

A vibrant garden scene featuring a white wooden bench in the background, partially covered by lush green foliage and purple wisteria flowers hanging from above. The foreground is filled with a dense carpet of white and purple flowers, including campanula and other varieties. The overall atmosphere is bright and colorful.

Sst, de klokjesbij slaapt in de campanula

De tuin van fotograaf Martin Stevens, met onder andere fluitenkruid,
dagkoekoeksbloem, grote muur en een appelboom. De blauwe regen is een exoot.

Met inheemse planten in je tuin of op je balkon geef je dieren een enorm cadeau. Dat groen biedt voedsel en onderdak precies wanneer de dieren dat nodig hebben. En voor jou valt er veel meer te beleven met al dat extra kruipende, vliegende en gravende bezoek.

Tekst Anne Havelaar | Foto's Martin Stevens en Caspar Janssen



Ik ben ooit met inheems tuinieren begonnen om mijn klimaatdepressie te lijf te gaan. Om te voorkomen dat ik een ongezellige *climate doomer* werd die op geen enkel feestje meer uitgenodigd zou worden, wilde ik iets concreets doen voor de biodiversiteit dat me weer levensvreugde gaf.

Dat is gelukt. Sinds ik inheemse planten in mijn tuin heb gezet, is de biodiversiteit er spectaculair toegenomen. Zo heb ik in de winter distelvinken (puttertjes) die de zaden uit mijn grote kaardenbol komen peuteren en vliegen er 's zomers klokjesbijen rond, een wilde bijensoort die helemaal afhankelijk is van klokjessoorten (*campanula's*). Als ik zo'n bij zie slapen in een grasklokje – want dat doen ze dus – maakt mijn hart een sprongetje.

Maar wat zijn die inheemse planten nu precies?

Martin Stevens weet dat. Hij schreef twee boeken over tuinieren met wilde planten en heeft een inheemse plantenkwekerij in Kortenhoef, Kas&Co. 'Inheemse planten komen van nature al heel lang voor in een bepaald gebied, zonder dat de mens daar invloed op heeft gehad', zegt hij. 'Heel lang' betekent: sinds de laatste ijstijd. De inheemse planten van Nederland zijn optimaal aangepast aan de klimatologische omstandigheden en grondsoort. In Noord-Groningen groeien dan ook andere planten dan in Zuid-Limburg.

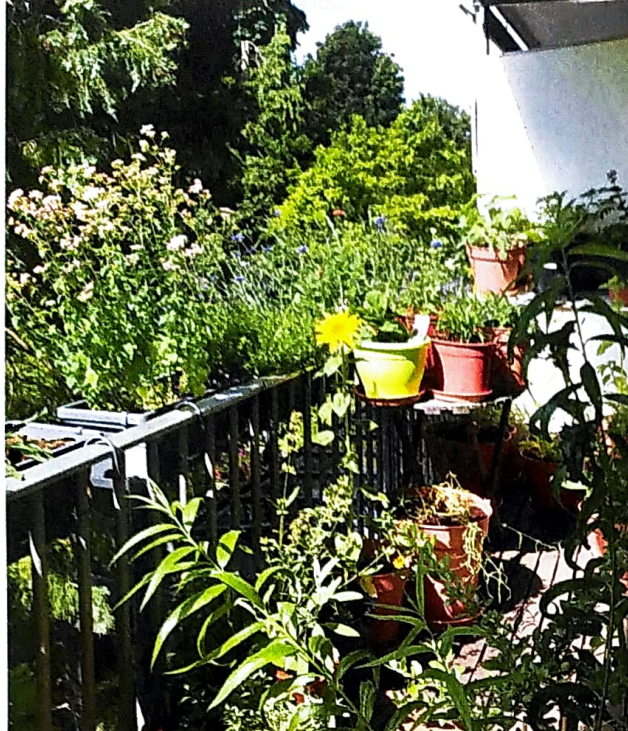
Tegenover inheems staan uitheemse soorten of 'exoten', die de mens heeft ingevoerd. Denk aan populaire tuinplanten als hortensia, vlinderstruik en *verbena bonariensis*.

