

Heemst

Tekst en foto's Abe Maaijen

Enige tijd terug werd ik gevraagd om wat foto's te maken bij de imkervereniging in Aalst. Daar aangekomen liep ik langs het gebouw, waar mooie, roze bloemen staan. Deze bloemen werden goed bezocht door de honingbijen. Van onder tot boven bedekt met lila stuifmeel zag ik ze richting bijenstal vliegen.

Wie schetst mijn verbazing als ik in het najaar, in onze eigen tuin, dezelfde plant zie staan. Echte heemst, spontaan opgekomen, en ik ben er blij mee. Als ik me wat verdiep in deze plant blijkt het een vrij zeldzame soort te zijn waar veel over te vertellen is.

Friese terpen

Echte heemst (*Althaea officinalis*) is een plant uit de kaasjeskruidfamilie (Malvaceae). Deze plant groeit op vochtige grond en kan redelijk tegen zout. De oorsprong ligt rond de Zwarte- en Kaspische Zee. In ons land komt de plant al heel lang voor. Er zijn zaden gevonden in terpen in Friesland van 600-400 v. Chr. De plant staat op de rode lijst en is sinds 1950 sterk achteruitgegaan, meer dan de helft is verdwenen. De belangrijkste oorzaak hiervan is de verdroging en te sterke verzilting van zijn natuurlijke habitat. De plant wordt 90-200 cm hoog en is fluweelachtig behaard. Heemst bloeit van juli tot september met bleekroze trossen bloemen. Heemst is een vaste plant, die een grote wortelstok maakt. Hij vraagt een humusrijke, vochtige grond en een zonnige standplaats. De plant is winterhard. De bladeren zijn eivormig en lopen spits toe. Heemst is een relatief makkelijke plant om te kweken. Bij het zaaien is het belangrijk om de zaden niet te diep onder de grond te zaaien. Er zijn zowel enkelbloemige als dubbelbloemige cultivars in de kleuren rood, roze, paars, geel en wit. De viltige beharing op de hele plant zorgt ervoor dat de huidmondjes niet sluiten door vocht – een aanpassing aan de vochtige plaatsen waar de

plant een voorkeur voor heeft. Wat de bestuiving betreft lijkt de plant op klein kaasjeskruid (*Malva neglecta*). Bij uitblijvend insectenbezoek treedt spontane zelfbestuiving op. Het slijm in alle delen van de plant beschermt tegen vraat.

Naamgeving

Vergilius (Publius Vergilius Maro) was een Romeins dichter) vond heemst bij de Kelten van de Povolakte en schreef de naam in het Latijn op als "ibiscum". In het Oud-Hoogduits werd dat "ibisca", in het Midden-Hoogduits "ibische", en nog later "Eibisch" (heemst). De wetenschappelijke naam "Althaea" is afgeleid van het Griekse "althein" = genezen. "Officinalis" = geneeskrachtig. In Utrecht noemt men heemst wel Spaanse maluwe. In het Fries wordt de plant "teewoartel" genoemd. De Engelse naam is "marshmallow" en de Franse "Guimauve".

Gebruik

Omdat de plant zoveel goede eigenschappen heeft, stimuleerde Karel de Grote de teelt van heemst in boerentuinen. Het volksgeloof zegt dat het verbranden van heemst huis en hof zuivert. Altheasiroop, een extract uit de wortel van heemst, werd vroeger gebruikt voor het bereiden van het snoepgoed zoals marshmallows en spekjes. De bladeren zijn gekookt eetbaar, de bloemen worden rauw gebruikt in salades. Medicinaal heeft heemstwortel een verzachtende werking op de luchtwegen en wordt daarom verwerkt in hoestdrank.

Nectar en Stuifmeelbron

Heemst is een uitstekende bron van nectar en stuifmeel voor bijen. De bloemen produceren overvloedig nectar. Het stuifmeel is ook van hoge kwaliteit, wat bijdraagt aan de voeding van de bijenkolonie. ●



Echte heemst met honingbij, de rug bedekt met stuifmeel

Wetenschappelijke naam	Nederlandse naam	Voorkomen	Stuifmeel kleur	Nectar waarde	Pollen waarde	Start bloei	Eind bloei
<i>Althaea officinalis</i>	echte heemst	vast	Lila	N3	P3	5	9

Tabel uit Imkerpedia