



## Groente, fruit & kruidenlijst

Het Zoekende Keuteltje



Aardbei	Ook steel en blad
Abrikoos	Pit niet → giftig
Agrimonie	Kruid: Met mate
Aardpeer	Nitraatarm
Akkerdistel	Kruid: Met mate
Akkerkool	Het blad
Akkermelkdistel	Kruid: Met mate
Ananas	
Andijvie	Beperkt geven i.v.m. nitraat
Appel	Pitjes zijn giftig (blauwzuur)
Artisjok	
Asperges	Nitraatarm
Aubergine	Nitraatarm (blad & steel giftig)
Augurk (onbewerkt)	

Bamboe (alle soorten)	
Banaan	
Basilicum	Nitraatarm
Berkenblad	Alleen takken
Beuk	Alleen takken
Bijvoet	Kruid: Met mate
Blindsla	Hoog nitraat
Blauwe bes	
Bleekselderij	
Bloemkool	Nitraatarm
Boerenkool	Nitraatarm
Boerenwormkruid	Kruid: Met mate
Bosaardbei	
Bosbessen	
Bospeen	Nitraatarm
Braam	
Brandnetel	1 dag laten drogen
Broccoli	Nitraat arm
Bruidsluijer	Kruid: met mate

Chinese kool	
Chlorophytum	
Cichorei	Kruid: met mate
Citroenmelisse	Kruid: met mate
Courgette (niet zelf gekweekt)	Nitraat arm

Dille	Kruid: met mate
Dovenetel	Kruid: met mate
Druif	Kruid: met mate

Duizendblad	Kruid: met mate
Duizendknoop	Kruid: met mate

Eik	Takjes
Eikenbladsla	
Els	Takjes
Erwtenvlokken	Dikmaker
Esdoorn	Takjes

Flespompoen (consumptie! Geen sier)	
Fluitenkruid	
Framboos & bladeren	

Galega	
Gele paprika	
Gele wortels	
Gierst	
Golliwog	
Goudsbloem	
Granaatappel	
Grapefruit	
Gras (versgeplukt)	
Graslelie	
Groene kool	
Groene paprika	
Groenlof	
Guldenroede	

Haagwinde	
Havermoutvlokken	Dikmaker
Hazelaar	Takjes en bladeren
Heemst	Kruid: met mate
Heermoes	Kruid: met mate
Heidekruid	
Herderstasje	Blad en stengels

Iep	Takjes
ijsbergsla	

Juffertje in 't groen	
-----------------------	--

Kaki	Alleen rijp geven
Kamille	Kruid: met mate
Kardoer	
Kattengras	

Kers	Pit, takken en bladeren zijn giftig
Kerstomaatjes	
Kervel	
Kiwi	
Klaver rood & wit	Blad en stengels
Kleefkruid	Kruid: met mate
Klein hoefblad	Kruid: met mate
Knopkruid	Kruid: met mate
Komkommer	
Komkommerkruid	
Koolraap	Nitraatarm
Koolrabi	
Korenbloem	
Krulhazelaar	
Kronkelhazelaar	

Lavas	
Leeuwentand	
Luzerne	

Madeliefje	
Maggiplant	
Maïs	Dikmaker
Mandarijn	
Mango	Pit is giftig
Marjolein	
Melkdistel	Kruid: met mate
Meloen	
Munt	Kruid: met mate
Muur	Kruid: met mate

Nectarines	
------------	--

Oost Indische kers	Blad & bloem
Oranje paprika	
Oregano	

Paardenbloem	Pluisjes zijn giftig
Paarse paprika	
Paarse wortel	
Paksoi	
Papaja	
Paprika	
Pastinaak	
Peer	

Perzik	
Perzikkruid	Kruid: met mate
Peterselie	
Peterselie wortel	
Pompoen	Pit is giftig
Populier	Takjes
Pruim	
Puntpaprika	

Rietgras	
Rode bessen	
Rode kool	
Rode paprika	
Rode witlof	
Romain sla	Hoog nitraatgehalte
Romanesco	
Roodlof	
Rozenbottels	
Rozebottels	
Rozemarijn	
Rozenblad	Niet uit boeket! Kan gespoten zijn.

Salie	
Savooi kool	Nitrat arm
Sharon fruit	
Schildpadplant	
Sinaasappel	
Sla	Goed voor extra vocht
Snijbiet	
Snoepkomkommer	
Snoeptomaatjes	
Spinazie	
Spitskool	
Spruitjes	

Tarwegras	Veel vezels, goed voor darmen
Tijm	Kruiden: met mate
Tomaat	Niet groen van de plant + alleen rode tomaat
Treurwilg	

Varkensgras	Kruid: met mate
Veldsla	
Veldzuring (bladeren)	
Venkel	
Viooltje (zelf gekweekt)	
Vrouwenmantel	Kruid: met mate

Waspeen	
Waterkers	
Watermeloen	
Weegbree	
Wikke	
Wilde aardbei	
Wilde peen	
Wilde pastinaak	
Wilde postelein	
Wilde roos	
Wilg	
Winterwortel	
Witlof	Nitraatarm
Witte kool	
Witte paprika	
Wortelpeterselie	

Zebragras	
Zoete aardappel	
Zonnebloem bladeren	
Zuring	

Cavia's of konijnen met een nier/blaasprobleem, hebben baat bij nitraatarme groentes. Het nitraatgehalte in groentes is van een aantal factoren afhankelijk, o.a. de bemesting tijdens de kweek, maar toch geeft onderstaande tabel naar verhouding een goed overzicht. Bedenk dat het nitraatgehalte in groentes toeneemt, naarmate je ze langer bewaart. Als je van bladgroentes de nerven wegsnijdt, verminder je ook de hoeveelheid nitraat. In stengels en nerven zit nl de meeste nitraat. In bovenstaande tabel zie wat nitraat arm is en je dus aan het dieet kan aanpassen voor jou konijn of cavia.

### Overige informatie

- Let op met het geven van kruiden! Kruiden zijn zeer gezond, hebben allemaal een eigen functie en prikkelen de darmen. Maar geef nooit teveel en alles met mate!
- Bouw groente altijd rustig op, dit doe je met kleine stukjes en in kleine porties een paar keer per dag.
- Fruit zit boordevol met suiker. Aardbei, kiwi en blauwe bessen zijn hier een uitzondering op, deze kun je wat meer geven. Geef fruit ongeveer 1 á 2x per week.
- Als je buiten gras wilt plukken, takken wilt knippen enz. Kijk dan uit waar je dit vandaan haalt! Het kan zijn dat het gespoten is met gif of dat er bijvoorbeeld een dier overheen geplast heeft.