Hofhouding

Juist de planten die hier oorspronkelijk voorkomen, zijn belangrijk voor de biodiversiteit. Stevens: 'Ze zijn omgeven door een hele hofhouding van soms wel duizend soorten insecten, schimmels en bodemdieren. Alle leden van die hofhouding hebben elkaar nodig en kunnen niet zonder elkaar.' Zo leven op een inheemse eik meer dan 450 insectensoorten, maar op de Amerikaanse eik – een exoot – maar 13. Het blad van de Amerikaanse eik verteert ook nauwelijks, omdat inheemse insecten en bodemdieren het niet kunnen afbreken. Insecten vormen de basis van de voedselketen en zijn een lopend (of kruipend, of vliegend) buffet voor dieren als vogels, vleermuizen en kikkers. Het verdwijnen van insecten zet

Inheemse planten kopen

- Je vindt ze bij een speciale kweker. Op [Biotuinwijzer.nl](https://www.biotuinwijzer.nl) vind je adressen in Nederland en België. Niet alle biologische kwekers verkopen inheemse planten, dus altijd even navragen.
- Online planten en zaden bestellen: [Cruythoeck.nl](https://www.cruythoeck.nl) en [Debolde-rik.nl](https://www.debolde-rik.nl) (alleen zaden). Bij deze twee weet je zeker dat de zaden en planten niet uit bijvoorbeeld Roemenië komen, waar de bloeitijden anders zijn en dus niet aansluiten bij onze insecten. De site van Cruythoeck biedt ook veel informatie over de standplaats en grondsoort van de planten.
- Zaailingen en zaden uitwisselen met anderen kan bijvoorbeeld via de Facebookgroepen [Inheemse flora vraag en aanbod](#) en [Wilde Weesplantengroep](#).



Inheemse planten voor jouw tuin

- Leer je tuin kennen. Zet hem niet in één keer vol planten maar tast af welke planten het goed doen.
- Als je streekgebonden planten in je tuin wilt, maak dan regelmatig een wandeling door een natuurgebied in de buurt en kijk wat er welke maand bloeit. Met de app **ObsIdentify** determineer je handig planten in de natuur.
- Zaad verzamelen in de natuur kan ook, maar alleen als er een grote groep planten staat. Anders ontnem je de plant de kans zich goed uit te zaaien. De beste tijd om inheemse planten te zaaien is het moment dat ze hun zaad laten vallen.
- Op [Wildeweelde.nl](https://www.wildeweelde.nl) vind je tuinmannen en -vrouwen die vanuit een ecologische visie werken.

dus een ecologische kettingreactie in gang. Een andere nuttige gewoonte van insecten is dat ze elkaar opeten, en dan vooral de soorten waar wij niet zo dol op zijn. Wespen eten muggen, sluipvliegen leggen hun eitjes in eikenprocessierupsen. Tot slot zijn insecten nodig voor de bestuiving. Niet alleen van wilde planten: driekwart van alle voedselgewassen ter wereld is voor bestuiving afhankelijk van insecten.

Veel insecten zijn afhankelijk van een specifieke plant. Als waardplant (waar het insect eitjes op afzet en die later dient als voedsel voor de larven), maar vaak ook als drachtplant (die stuifmeel en nectar biedt voor het volwassen insect). De grijze zandbij, die in de grond nestelt, is bijvoorbeeld volledig afhankelijk van bloeiende wilgen. Hij leeft een paar weken, vroeg in het seizoen. Knotwilgen moeten dus om en om geknot worden, en niet allemaal in één keer. Dan zit de grijze zandbij zonder voedsel en gaat hij dood.

Lila weilanden

Ooit groeiden wilde planten overal. De weilanden zagen in de lente lila van pinksterbloemen en daarna geel van de boterbloemen. Mensen wilden in hun tuinen graag iets anders zien, dus exotische planten waren de trend. Maar door intensivering en schaalvergroting in de landbouw (vanaf, pak 'm beet, 1950) en toenemende woningbouw, is ongeveer een derde van alle inheemse planten in Nederland bedreigd. Dat geldt ook voor meer dan de helft van de wilde bijensoorten. Stevens: 'Die klokjesbijen van jou komen bijna alleen nog maar voor in tuinen en plantsoenen, in het wild zijn de meeste soorten vrijwel verdwenen.'

Daarom is het steeds belangrijker om inheemse planten in je tuin te zetten. Zeker omdat alle tuinen bij elkaar een oppervlakte vormen die tien keer zo groot is als Nationaal Park De Hoge Veluwe.

Een tuin met inheemse planten – en liefst ook met wat grote struiken, rommelhoekjes en een vijver – is een *stepping stone*: een micro-ecosysteem van waaruit allerlei soorten in

contact kunnen blijven met de grotere populaties in de buurt. Daarmee geef je de biodiversiteit in je omgeving een enorme boost.

Onkruid bestaat niet

Inheemse planten zijn hetzelfde als onkruid. Maar onkruid is alleen onkruid als het op een ongewenste plek staat, leerde ik van mijn diverse Facebook-groepen over inheemse planten. In mijn tuin staat veel stinkende gouwe, witte dovenetel en robertskruid. Stuk voor stuk geweldige insectentrekkers. Maar als ze andere planten overwoekeren, haal ik ze weg. Stevens: 'Dit zijn de ultieme wilde planten die jouw tuin gekozen hebben als plek om te overleven.'

