

SCHEDA DEGLI ALIMENTI

UN RINGRAZIAMENTO A ITALICUS
NUTRIZIONE E ASSOCIAZIONE
PASSIONE PAPPAGALLI FREE
FLIGHT

ENJOY



Come leggere le schede



FRUTTA LEGGERA
(meno di 70 kcal per 100 grammi)

Scegli sempre frutta fresca, non troppo matura. La frutta molto matura contiene più zuccheri e meno fibra, ed è un po' più calorica, soprattutto quando parliamo della frutta più energetica (oltre 70 kcal).
N



Albicocca



Amarena



Ananas

FACTS

MYTHS

Categoria

Descrizione

Immagine + nome

Mito o verità?
quando vedi
questo simbolo
leggerai qualche
curiosità

ENJOY





FRUTTA LEGGERA

(meno di 70 kcal per 100 grammi)



Albicocca



Amarena



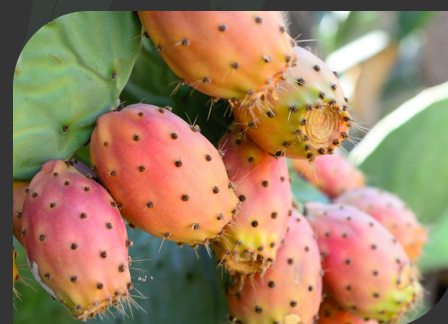
Ananas



Ciliegia



Clementina



Fico d'india

Scegli sempre frutta fresca, non troppo matura.

La frutta molto matura contiene più zuccheri e meno fibra, ed è un po' più calorica, soprattutto quando parliamo della frutta più energetica (oltre 70 kcal).

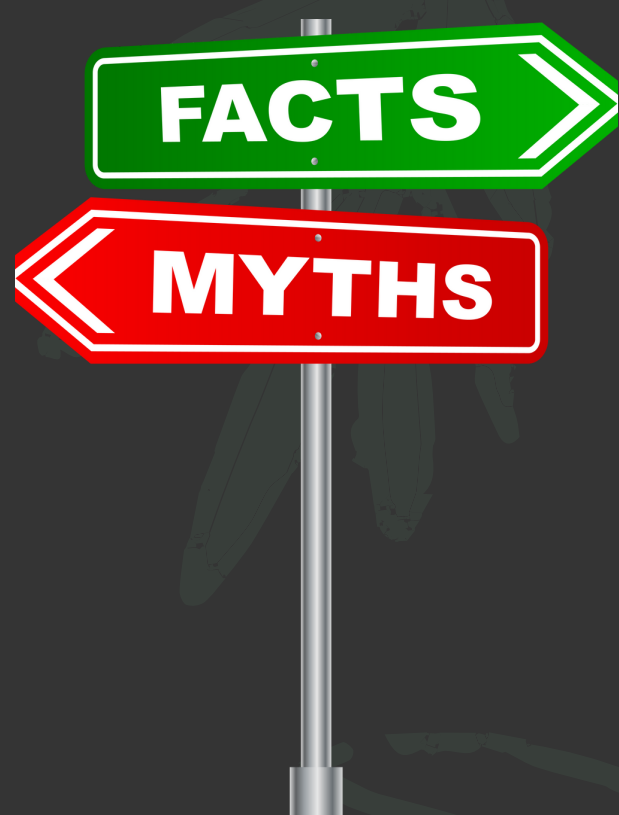


FRUTTA LEGGERA

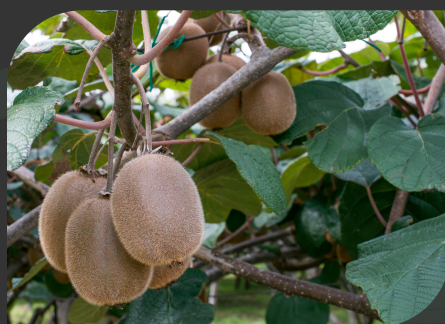
(meno di 70 kcal per 100 grammi)

I SEMI DELLA MELA SONO TOSSICI?

