



Hier volgt een uitgebreide lijst van veilige planten, bloemen en groenten voor de Griekse landschildpad

Veilige planten en bloemen

Basisplanten (dagelijks geschikt, kern van het dieet)

- Paardenbloem (*Taraxacum officinale*)
Blad, bloemen en stelen. Zeer rijk aan calcium, vezels en vitaminen.
- Weegbree (*Plantago major/lanceolata*)
Smal- en breedbladig. Vezelrijk en structuurvoer, zeer geschikt.
- Klaver (*Trifolium repens, pratense*)
Wit en rood. Eiwitrijk, dus niet onbeperkt, maar goed als basisdeel.
- Kaasjeskruid (*Malva sylvestris*)
Blad en bloemen worden graag gegeten, hoog calciumgehalte.
- Heemst (*Althaea officinalis*)
Familie van Malva, voedzaam en veilig, ideaal als vaste plant.
- Ezelsoren (*Stachys byzantina*)
Zacht behaard blad, vezelrijk, vaak als siertuinplant verkrijgbaar.
- Cichorei (*Cichorium intybus*)
Taai blad en bloemen, helpt voor gezonde darmwerking.

Bloemen (regelmatig, variatie en extra voeding)

- Viooltjes (*Viola tricolor* en andere *Viola*-soorten) – blad en bloemen.
- Goudsbloem (*Calendula officinalis*) – bloemen en blad, veilig en geliefd.
- Rozen (*Rosa rugosa* en andere ongevoede soorten) – bladeren en bloemblaadjes.
- Hibiscus (*Hibiscus syriacus*, *Hibiscus rosa-sinensis*) – bladeren en bloemen.
- Kamille (*Matricaria chamomilla*) – bloemen, rustgevend, veilig.
- Herderstasje (*Capsella bursa-pastoris*) – vaak als “onkruid”, voedzaam blad.
- Duizendblad (*Achillea millefolium*) – blad en bloemen, vezelrijk.
- Muur (*Stellaria media*) – zacht en smakelijk, vooral voor jonge dieren.
- Distelsoorten (jonge bladeren en bloemen) – voedzaam, vezelrijk.

Vetplanten en cactussen (uitstekend, maar niet dagelijks onbeperkt)

- Schijfcactus (*Opuntia ficus-indica* en verwanten, zonder stekels)
Hoog vezel- en calciumgehalte, zeer geschikt.
- Sempervivum (huislook) – matig voeren, maar veilig.
- Sedum-soorten (vetkruid) – veilig, af en toe.
- Aloë vera – kleine hoeveelheden, kan laxerend werken.

Tuinkruiden (geschikt, maar met mate)

- Munt (*Mentha* sp.) – frisse variatie, niet te veel.
- Oregano (*Origanum vulgare*) – veilig, kleine hoeveelheden.
- Tijm (*Thymus vulgaris*) – aromatisch, af en toe.
- Salie (*Salvia officinalis*) – matig voeren.
- Basilicum (*Ocimum basilicum*) – veilig, maar hoog oxaalzuurgehalte.
- Peterselie (*Petroselinum crispum*) – veilig, maar niet te vaak (veel oxaalzuur).

Veilige groenten (voor winterperiodes, afwisseling)

Niet ideaal als hoofdvoer, maar bruikbaar in koude maanden.

- Andijvie – vezelrijk, goed als basisgroente.
- Witlof – veilig, weinig suikers.
- Veldsla – vezelrijker dan gewone sla.
- Rucola – goed alternatief, licht bitter, vezelrijk.
- Boerenkool, paksoi, snijbiet – veilig, maar gasvormend of oxaalzuurrijk, dus af en toe.

Vermijden (giftig of ongeschikt)

- Oleander, buxus, azalea/rhododendron, taxus, narcis, tulp, lelie, vingerhoedskruid, hortensia, klimop, monnikskap.
- Supermarktfruit (appel, banaan, druif, aardbei) – te suikerrijk, slecht voor darmen.
- Komkommer, ijsbergsla, tomaat – te waterig en voedingsarm.
- Bonen, erwten, maïs, brood of dierlijk voer – absoluut ongeschikt.

Samengevat:

De beste tuinbasis voor je Griekse landschildpad zijn paardenbloem, weegbree, klaver, kaasjeskruid, ezelsoren en cichorei, aangevuld met bloemen (goudsbloem, viooltjes, hibiscus, rozen) en af en toe cactus (*Opuntia*). Groenten zijn enkel een noodoplossing in de winter.