

# 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).

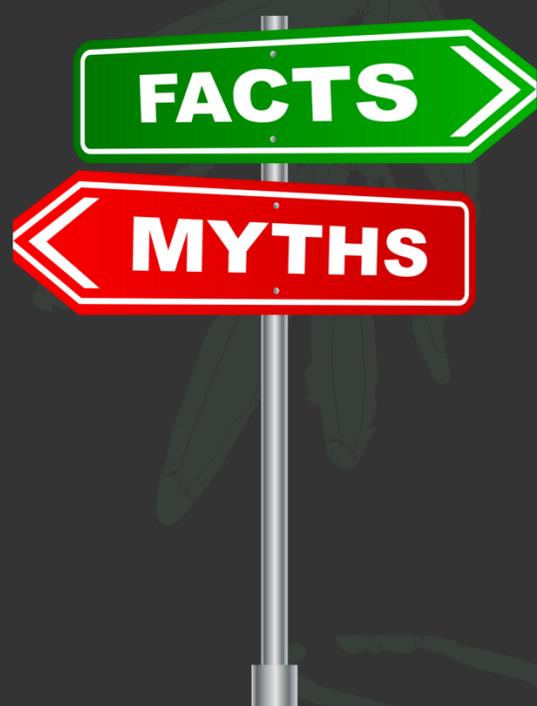


## FRUTTA LEGGERA

(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**



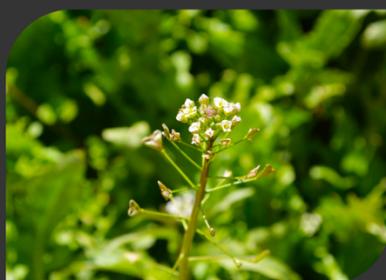
**Erbette**



**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

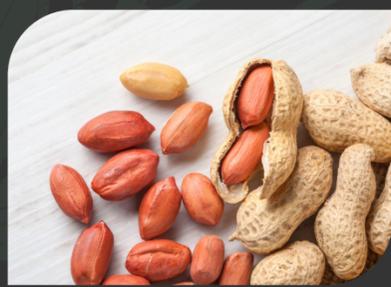


**Anacardo**



**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**



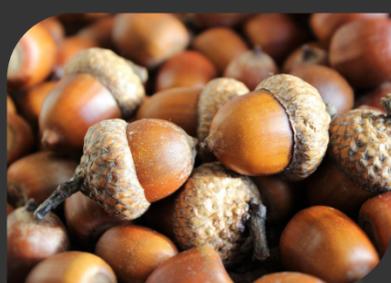
**Enotera**

## 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**

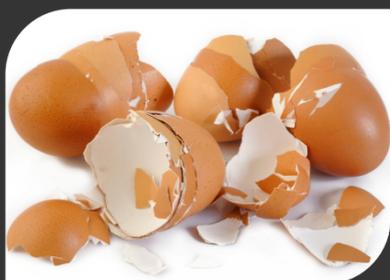


**Camole del  
miele**





## 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](http://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](mailto:info@passionepappagallifreeflight.com)



COMING SOON...

ERBE SELVATICHE