Non avere paura dei semi! I noccioli della frutta domestica non sono tossici per i pappagalli.



Fragola



Kiwi



Lampone



Litchi



Mango



Mela





FRUTTA LEGGERA

(meno di 70 kcal per 100 grammi)



Mirtillo



Mora



Gelso



Nespola



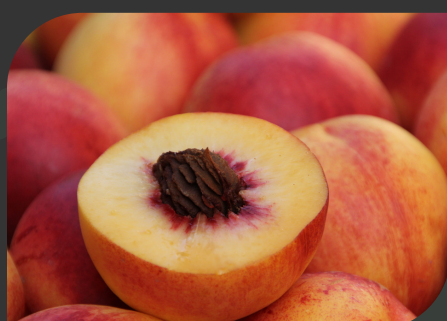
Papaya



Pera



Pesca



Pescanoce



Prugna



Ribes

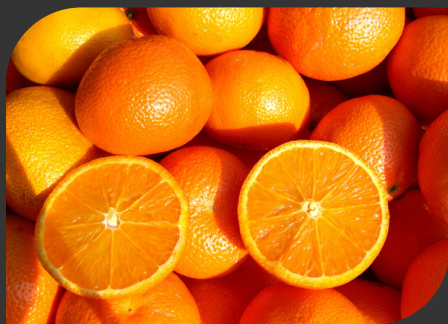


**Frutto del
drago**



FRUTTA LEGGERA - AGRUMI

Utili da aggiungere alle macedonie
contrastano l'ossidazione



Arancia



Limone



Lime



Pompelmo



Kumquat

FACTS

MYTHS

**GLI AGRUMI VANNO
LIMITATI PERCHE'
APPORTANO TANTA VIT C?**

NO! La vitamina C è una vitamina antiossidante e aiuta il fegato ad assimilare il ferro che è un oligoelemento fondamentale per la salute, serve ai globuli rossi per trasportare l'ossigeno! Gli agrumi contengono moderate quantità di vitamina C, infatti sono più ricchi peperoni, cavoli, broccoli e kiwi.

FRUTTA LEGGERA - AGRUMI

Utili da aggiungere alle macedonie
contrastano l'ossidazione



FACTS

MYTHS

MA GLI AGRUMI NON PROVOCANO INTOSSICAZIONE DA FERRO?

Gli agrumi e la frutta in generale contengono sostanze acide (acido citrico e acido ascorbico conosciuto come vitamina C) che aggrediscono superfici metalli che e le vernici, e favoriscono il passaggio di **ferro, zinco e nichel nella frutta**, che il pappagallo ingerisce rischiando l'intossicazione.

Offri la frutta solo in ciotole o spiedini di acciaio inox o ceramica o in spiedini di legno e l'intossicazione è scongiurata.

I metalli contenuti negli alimenti non sono in quantità sufficiente a dare intossicazione



FRUTTA CALORICA

da 70 a 150 kcal per 100 grammi



Banana



Crateva



Fichi



Giuggiola



Guava



Kaki



**Frutto della
passione**



Melograno



Platano



Sambuco



Uva



FRUTTA MOLTO CALORICA
più di 150kcal ogni 100 grammi
Usa la frutta calorica come extra!



Datteri



Fichi secchi



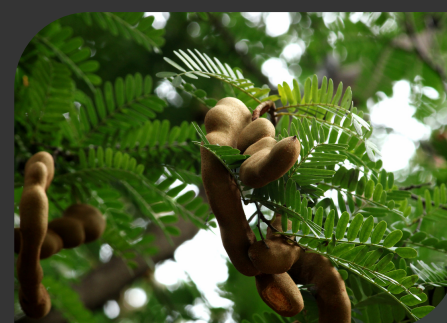
Frutti di palma



Olive



Prugne secche



Tamarindo



Uva passa

VERDURA A FOGLIA

Ombrellifere



Sedano



Finocchio

**Pastinaca
Carota
vedi in
"radici"**

Scegli verdura sempre fresca e non di scarto. Lava la verdura prima di offrirla e raccogli le erbe solo in posti sicuri e puliti. Preferisci sempre offrire foglie intere invece che tagliate finemente, sia per arricchimento ambientale che per conservazione: la verdura tagliata finemente ossida più rapidamente.

