

Complete lijst veilige voeding Griekse landschildpad



Wilde kruiden & onkruiden (beste basis)

1. **Paardenbloem (*Taraxacum officinale*)**
Blad, bloemen, stelen → vezelrijk, calciumrijk, ideaal basisvoer.
 2. **Weegbree (*Plantago major/lanceolata*)**
Smalle en brede soorten, taai blad → goed voor gebit en darmen.
 3. **Klaver (*Trifolium repens/pratense*)**
Rijk aan eiwitten en calcium → vaak favoriet, maar matig bij jonge dieren.
 4. **Kaasjeskruid (*Malva sylvestris*)**
Blad en bloemen geliefd, zacht en voedzaam.
 5. **Ezelsoren (*Stachys byzantina*)**
Zacht behaard blad, rijk aan vezels, goed winterhard.
 6. **Heemst (*Althaea officinalis*)**
Familie van kaasjeskruid, voedzaam en zacht blad.
 7. **Muur (*Stellaria media*)**
Zachte bladeren, groeit in voorjaar en herfst, makkelijk zelf te zaaien.
 8. **Herderstasje (*Capsella bursa-pastoris*)**
Klein kruid, rijk aan mineralen, vaak spontaan aanwezig.
 9. **Duizendblad (*Achillea millefolium*)**
Blad en bloemen, vezelrijk en goed voor afwisseling.
 10. **Cichorei (*Cichorium intybus*)**
Stevig blad en bloemen, ideaal voor gebitslijtage.
-

Eetbare bloemen

11. **Goudsbloem (*Calendula officinalis*)** – bloemen en blad eetbaar, vrolijk en gezond.
12. **Violtjes (*Viola tricolor*, maarts viooltje)** – bloemen en blad veilig, geliefd.
13. **Rozen (*Rosa rugosa* e.a.)** – bloemblaadjes en jong blad, rijk aan vitamine C.
14. **Hibiscus syriacus** – blad en bloemen zeer geschikt.
15. **Kamille (*Matricaria chamomilla*)** – bloem en blad, rustgevend, afwisseling.
16. **Zonnebloem (*Helianthus annuus*)** – jong blad en bloemblaadjes, met mate.
17. **Distels (jonge bladeren en bloemen)** – prikkelig, maar gegeten als ze jong zijn.

Vetplanten en cactussen

18. **Opuntia (stekelvrije schijfcactus)**

Uitstekend schildpaddenvoer: calciumrijk, vezelrijk, weinig water.

19. **Sempervivum (huislook)**

Winterhard vetplantje, af en toe bijvoeren.

20. **Sedum-soorten**

Vetplanten, geschikt als variatie, niet te vaak.

21. **Aloë vera**

Af en toe een stukje blad, kan laxerend werken bij teveel.

Tuin- en keukenkruiden (met mate, afwisseling)

22. **Munt (Mentha sp.)** – geurige blaadjes, kleine hoeveelheden.

23. **Tijm (Thymus vulgaris)** – aromatisch kruid, matig voeren.

24. **Oregano (Origanum vulgare)** – kan af en toe bij gemengd voer.

25. **Salie (Salvia officinalis)** – sterk aromatisch, zeer beperkt.

26. **Basilicum (Ocimum basilicum)** – blaadjes af en toe, niet dagelijks.

27. **Peterselie (Petroselinum crispum)** – rijk aan voedingsstoffen, beperkt voeren.

Supermarktgroenten (alleen in winter als noodvoer)

28. **Andijvie** – redelijk calciumrijk, veilig in de winter.

29. **Witlof** – goed wintervoer, relatief voedzaam.

30. **Rucola** – licht pittig, calciumrijk, vaak favoriet.

31. **Veldsla** – zachte structuur, veilig afwisseling.

32. **Boerenkool** – vezelrijk, maar niet te vaak (oxaalzuur).

33. **Paksoi** – af en toe, kan gasvorming geven.

34. **Snijbiet** – alleen sporadisch, bevat oxaalzuur.

Niet voeren / vermijden

- Fruit (appel, banaan, aardbei) → te veel suiker.
 - IJsbergsla, kropsla → nauwelijks voedingswaarde.
 - Komkommer, tomaat, paprika → te waterig, geen basisvoer.
 - Bonen, erwten, maïs → te eiwitrijk.
 - Honden- of kattenvoer → levensgevaarlijk (orgaanbeschadiging).
 - Giftige tuinplanten: oleander, buxus, azalea/rhododendron, taxus, vingerhoedskruid, narcis, tulp, lelie, hortensia, klimop, monnikskap.
-

Samenvatting

- **Beste basis (dagelijks):** paardenbloem, weegbree, klaver, kaasjeskruid, ezelsoren, muur, cichorei.
- **Bloemen (afwisseling):** goudsbloem, viooltjes, hibiscus, roos.
- **Vetplanten/cactussen (supervoer, af en toe):** Opuntia, sempervivum.
- **Supermarktgroenten (alleen winter, noodvoer):** andijvie, witlof, veldsla, rucola.
- **Vermijden:** fruit, waterige groenten, giftige sierplanten.

Colofon – Complete lijst veilige voeding Griekse landschildpad

Uitgave: Equi-Care Gidsenreeks

Jaar: 2025

Tekst en samenstelling: Equi-Care

Redactie: Equi-Care Team

Illustraties en fotografie: Equi-Care

Vormgeving: Equi-Care Studio

Copyright © 2025 Equi-Care

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Doel: Praktische naslaglijst voor veilige voeding van de Griekse landschildpad (*Testudo hermanni*).

Deze lijst is samengesteld op basis van actuele kennis, praktijkervaring van houders en erkende bronnen over reptielenvoeding.

De lijst is bedoeld als leidraad voor dagelijkse verzorging. Controleer bij twijfel altijd of een plantsoort veilig is en raadpleeg bij gezondheidsproblemen een reptielkundige dierenarts.