

Gratis E-book

Plukken voor je paard

Wat gaan we doen?

- Weten wat je nodig hebt om veilig te plukken
- Weten waar je wel en niet kan plukken
- Planten leren kennen die goed zijn voor je paard
- Plukken!



Wat heb je nodig?

- Snoeischaar om te knippen
- Handschoenen
- Snacknetje, snackhoekje, tegel, voerbak om je planten aan je paard te voeren



Wat moet je weten voor je gaat plukken?

- Wildplukken is officieel verboden in Nederland, maar wordt gedoogd
- Een handje per dag is genoeg voor je paard
- Pluk alleen uit een tuin als je toestemming hebt
- Pluk nooit uit een berm langs een drukke weg i.v.m. uitlaatgassen en -stoffen
- Pluk niet vlak naast een landbouwperceel i.v.m. pesticiden
- Pluk verspreid, zodat je niet al het voedsel voor de bijen en andere insecten meeneemt
- Bied de planten los aan je paard aan en geef je paard de keuze om te eten. Je paard weet zelf wat goed voor hem is en waar hij behoefte aan heeft. Wees niet teleurgesteld of bezorgd als het niet gegeten wordt. Hij heeft er dan geen behoefte aan.
- Planten zijn nooit een vervanging van de dierenarts. Schakel deze dus altijd in bij problemen. Planten kunnen daarna wel ter ondersteuning ingezet worden



Voedingsadvies voor uw paard

Disclaimer: Equinoji is niet verantwoordelijk voor schade ten gevolge van gebruik en misbruik van de informatie in dit gratis E-book over Plukken voor je paard.

Welke planten gaan we plukken?

- Paardenbloem
- Brandnetel
- Kleefkruid
- Dovenetel
- Smalle weegbree



Voedingsadvies voor uw paard

Paardenbloem

- Bloeit van vroeg in het voorjaar tot begin van de zomer
- Je kunt de volledige plant geven: blad, bloem én wortel
- De paardenbloem rijk aan bitterstoffen, fenolzuren en flavonoiden
- Werking: bloedzuiverend en ontgiftend, ondersteunt de spijsvertering
- Helpt urinezuur af te drijven
- Het blad en de bloem bevatten de vitamines A, B1, B2, C, E
- Het blad bevat ijzer, magnesium en calcium, mangaan, natrium, seleen, silicium, fosfor en koper, calcium en chroom
- De wortel is goed voor de ontgifting van de lever

Paardenbloem

- Gele bloem
- Pluizenbol
- Lang gekarteld blad
- Soms met afgeronde punten



Brandnetel

- Boost voor de weerstand
- Werkt bloedzuiverend en ondersteunt de lever
- Kalmeert het immuunsysteem bij allergie
- Bevat vitamines A, C, B1, B2, B5, B11 (foliumzuur), E en K
- Bevat calcium, natrium, zink, magnesium, kalium én de sporenelementen zwavel, ijzer, silicium, boron, koper, mangaan en chroom
- Ondersteunt bij bloedarmoede, zwakte en bij herstel na ziekte
- Ondersteunt bij huidproblemen en plassen
- Brandt. Knip de brandnetel en laat even liggen. Paarden eten de brandnetel zodra de brand er vanaf is
- Draag handschoenen (en lange mouwen) met knippen!



Brandnetel

- Brandt!
- Gekarteld blad
- Groeit in groepen



Kleefkruid

- Dankt zijn naam aan de klevende eigenschap die de plant heeft
- Is bloedzuiverend, ondersteunt de lymfeklieren en helpt bij afvoer van afvalstoffen en vocht
- Goed voor een glanzende vacht
- Ondersteunt bij stalbenen
- Kan ondersteunen bij CPL of lymfoedeem
- Werkt ontstekingsremmend
- Ondersteunt de lever



Voedingsadvies voor uw paard

Kleefkruid

- Plakt!
- Lange stengel
- Langwerpig blad
- Kleine witte bloemetjes
- Groeit in bosjes bij elkaar



Dovenetel

- De dovenetel lijkt op de brandnetel, maar prikt niet
- Bevat bitterstoffen, histamine en looizuren
- Bevat kalium en de vitamines B en C
- Werkt bloedzuiverend
- Versterkt het immuunsysteem
- Ondersteunt bij luchtwegproblemen
- Ontstekingsremmende en verzachtende werking op slijmvliezen
- Heeft een positief effect op de huid

Dovenetel

- Lijkt op brandnetel
- Bloemen kunnen wit, paars of geel zijn
- Groeit in groepjes
- Groeit vaak bij brandnetel



Smalle weegbree

- Werkt ontstekingsremmend en bloedzuiverend
- Bevat vitamines C en K
- Bevat ijzer, zink, calcium, koper en silicium
- Ondersteunt luchtwegen, wondgenezing, huid, haar, hoeven, spijsvertering en urinewegen
- Er bestaat ook grote weegbree, maar deze is minder smakelijk. Bevat dezelfde eigenschappen als smalle weegbree

Smalle weegbree

- Smal lang blad
- Groeit in rozetvorm
- Lange zaad aar
- Kleine witte bloemetjes rond de aar



Bonus: haagbeuk

- Bewaar het snoeiafval van de heg
- Te herkennen aan gekartelde blad (beukenhaag heeft glad blad)
- Takken zijn gezonde vezels



Wil je meer plukken?

Schaf dan de digitale wildplukkaarten aan!

Voor maar liefst 2 jaar lang ontvang je maandelijks een plukkaart in je mailbox met daarop 2 eetbare planten voor je paard.

En omdat je dit gratis E-book hebt gelezen krijg je maar liefst € 5,00 op de plukkaarten en betaal je geen 14,95, maar 9,95 voor de kaarten.

Hoe doe je dit? Ga naar www.equinoji.nl/shop, plaats de plukkaarten in je winkelmand en voer bij het afrekenen de kortingscode PLUKPLEZIER in. De korting wordt dan automatisch berekend.



Voedingsadvies voor uw paard

Disclaimer: Equinoji is niet verantwoordelijk voor schade ten gevolge van gebruik en misbruik van de informatie in dit gratis E-book over plukken voor je paard.