



De Gezonde Papegaai
eet elke dag vers

KOOKBOEK voor Papegaaien

van parkiet tot ara

Met handige
VoedingsGids



Milly
Zwaan

VOORWOORD

Wij, als verzorgers, moeten altijd in gedachten houden dat wij verantwoordelijk zijn voor het welzijn van onze vogels.

De vogels in de huiskamer hebben niet de vrijheid om voedselbronnen te verkennen; ze krijgen tenslotte wat wij ze geven. Daarom is het onze plicht om hen van het beste te voorzien om ze gezond en gelukkig te houden.

Dit kookboek is een handig naslagwerk om lekker zelf mee aan de slag te gaan. Je vindt naast eenvoudige basis recepten ook handige tips en weetjes.

Ik vind het fijn om het leven van mijn vogels zo leuk en 'natuurlijk' mogelijk te maken (in hoeverre dat uiteraard kan...).

Ik bied mijn vogels, naast de verse ontbijt-**salades** die in dit boek vermeld staan, 's middags een uitgebreide **droge maaltijd** aan van zaden, pitten, granen, kruiden en bloemen. Ook **gedroogd voedsel** uit de voedseldroger staat zeer regematig op het menu van mijn papegaaien. Dit gebeurt op lage temperaturen (zodat de voedingsstoffen zoveel mogelijk behouden blijven). En **geweekte en/of gekiemde zaden/pitten/granen** mogen uiteraard niet ontbreken. Deze kleine vitamine-bommetjes zijn essentieel!

Het grootste deel van de ingrediënten die ik aanbied zijn biologisch. Uiteraard ben jij er vrij in om te geven wat je wilt. Een goed begin zou al zijn om in ieder geval dagelijks vers voedsel aan te bieden.

Als je gevarieerd vers (rauw) voedsel aanbiedt in alle kleuren, dan hoef je niet bang te zijn dat je vogel snel iets te kort komt. Vers voedsel zit tenslotte vol vitaminen, mineralen, enzymen etc. welke een gezonde basis vormen.

De verse basissalades in dit boek kunnen elke ochtend vers gemaakt worden, van te voren worden klaar gemaakt, bewaard worden in de koelkast of zelfs worden ingevroren. Het is maar hoeveel tijd je eraan kan/wil besteden. Zelf eet ik veel groenten en salades, dus heb ik meestal wel een aardige voorraad groenten in de koelkast liggen. Daarvan maak ik een aparte versie voor de vogels.

PS Ik heb het in dit boek over papegaaien. Maar dit boek is voor alle soorten kromsnavers. Van ara tot parkiet, van kakatoe tot agapornis. En een kanarie zal er vast ook van genieten!

Neem de recepten in dit kookboek als basis/richtlijn en combineer er lekker op los. Wat vinden jouw vogels lekker en wat niet, neem producten uit een recept weg en voeg producten toe.

Heel veel plezier met dit handige Kookboek voor Papegaaien.

Liefs,



INHOUD



07	<i>Inhoud</i>
08	<i>Voorwoord</i>
10	<i>Mijn verhaal</i>
12	<i>Salade/Chop</i>
16	<i>Salade recepten</i>
26	<i>Wel of geen zaad?</i>
31	<i>Boodschappenlijstje</i>
36	<i>Sapjes</i>
48	<i>10 Tips voor de kieskeurige eter</i>
52	<i>Kiemen</i>
56	<i>Thee</i>
58	<i>Kruiden & Specerijen</i>
65	<i>Calcium en Vitamine D</i>
66	<i>VoedingsGids</i>
80	<i>Voedsel drogen</i>
84	<i>Soepjes</i>

SALADES

Recept

5 soorten groenten:

- 1 snijboon
- stukje paprika rood
- stukje paprika geel
- plakje courgette
- 3 stukjes kokosnoot vers

2 soorten bloemen

- 2 goudsbloemen gedroogd
- 1 eetlepel lavendel

2 soorten kruid

- plukje verse peterselie
- 2 blaadjes verse basilicum

4 soorten fruit

- plak appel (zonder pitten)
- 1 grote druif (zonder pitjes)
- 7 zwarte bessen
- 1 eetlepel gedroogde witte moerbeibessen



Snij alle ingrediënten in kleine stukjes en/of doe het in een hakmachine.
Hak de kokos apart en laat de lavendel er uit.

