



Deel 1

## Hoe krijg je een plant(p)aardige wei

6

*Aangezien paarden van nature dieren zijn die zeker niet alleen gras eten, maar van oorsprong een aanzienlijk deel van de dag vullen met het zoeken naar eetbare takken, twijgen en kruiden, is het zinvol om in deze natuurlijke behoefte te voorzien.*

*Ik wil op een toegankelijke manier inzichtelijk maken hoe je simpel een eetbare, gezonde en uitdagende groene omgeving voor je paard kan creëren met voor paarden eetbare planten. Ongeacht of je een balkon, kleine weide of een groot terrein tot je beschikking hebt. In een reeks artikelen zal ik het concept uit de doeken doen. [Tekst en beeld: Sietske Metz](#)*

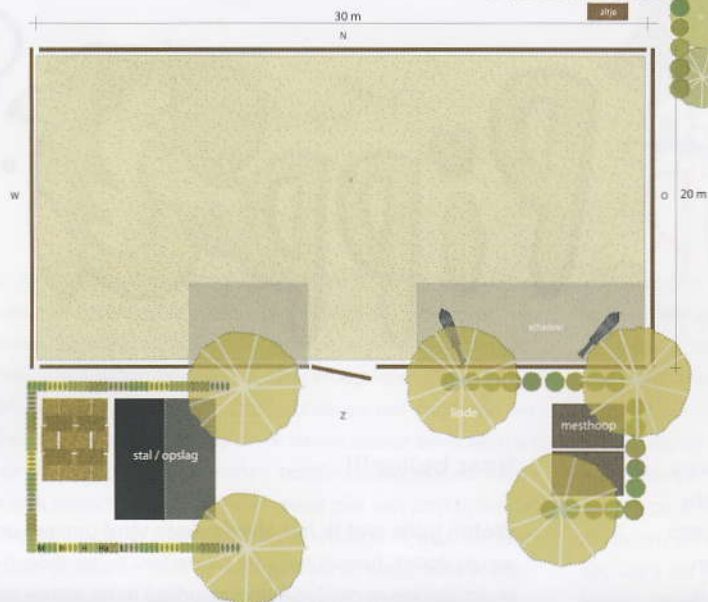
**Voor mij zijn paarden al vanaf mijn vroege jeugd** een niet weg te denken onderdeel van m'n leven, net als planten. Als recreatief ruiter houd ik mijn twee paarden op een zo natuurlijke mogelijke manier. Dat houdt onder andere in dat ze struiken en bomen tot hun beschikking hebben waarvan ze mogen eten. Ook tijdens een rit krijgen ze af en toe de vrijheid om in de natuur te eten van de planten die hun voorkeur hebben. Voor mij als plantenkenner zie ik in een oogopslag van welke planten de paarden eten en welke hun grootste voorkeur hebben. Maar ik realiseer me ook dat dit voor veel mensen helemaal niet het geval is: ze hebben geen idee welke eetbare planten er in hun omgeving groeien en waar ze hun paard blij mee kunnen maken. Ieder paard zou toegang moeten hebben tot hetgeen waarvoor hij oorspronkelijk gemaakt is: grazen en knabbelen van al die planten die onderdeel van zijn natuur vormen.

**Wie zoekt naar eetbare planten voor paarden** (en pony's, ezels) stuit vooral op een hele lijst aan planten die niet eetbaar zijn voor paarden, en zelfs misschien wel giftig. Dat is jammer, want zo wordt vooral de negatieve kant van vrij knabbelen in de natuur belicht, terwijl juist het zoeken naar en eten van veilige

planten, bomen en struiken zowel de fysieke als de mentale gezondheid van je paard bevordert. Het knabbelen aan twijgen en takken, het exploreren van de omgeving – is hier nog iets eetbaars te vinden? – geeft paarden een hoop voldoening. Verveling is voor een paard dat leeft onder natuurlijke omstandigheden en zelf zijn kostje bij elkaar scharrelt dan ook een volledig onbekend begrip! Het zoeken naar voedsel zorgt tegelijkertijd voor de broodnodige beweging, een aspect dat in onze cultuur van het paarden houden nogal eens onvoldoende aanwezig is, met verschillende fysieke en mentale klachten tot gevolg. Hier is nog een wereld te winnen. Overzichten met giftige planten voor paarden zijn er dus wel, maar zou je niet ook willen weten welke planten wel gezond en eetbaar zijn voor je paard? En hoe je die dan vervolgens toe kan passen in of om je weide, of in je tuin? Van met name veel kruiden is algemeen bekend dat ze gezondheidbevorderende stoffen kunnen bevatten. Dit geldt ook voor veel bomen en struiken die in de vrije natuur groeien: Dat is in feite niets nieuws: alle planten hebben zo hun eigen samenstelling, het is juist die broodnodige afwisseling en diversiteit die een rantsoen compleet en uitdagend houdt. Aan het mogelijk maken van dit gevarieerde rantsoen wil ik graag een bijdrage leveren.