I FILI DEL SEDANO SONO PERICOLOSI?

NO non c'è nessun pericolo nel somministrare il sedano intero

FACTS

MYTHS



VERDURA A FOGLIA

Composite



Lattuga



Radicchio



Carciofo



**Catalogna
cicoria**



Cardo



Insalata



Scarola



Puntarelle



Tarassaco

L'INSALATA FA VENIRE LA DIARREA? NO

la diarrea è il sintomo di una infezione da batteri, funghi o virus e va trattata con medicinali. La verdura non causa diarrea e togliere la verdura non è la terapia per la diarrea. Se sospetti che il tuo pappagallo abbia diarrea, fallo visitare dal veterinario di fiducia!

FACTS

MYTHS

VERDURA A FOGLIA Chenopodiacee



Bietola



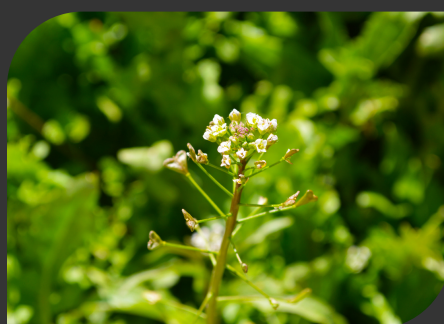
Erbette



Salicornia



Spinaci



**Borsa del
pastore**

**Barbabietola
rossa vedi in
"radici"**

FACTS

**È VERO CHE SPINACI E BIETOLE
VANNO DATE SOLO COTTI?**

MYTHS

Le chenopodiacee sono ricche di acido ossalico. L'acido ossalico può limitare l'assorbimento di calcio, ma nonostante questo spinaci e bietole sono anche ricche di sali minerali, vitamine e folati per cui ne è consigliato il consumo crudo. Inoltre, l'acido ossalico non si riduce con la bollitura (100°C) ma si riduce solo a temperature superiori ai 200 °C. È importante che la dieta sia ricca di calcio minerale in modo da non creare carenze, in più si può per esempio associare bietole e spinaci ad alimenti ricchi di calcio come basilico, menta, timo, semi di papavero, semi di finocchio, semi di chia.



VERDURA A FOGLIA

Brassicacee (cavoli)



Broccolo



Cavolfiore



Cavolo



Cavolo verde



Cavolo nero



Cavolo rosso



**Cavoletti di
Bruxelles**



**Cime di
rapa**



Crescione



Rucola

Le brassicacee non devono mai mancare nella dieta, sono ricche di vitamine (vit A, C, K) e sali minerali soprattutto calcio e acido folico. Si possono dare crude

VERDURA POLPOSA

Cucurbitacee



Anguria



Cetriolo



Luffa



Melone



Zucca



Zucchini

I semi delle cucurbitacee sono tutti edibili. I più utilizzati e che si trovano in commercio sono i semi di zucca essiccati ma i pappagalli possono mangiare anche quelli freschi contenuti negli altri frutti. Per conservarli vanno lavati bene e fatti asciugare al sole o essiccati senza superare i 42°C. Si possono usare secchi oppure ammollati o germinati. Le foglie di zucchini e zucche si possono usare come arricchimento e le varietà rampicanti si possono usare per ombreggiare le voliere nel periodo estivo

VERDURA POLPOSA Solanacee



Peperone



Peperoncino



Pomodoro



Alchechengi



Goji

FACTS

MYTHS

È' VERO CHE IL PEPERONE VERDE È TOSSICO?

NO, il peperone al contrario delle altre solanacee non contiene quantità rilevanti di solanina quindi anche quello verde è sicuro

E' VERO CHE IL POMODORO È TOSSICO?

