

De rijkdom van stuifmeel

Jan van de Veluwe

Omdat in de ons omringende landen niet van stuifmeel maar van pollen wordt gesproken, is dat begrip ook in ons land gemeengoed geworden. Van oorsprong was stuifmeel eigenlijk dat gedeelte van het meel dat in de molen verstuift en in mindering werd gebracht op dat wat de molenaar moest afleveren. Gemakshalve worden de begrippen pollen en stuifmeel hierna door elkaar gebruikt.

De werkbij als pollen-miljonair

Het was in feite de honingbij, die als groot-verzamelaar van pollen de primeur kreeg voor de bekendheid van dit edele product. De korfjes van beide achterpoten van een haalbij kunnen elk ca. 15 mg pollenkorrels bevatten ofwel gezamenlijk rond twee miljoen stuks! Dat is een onvoorstelbare hoeveelheid, waarbij ik opmerk, dat van elk van die korrels kan worden nagegaan van welke bloem ze afkomstig zijn. Niet alleen dat, maar ook de samenstelling van zo'n korrel kan exact worden vastgesteld, maar daarover dadelijk meer.

Miljoenen pollenkorrels in een potje honing

Wat menigeen niet weet is dat er in een potje honing, afhankelijk van de pollenproductie van betrokken nectargevende planten, zich tussen de één en vijf miljoen pollenkorrels bevinden. Dat is in feite ongeveer net zoveel als één volbeladen honingbij tijdens één operationele vlucht kan verzamelen en thuisbrengen. Dankzij dit energieproduct kunnen bijenlarfjes, waarvan er in het actieve seizoen per bijenvolk dagelijks twee à drie duizend worden geboren, opgroeien tot volwaardige bijen. Geen pollen, geen jonge bijen, zie daar één van de wonderen van het bijenvolk.

Stuifmeel ook goed voor mensen

In de laatste decennia heeft ook de mens kennis genomen van dit unieke voedingsmiddel. Het gevolg is, dat er voornamelijk in tropische en subtropische gebieden massaal stuifmeel wordt geoogst, dat ook in ons land wordt ingevoerd en door velen als gezondheidsmiddel wordt begeerd. Dat verzamelen geschiedt met behulp van een zogenaamde pollenva, waarin de thuiskomende bijen min of meer automatisch van hun pollen worden ontdaan. Na een uitermate zorgvuldige bewerking komen deze pollen vervolgens in de bekende verpakkingen op de markt. Land van herkomst, bron en leeftijd daarvan zijn helaas niet altijd duidelijk.

Nieuwe wijze van oogsten van pollenkorrels

Recentelijk zijn er imkers tot de ontdekking gekomen dat ze zelf een betere kwaliteit pollen 'uit eigen bedrijf' kunnen oogsten! De kreet 'ik heb weer een paar van die hinderlijke ramen stuifmeel' in mijn volk is welbekend. Halen we zo'n raam stuifmeel – zonder broed – uit de kast, dan zien we dat daarin doorgaans ook nog een kleine hoeveelheid honing is opgeslagen. Die moet eruit! We snijden het raatwerk voorzichtig in zijn geheel uit het raampje. Op een willekeurig volk plaatsen we nu een moerrooster met daarop een honingkamer. De uitgesneden raat leggen we vervolgens horizontaal op een paar steunblokjes, boven het rooster. Na één nacht bevat de raat uitsluitend (geconserveerde) pollen, alle honing hebben de bijen er keurig uitgehaald. Soms is er ook nog honing opgeslagen in deels gevulde pollencellen, die eveneens door de bijen wordt weggenomen. Mijn werkwijze is iets eenvoudiger; ik plaats zo'n raampje stuifmeel 's morgens tegen de zijkant van een kast. 's Avonds sla ik de bijen die er nog op zitten eraf. Alle

Vitaminegehalten in mg/100g:

| | |
|----------------|-------|
| Biotine | 0,003 |
| B1 | 1 |
| B2 | 1,5 |
| C | 30 |
| E | 3,2 |
| Foliumzuur | 1 |
| Nicotinezuur | 9 |
| Pantotheenzuur | 1,6 |
| Pyridoxine | 0,3 |

Sporenelementen in mg/100g:

| | |
|-----------|--------|
| Jodium | 0,0007 |
| Kobalt | 0,001 |
| Koper | 1,1 |
| Mangaan | 4,5 |
| Molybdeen | 0,014 |
| Nikkel | 0,5 |
| Zink | 10 |
| Zwavel | 160 |

Mineralen in mg/100 gr:

| | |
|---------------|------|
| Calcium | 300 |
| Fosfor ca. | 500 |
| IJzer | 17 |
| Kalium ca. | 1200 |
| Magnesium ca. | 150 |
| Natrium | 75 |

honing is dan verwijderd. Zo'n pollenraat, ontdaan van honing, biedt dan een fraaie schakering van de diverse kleuren stuifmeel.