Wil je zeker weten dat planten bijdragen aan de biodiversiteit? Dan moet je biologische gekweekte planten kopen, waarbij geen bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. In de meeste tuincentra zijn die niet eenvoudig te vinden, bleek in tv-programma *Wat houdt ons tegen: Tuinen van de toekomst* (terug te kijken op NPO Start). Volgens Tuinbranche Nederland is het totale aanbod van biologisch geteelde planten slechts 5 procent! Let ook op: lang niet alle biologische tuinplanten zijn inheems. Het kunnen ook exoten zijn, die uit andere landen of continenten komen.

Kroeglopers

Het nadeel van exoten is dat onze insecten ze vaak niet herkennen. Of de bloeitijd valt in de verkeerde periode. Sommige, zoals lavendel, zijn wel aantrekkelijk als nectarplant. Maar dan alleen voor de 'kroeglopers': insecten die niet kieskeurig zijn, zoals honingbijen. Maar die zijn niet bedreigd en staan niet op Rode Lijst. Het merendeel van de wilde bijen is afhankelijk van een specifiek plantje en heeft dus niks aan zo'n nectarbar.

Overigens zijn exoten als waardplant (om de eitjes op af te zetten) ongeschikt: waardplanten zijn voor 99 procent inheems. En zonder waardplant overleven insecten niet. ▶

Paradijs op 11 vierkante meter

Journalist Caspar Janssen veranderde zijn stadsbalkon in een insectenparadijs. De stukjes die hij erover schreef, zijn gebundeld in *Het bijenbalkon*.

Hoe heb je het aangepakt?

'Ik ben eerst gaan onderzoeken, via goede websites, door te lezen en door experts te raadplegen. Daarna was het vooral een enorm gesjouw met potten en turfvrrije potgrond, maar het werd het elk jaar leuker. Ik ging me ook verantwoordelijk voelen. Je wilt toch niet dat die metselbijen uit hun hotel komen en dan geen voedsel meer vinden?'

Hoeveel planten heb je op je balkon?

'Op het toppunt 75 soorten, de meeste inheems. Toen kon ik er zelf niet meer zitten. Daarna heb ik het wat afgebouwd. Je leert ook beter welke soorten geschikt zijn voor het balkon.'

Welke soorten deden het goed?

'Ideale planten voor mijn balkon op het zuiden zijn kruidachtige soorten: wilde marjolein, grote tijm, veldsalie, betonie. Ook grote centaurie, slangenkruid, duifkruid, beemdtkroon, kaasjeskruid, wild kattenkruid en ruig klokje deden het goed. Indrukwekkend was dat ik honderden soorten bijen, zweefvliegen, vlinders en andere beestjes heb gespot. Gewoon op een balkon in Amsterdam!'

Heb je geplant of gezaaid?

'Beide. Zaaient heeft iets magisch. Je zaait wat in en denkt dan een paar weken: dit wordt niks. Maar ineens komt het op. Een paar weken later heb je een bak vol margriet, korenbloem, wilde peen, gele kamille en dagkoekoeksbloem. Ik verzamel ook zaadjes van mijn eigen planten, die ik later weer inzaai.'

Wat doe je in de winter?

'Ik snoei niks. Juist om insecten onderdak te bieden. Veel insecten overwinteren in holle stengels. Ook het blad laat ik in potten liggen, dat composteert vanzelf. Dan hoef ik ook geen nieuwe potgrond te gebruiken.'

Inheemse kennis

Boeken

- Henny Ketelaar: *Planten van hier. Praktijkboek voor een duurzame leefomgeving met inheemse flora*. KNNV.
- Martin Stevens en Marlies Huijzer: *Tuinieren met wilde planten*. Noordboek Natuur.
- Martin Stevens en Marlies Huijzer: *Wilde planten in eigen tuin*. Noordboek Natuur.
- Caspar Janssen: *Het bijenbalkon*. Atlas Contact.

Websites

- **Plantenvanhier.nl** Site van NL Bloeit! dat bloemrijke bermen en bloemenweides aanlegt, in samenwerking met gemeentes, burgers, grondeigenaren, et cetera. Veel informatie over welke vlinders en bijen op welke planten vliegen. En over welke planten goed met elkaar te combineren zijn.
- **Wildetuinplanten.com** Site van Martin Stevens. Met onder meer een top 10 van wilde planten voor in de tuin.
- **Tuinernietin.nl** Site van Floron waar je kunt checken of een plant een invasieve exoot is.