Il pomodoro è un frutto sicuro, non è pericoloso per il contenuto di solanina che è molto esiguo nel pomodoro maturo. I pappagalli possono mangiare pomodoro senza problemi.



VERDURA POLPOSA

Solanacee



Patata



Melanzana

FACTS

MYTHS

LA PATATA È TOSSICA?

Le patate crude contengono alte quantità di solanina che può essere pericolosa, vanno quindi cotte. La patata comunque non ha un profilo nutrizionale molto interessante, per cui si può tranquillamente fare senza nella dieta base.

E LE MELANZANE?

Per la melanzana vale lo stesso discorso del pomodoro, più il frutto è maturo e minore è la quantità di solanina contenuto. Sia pomodoro che melanzana matura sono quindi sicuri



VERDURA POLPOSA

Radici



Carota



Topinambur



Zenzero



Curcuma



Rapanello e rape



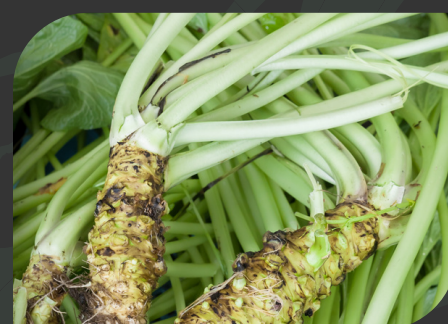
Radice amara



Patata dolce



Barbabietola



Rafano



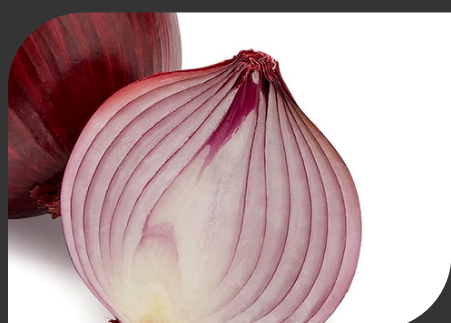
Pastinaca

Lava sempre bene le radici per eliminare i residui di terriccio. Puoi proporre queste verdure anche con la parte aerea verde



VERDURA POLPOSA

Radici



Cipolla



Aglione

FACTS

AGLIO E CIPOLLA SONO TOSSICI PER I PAPPAGALLI?

MYTHS

Aglio e cipolla possono essere tossici per gli uccelli come per cane e gatto e altri mammiferi. L'effetto è dose-dipendente e può provocare anemia causata dalla distruzione dei globuli rossi. Bisogna preoccuparsi però solo se il pappagallo ingerisce quantità importanti di aglio e cipolla, se capita una beccata a un pezzetto di aglio o di cipolla non ci saranno effetti gravi. L'aglio viene usato a basso dosaggio come antinfiammatorio e antimicrobico naturale

Cereali, pseudocereali e semi poveri di grassi



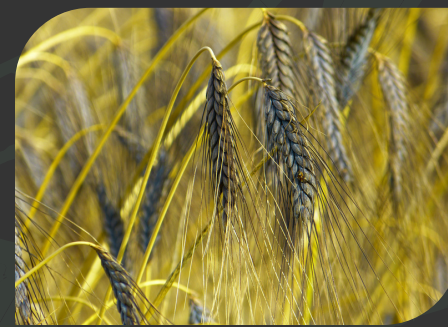
Cereali, pseudocereali e altri semi in questo elenco sono poveri di grassi (meno del 10% di grassi) e poveri di proteine (meno del 20% di proteine) mentre sono ricchi di amidi (dal 70% in su). Si consiglia di fornire questo gruppo di semi in spiga verde, ammollato o germinato. L'ammollo e la germinazione abbattano la quota di amidi e aumentano l'apporto di proteine, sali minerali e vitamine.