Lepelen van pollenkorrels

Hierna wordt er een aanslag gepleegd op ons geduld. Onder het licht van een bureaulamp en met behulp van een 'Pollen-Löffelchen' (een minilepeltje) halen we de pollen nu cel na cel uit de raat en deponeren die in een glazen potje. Dit product is bijzonder geschikt voor de periode als de R in de maand komt, zoals dat vroeger het geval was met levertraan. De aldus verkregen pollen bij voorkeur opslaan in de diepvriezer. Het consumeren van de geogste pollen kan plaatsvinden door middel van een zeer dun laagje op een boterham. Om de ietwat vreemde smaak te compenseren doen we er een lepeltje honing overheen. De kwalitatieve waarde van deze pollen (uit eigen bedrijf) wordt hoger aangeslagen dan die, afkomstig via import.

Zo rijk zijn pollenkorrels

Hierna volgt een overzicht van de samenstelling van het door bijen verzameld stuifmeel.

Tussen haakjes staan de minimale en maximale waarden. Zo bevatten dennepollen bijvoorbeeld 7% eiwit en amandelpollen 29%.

| | Samenstelling | Uitersten |
|--|---------------|-----------|
| Eiwit | 20% | (7-30%) |
| Vet | 7% | (1-14%) |
| Suikers en zetmeel (meeste pollen geen zetmeel) | 25% | (21-48%) |
| Water | 10% | (7-16%) |
| Minerale bestanddelen | 2% | (1-4%) |
| Overige bestanddelen, waaronder ruwe vezel | 25% | (21-29%) |

De waarde voor de bijen is vooral afhankelijk van het eiwitgehalte; hoe hoger dit is, des te meer waarde bezit het voor bijen.

Beseffen we als imkers wel hoe rijk we zijn?

Al deze stoffen vervullen een onontbeerlijke functie in ons lichaam. Hoewel de hier genoemde hoeveelheden ogenschijnlijk gering zijn, moeten we ons wel realiseren, dat ons lichaam hiervan slechts minuscule hoeveelheden nodig heeft. Deze stoffen spelen alle een belangrijke rol in de opbouw van onze immuniteit, het weerstandsvermogen. Graag had ik ook melding gemaakt van de directe invloed van elk van deze

stoffen op het 'ziek zijn en beter worden'. De ruimte laat dat echter niet toe en daarom mag ik niet nalaten u toch te informeren waar dat stuk voor stuk in begrijpelijke taal beschreven wordt, namelijk in het in 1997 uitgekomen Handboek 'Vitamines & Zelfzorg' van R.A. Nieuwenhuis van de uitgever Elmar BV te Rijswijk.

Als imker hebben we het grote voorrecht om gratis over bovengenoemde geneeskrachtige pollen te beschikken, dus ... probeer het ook eens! Anderszins zijn soortgelijke totaalproducten onder de naam van suppletoire basisstoffen, orthomoleculaire middelen en andere fraaie benamingen, ook in de handel verkrijgbaar, weliswaar tegen stevige prijzen.

Tot besluit zou ik het op prijs stellen reacties te ontvangen van imkers die eveneens succesvolle experimenten hebben verricht met het aldus oogsten van eigen stuifmeel.

Bronnen:

Imkers encyclopedie voor Nederland en België van J.J. Speelziek, drs. J. Beetsma, dr. H.H.W. Velthuis e.a.

Voordracht NECTAR

Vrijdag 27 november van 14.00 tot 17.00 uur houdt NECTAR een bijeenkomst in het Centrum Gebouw Noord, Padualaan 14, de Uithof, Utrecht.

Onderwerpen:

- Absconding van bijenvolken in Nigeria in samenhang met de drachtomstandigheden en de oogstmethoden, door Marieke Mutsaers.
- Bijenteelt in Honduras, Nicaragua en Cuba, gepresenteerd in het Engels door drie MSc-studenten van de RUU.

U bent van harte welkom!

Inl: Netherlands Expertise Centre for Tropical Apicultural Resources.

Postbus 141, 6720 AC Bennekom.

Tel: 0318 415217 Fax: 0842 103374

E-mail: nectar@wxs.nl