PADDOCK EN STAL OMGEVEN DOOR PAARDENPLANTEN



Ingrediënten losse en strakke haag:

- M: meidoorn (*Crataegus monogyna*)
- H: haagbeuk (*Carpinus betulus*)
- L: linde (*Tilia europaea*)
- B: bottelroos (*Rosa rugosa*)
- Ha: hazelaar (*Corylus avellana*)

Benodigde aantallen:  
strakke haag: 4 planten per strekkende meter  
losse haag: 1 tot 2 planten per strekkende meter

Bomen:

Je kan kiezen voor bijvoorbeeld schietwilg, zwarte of witte moerbe, els, haagbeuk. Deze zijn alle goed te snoeien.

De linde (*Tilia europaea*) is hier getekend als vrij uitgroeiende boom: deze snelle groeier met prachtige bloesem en eetbaar blad is een aanwinst voor je paard, en voor jezelf!

Hier een voorbeeld voor beplanting bij een paddock/bak met stal.  
Volgende keer een voorbeeld voor een weilje met eetbare beplanting voor je paard(en).

www.paardenplant.nl



**Om meer te weten te komen over** onder andere de eetbaarheid en de inhoudsstoffen van planten heb ik een opleiding fytotherapie gevolgd. Fytotherapie bestudeert de samenstelling van de verschillende onderdelen van planten en de werking van planten op het lichaam. Deze opleiding is een eerste stap geweest om verder te komen met mijn droom: zoveel mogelijk paarden de kans bieden om te knabbelen van eetbare bomen en struiken, zoals ze dat in de natuur ook zouden doen. Naast de fytotherapie zijn onderzoeken die de eetgewoonten van paarden in Nederlandse en Europese natuurgebieden beschrijven ook een bron van inspiratie voor mij.

**Vroeger, voor het tijdperk van het hooien zoals** we dat nu kennen, was er nog veel meer levende kennis aanwezig over aanvullende eetbare gewassen voor mens en dier. Men moest wel: de huidige techniek van bijvoorbeeld het hooien ontbrak, en bij gebrek aan genoeg hooi en voedingssupplementen was

men op natuurlijke bronnen van vitamines, energie en mineralen aangewezen. Supplementen zoals die nu aangeboden worden, waren er veel minder.

Veehouders en paardeneigenaren oogstten in de zomer maanden takken en twijgen voor hun dieren, die 's winters gedroogd gevoerd werden. In een volgend artikel vertel ik hier meer over. Het is de moeite waard om deze kennis weer onderdeel te maken van de huidige paardenhouderij, al dan niet hobbymatig, aangevuld met de kennis en techniek van vandaag de dag. De combinatie en afwisseling in het aanbod maakt dat paardenplanten zo'n mooie aanvulling op het rantsoen zijn en een verrijking van het dagelijks leven van je paard kunnen betekenen.

**Kortweg zijn en vier groepen planten voor paarden:** kruiden, struiken, bomen en klimplanten. In de volgende VrijRuiter ga ik onder andere verder in op deze groepen en de toepassingsmogelijkheden ervan.



## Voordelen van gevarieerde beplanting in en/of om de wei

Eetbare planten brengen diversiteit in het rantsoen door de aanwezigheid van verschillende mineralen, vitamines en (niet te vergeten) vezels.

Eetbare planten vormen een plezierige bezigheid voor je paard: het kaal eten van takken en twijgen is een natuurlijke bezigheid die veel voldoening geeft.

Eetbare planten kunnen bijdragen aan een aantrekkelijke natuurlijke inrichting van je weide of de directe omgeving daarvan.

Eetbare planten kunnen beschutting tegen wind, regen en zon bieden. Door het aanleggen van een aantrekkelijke eetbare route in je weide stimuleren eetbare planten beweging bij je paard. Daarbij wekt het ontbreken van een totaaloverzicht – dat kan je met bomen en struiken bewerkstelligen – de nieuwsgierigheid van het paard op, wat daardoor aangezet wordt tot... beweging.

Heb je naar aanleiding van dit artikel een vraag of wil je een ervaring delen? Je kunt me bereiken via: [sietske@paardenplant.nl](mailto:sietske@paardenplant.nl)

info

Sietske Metz is plantenkweker van beroep. Ze is het gezicht achter Paard en Plant ([www.paardenplant.nl](http://www.paardenplant.nl)). De missie van Paard en Plant is het verspreiden van kennis over en het aanbieden van voor paarden eetbare planten waarmee je als paardeneigenaar een gezonde en uitdagende leefomgeving voor je paard kan creëren. Al meer dan 15 jaar heeft zij samen met haar compagnon een gerenommeerde kwekerij ([www.arboreal.nl](http://www.arboreal.nl)). Eén van de specialiteiten van de kwekerij is het assortiment eetbare planten, bomen en struiken voor mens én dier. Tevens adviseert Sietske bij het ontwerpen en aanleggen van een plant(paardige) omgeving.