Amaranto



Avena



Farro



Grano



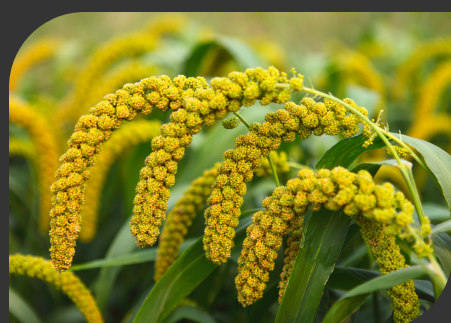
Kamut



Mais



Cereali, pseudocereali e semi poveri di grassi



**Miglio e
panico**



Orzo



Quinoa



Riso



Sorgo



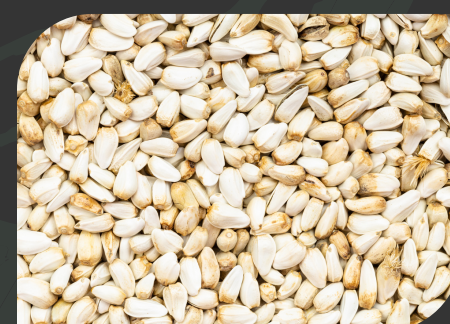
Segale



**Grano
saraceno**



Scagliola



Cartamo



**Finocchio e
carota**

Quando raccogli le spighe direttamente in natura ricorda di non raccogliere se vedi macchie nere sulle spighe, si può trattare di muffe come la segale cornuta





Legumi

I legumi sono semi ricchi di proteine (più del 20%). Tra le specie di leguminose più diffuse in natura troviamo l'acacia, che fa parte della dieta di tantissime specie di pappagalli. Per questo motivo non c'è problema a somministrare i legumi senza cottura. I fitati, che sono sostanze antinutrizionali dei legumi, vengono ridotti primariamente con l'ammollo e la germinazione, piuttosto che con la cottura. Per questo, se decidi di cuocere i legumi è sempre meglio ammollarli prima.



Ceci



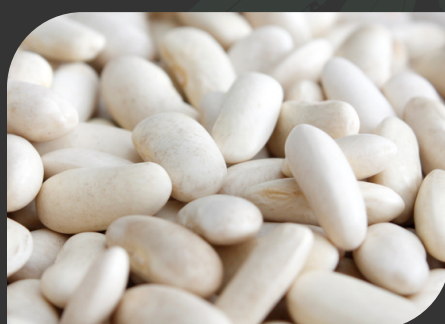
**Fagioli
adzuki**



**Fagioli
dell'occhio**



**Fagioli
mung**



**Fagioli
cannellini**



**Fagioli
borlotti**



Legumi



**Fagioli
kidney**



Fave



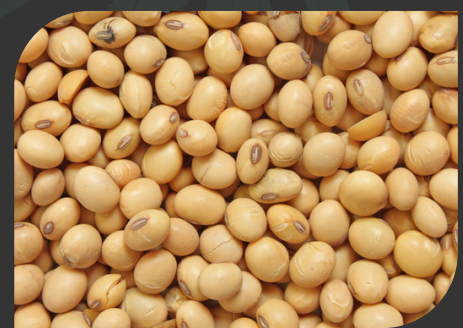
Lenticchie



Favino



Piselli



Soia



Carrube



Fagioli Lima



Veccia

I legumi più grossi (fagioli cannellini, borlotti, lima, kidney) hanno bisogno di essere ammollati per 72 ore o più e spesso non danno buoni risultati. I legumi più facili da preparare e che consiglio per l'ammollo e germinazione sono ceci, lenticchie, piselli, fagioli adzuki, mungo e dell'occhio

Leguminose piante



Anche le piante di leguminose e i germogli (microgreens) sono ottime fonti di proteine vegetali.