Facebookgroepen

- Tuinieren met Wilde Planten van hier
- Natuurvriendelijk inheems tuinieren

Buffet voor insecten

Maak een bloeihoog van inheemse planten die in opeenvolgende maanden bloeien. Zo valt er altijd iets te halen voor insecten. Na een zachte winter kun je in januari of februari al vlinders en hommelsoninginnen zien vliegen. Dan bloeit er nog niet veel, maar je kunt je bloeihoog beginnen met stinzenplanten: verwilderingsbollen die vanaf de 16e eeuw aangeplant werden op Friese buitenplaatsen. Ze zijn inmiddels ingeburgerd. Bij de reguliere bollenteelt wordt veel gif gebuikt, koop dus alleen biologische bollen. Die vind je bij biologische supermarkten en online bij [Biologischebloembollen.nl](https://www.biologischebloembollen.nl), [Sterkebollen.nl](https://www.sterkebollen.nl), [Naturalbulbs.nl](https://www.naturalbulbs.nl), [Bloemoloog.nl](https://www.bloemoloog.nl) en [Ecobulbs.nl](https://www.ecobulbs.nl).

Januari en februari

Boerenkrokus, winterakonië, sneeuwkllokje (stinzenplanten).

Maart

Bosanemoon (stinzenplant), klein hoefblad, speenkruid, gevlekt longkruid, wilg, vingerhelmbloem, gele kornoelje.

April/mei

Daslook (eetbaar), kievitsbloem (stinzenplant), sleutelbloem, pinksterbloem, sleedoorn (geeft later bessen voor de vogels), paardenbloem, paarse en witte dovenetel, kruipend zenegroen, gewone ereprijs (kan in pot).

Mei/juni

Hondsroos (geeft later bottels voor de vogels), smeewortel, beemdooievaarsbek, margriet, wilde akelei, dagkoekoeksbloem, slangenkruid.

Juni/juli

Korenbloem, veldsalie, grote kattenstaart, beemdkroon, duifkruid (kan ook goed in pot), duizendblad, wilde peen, prachtklokje (kan ook goed in pot).

Juli/augustus

Boerenwormkruid, wilde marjolein, ruig klokje, grasklokje, knoepkruid, blaassilene, grote kaardenbol.

Augustus/september

Lange ereprijs, muskuskaasjeskruid, koninginnenkruid, wild kattenkruid, akkerdistel, zwarte toorts, basterdklaver.

September/oktober/november

Kleine leeuwentang (kan ook goed in pot), blauwe knoop, klimop, hemelsleutel.

(Bronnen: IVN Natuureducatie, Cruydhoeck)



Bee friendly – not

Veel mensen die iets goeds voor bijen willen doen, kopen 'bee friendly'-planten uit het tuincentrum: planten waar bijen graag op afkomen. Jammer genoeg zijn het veelal uitheemse soorten, maar nog jammerder is dat er vaak bestrijdingsmiddelen op zitten. Die middelen, bedoeld om vraat tegen te gaan, zijn schadelijk voor alle insecten, dus ook voor de bij. Het tv-programma *De keuringsdienst van Waarde* maakte in 2021 een aflevering over het Bee Friendly-label. Van de veertien planten die ze testten, bevatten er maar liefst elf pesticiden. Toen de journalisten van *Wat houdt ons tegen? Tuinen van de Toekomst* dit in 2023 nog eens navroegen, bleek er weinig veranderd. Mensen willen nog steeds graag een plant zonder beestjes en aangevreten blaadjes, maar realiseren zich niet dat zulke puntgave planten alleen mogelijk zijn door insecticiden.

Weg met de pioenroos?

Betekent dit alles dat je je tuin vol inheemse planten moet plempen en afscheid moet nemen van je prachtige pioenrozen? Nee, volgens Stevens: 'Een tuin hoeft niet 100 procent inheems te zijn, met 30 procent help je ook al.' En er komt zo veel leven af op inheemse planten! Stevens: 'Ik heb in mijn klein dorpsuin meer dan 250 soorten. Als je kijkt wat daar allemaal op vliegt en hoeveel vogels daar dan weer op af komen! Alleen dat al is de moeite waard.' Dat geldt ook voor mijn eigen tuin, met krap vijftig soorten. En er gaat ook genoeg mis: planten slaan niet aan, of groeien juist zo enthousiast dat ze andere verdringen – mijn wilde bertram is echt heel wild. Maar dat maakt niet uit. Want sinds mijn tuin een ecosysteem is in plaats van een egosysteem, kan ik elke dag op safari in mijn eigen jungle. ●