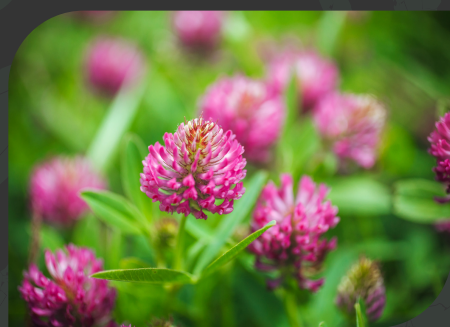
Ceci



Piselli



Erba medica



Trifoglio



**Germogli di soia,
fagioli mung e adzuki**



Lenticchie

Tempi di ammollo consigliati:

- lenticchie 4-6h
- ceci, fagioli adzuki, mung, dell'occhio, piselli 12h
- fagioli cannellini, borlotti, kidney, lima, favino, soia 72h

Frutta a guscio e semi oleosi

La frutta a guscio è un gruppo eterogeneo di semi che hanno una cuticola particolarmente spessa e coriacea, ma che appartengono a varie categorie e hanno caratteristiche nutrizionali variabili.

I semi oleosi sono anch'essi un gruppo caratterizzato soprattutto da quote elevate di grassi (oltre il 30%).

Vediamo un po' di curiosità su frutta a guscio e semi oleosi.

Scegli sempre frutta a guscio di ottima qualità, non salata e non tostata, possibilmente intera (con guscio o sgusciata per uso umano)



Frutta a guscio e semi oleosi

Noci

Sono ricche di grassi (più del 60%) e povere di carboidrati (meno del 15%). Ottima fonte di omega 6. Attenzione alla noce brasiliana per l'alto contenuto di selenio, non bisogna mai eccedere nella quantità (non usarla ogni giorno!)



**Noce del
brasile**



Noce



**Noce
macadamia**



**Noce
pecan**



**Noce di
cocco**

FACTS

MYTHS

Il cocco viene considerato nel gruppo della frutta a guscio, con una quota del 30% di grassi!

Frutta a guscio e semi oleosi Anacardiacee

Fanno parte di questa famiglia varie piante tra cui mango, pistacchio, pepe, lentisco. In particolare sono compresi nella frutta secca anacardi e pistacchi, che contengono circa 45% di grassi, 20% proteine e 30% carboidrati



Anacardo



Pistacchio

Leguminose



Arachidi



Trifoglio

Lo sapevi che gli arachidi sono legumi che crescono sotto terra? Devono quindi essere di ottima qualità per evitare contaminazioni

Frutta a guscio e semi oleosi

Nocciole, mandorle, semi di girasole ammollati sono una fonte incredibile di vitamina E! Come anche le noci di palma fresche



Nocciole



Mandorle



Girasole



Noce di palma

Ricchi in omega 3



Lino



Perilla



Enotera

Frutta a guscio autoctona



Castagna

Le castagne sono molto povere di grassi in confronto a tutto il resto della frutta secca, ne contengono infatti meno del 5%



Ghiande

Le ghiande si possono consumare sia fresche che secche

Semi di conifere



Pinoli



Pino d'Aleppo



Larice



Cedro o pino siberiano



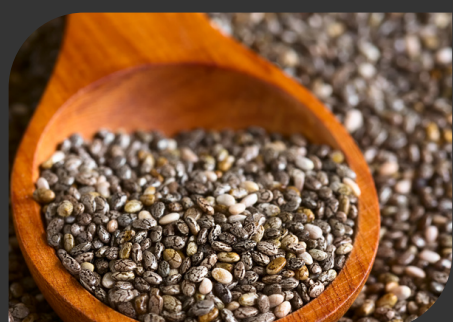
Thuja o cipresso



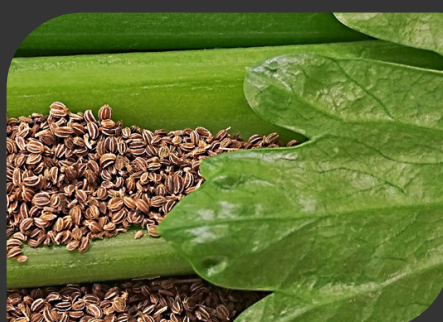
Semi oleosi altri semi oleosi



Canapa



Semi di chia



Sedano



Sesamo



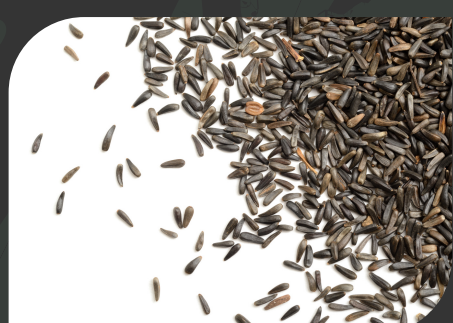
Senape



Papavero



Zucca



Niger



**Ravizzone o
colza**



Ravanello



**Cardo e cardo
mariano**



Lattuga



Spinaci



Altri alimenti FUNGHI



Champignon
Finferli
Orecchione
Grifola frondosa

I funghi sono sicuri per i pappagalli,
sono una fonte di proteine e vit D

PROTEINE ANIMALI



Uovo sodo



**Camole della
farina**



Grilli



Bachi da seta



**Camole del
miele**





Altri alimenti SALI MINERALI



Guscio d'uovo



Grit



Osso di seppia



Gusci di cozze e vongole

FIORI, bacche

Si possono fornire tutti i fiori delle piante domestiche e selvatiche elencate, anche delle verdure.

Si possono fornire le bacche delle piante selvatiche elencate

PIANTE AROMATICHE

- Sono facili da coltivare e da reperire
- Sono disponibili tutto l'anno
- Sono ricche di sali minerali e vitamine
- Forniscono un ottimo arricchimento sensoriale per gli animali, grazie al loro profumo e al loro sapore intenso
- Hanno svariate proprietà antinfiammatorie e digestive



Aneto



Anice



Basilico



Cannella



Cerfoglio



Garofano



Coriandolo



Cumino



Dragoncello



PIANTE AROMATICHE

Preferisci fornire le erbe aromatiche fresche, mantengono più proprietà e la concentrazione degli oli essenziali è più diluita. Puoi usare le erbe aromatiche anche per insaporire l'acqua con infusi o tisane.

IL PREZZEMOLO E' TOSSICO?

NO, il prezzemolo non è tossico per gli uccelli



Erba cipollina



Maggiorana



Menta



Origano



Prezzemolo



Rosmarino



Salvia



Timo



PIANTE SELVATICHE

ASSOCIAZIONE
Passione
Pappagalli
FREE FLIGHT

www.passionepappagallifreeflight.com



Lista Piante selvatiche commestibili e sicure (rami, foglie, frutti)

ABETE	ABETE ROSSO	ACERO	AILANTO	AMARENA	AZZERUOLO	BAGOLARO	BETULLA	BIANCOSPINO	CARPINO
CARRUBO	CASTAGNO	CIARDELLO	CILIEGIO CANINO	CILIEGIO SELVATICO	CILIEGIO A GRAPPOLI (PADO)	CIPRESSO	CIRMOLO	CORBEZZOLO	CORNIOLA
COTONEASTER	EUCALIPTO	FAGGIO	FICO	GELSO	GIUGGIOLA	LARICE	LENTISCO	LIGUSTRO	MACLURA
MAHONIA	MELOGRANO	MELO SELVATICO	MIRTO	MORO	NESPOLO GERMANICO	NOCCIOLO	NOCE	OLIVO	OLIVELLO SPINOSO
OLMO	ONTANO	PERASTRO	PINO (PINUS SPP.)	PIOPPO (POPULUS SPP.)	PYRACANTHA	PLATANO	QUERCIA (QUERCUS SPP.)	ROBINIA	SALICE (SALIX SPP.)
SAMBUCO	SILICUASTRO O ALBERO DI GIUDA (SORBUS SPP.)	SORBO	SPINO DI GIUDA	TEREBINTO DI PISTACCHIO	TIGLIO				



Contattaci tramite e-mail o Whatsapp, ti risponderemo il prima possibile con le informazioni richieste.
 Zona Artigianale Pietrauta, 06036 Montefalco (PG)

Cell. (+39) 328 77 60 438 | info@passionepappagallifreeflight.com



COMING SOON...

ERBE SELVATICHE