Voeg nu alle ingrediënten bij elkaar en serveer aan je vogel of bewaar het in de koelkast met een eetlepel havermost (om het vocht op te nemen) of bewaar het restant in handige dag-porties in de vriezer.

Dit is 1 ruime dag-portie voor 3 vogels.





Mag je nou wel of geen zaden geven?

Het juiste antwoord hierop is variatie!

***Geef in de ochtend een veelzijdige salade.
Geef in de middag een bonte droge maaltijd.***



SAPJES

Bij gezonde voeding hoort ook gezonde drank, je kan bijvoorbeeld zelf sap maken voor je vogels en denk er hierbij om dat je geen grote hoeveelheden geeft.

Het beste kan je de sap maken op basis van groenten met wat fruit en specerijen om er een lekkere smaak aan te geven.

Er zijn geen hoeveelheden aangegeven, dit kan je zelf bepalen. Wat je over hebt kan je zelf opdrinken. Als je sap te dik wordt voeg er dan wat water of kokoswater aan toe.

Let er wel op dat je vogels mogelijk tijdelijk dunner ontlasting kunnen krijgen. Geef daarom ook nooit teveel.



10 Tips
Voor de kieskeurige eter





KRUIDEN & SPECERIJEN

en hun heilzame werking

VOEDINGSGIDS

welke voeding gebruik je
voor je vogel en welke niet



ONBEPERKT



MATIG



NIET

Fruit



Meloen

Water-, cantaloupe-, galia- en suikermeloen



Moerbei



Nectarine



Olijven



Papaya



Passievrucht



Peren



Perzikken



Pruimen



Rozenbottel



Sinaasappel



Sterfruit



Vijgen



Vruchten gedroogd

Gedroogd fruit wordt vaak behandeld met **suiker**, maar ook met **zwavel** zodat het goed conserveert en mooi op kleur blijft. Dit is ongezond voor papegaaien en parkieten. Geef daarom alleen gedroogde vruchten als deze niet behandeld zijn. Je herkent de zwavel op het etiket als sulfiet, zwaveloxide of E220 tot E228.

Zelf drogen met een dehydrator (droogmachine) is ook een optie en zo weet je zeker dat gedroogd (biologisch) fruit geen toevoegingen heeft! (zie pagina 81).

A close-up photograph of a white plastic steamer basket filled with various dried fruit slices. The slices include apples, oranges, and lemons, all appearing golden-brown and slightly shriveled from the drying process. The basket is set against a bright, warm background, likely sunlight, which creates a soft glow around the fruit. The text 'VOEDSEL DROGEN' is centered over the middle of the image in a white, sans-serif font.

VOEDSEL DROGEN

SOEPPJES

Liever geef ik geen gekookt voedsel aan de vogels in verband met het teruglopen van vitaminen en mineralen. Leuk is het wel om -als je soep maakt- dit ook voor de papegaaien te maken. Als ik zout of zuivel toevoeg doe ik dat pas nadat ik een schepje eruit gehaald heb voor de vogels. En uiteraard laat ik de soep afkoelen voordat ik die aanbied.

Denk eraan: hoe langer je de soep kookt, des te meer vitaminen en mineralen er verloren gaan.

De in water oplosbare vitaminen, zoals vitamine C, foliumzuur (groene bladgroenten) en een aantal vitamine B soorten, zijn erg gevoelig voor verhitting. Bij koken in water kan het vitamine-gehalte daardoor flink dalen.

Betacaroteen, in zoete aardappel, wortel en pompoen, worden na het koken echter beter opgenomen.

De **Kippen Soep** is een echte vogelsoep! Varieer hier vooral mee.

Soep is géén hoofdmaaltijd maar een tussendoortje.



Het leukste kookboek voor je vogel!

In dit papegaaien-kookboek staan verschillende, verrassend eenvoudig te maken recepten. Geschikt voor alle kromsnavel; van parkiet tot ara.
Met deze voedzame recepten maak je gezonde maaltijden voor je vogel(s).

In de natuur krijgen papegaaien de juiste voedingsstoffen binnen. Wij, als verzorgers, moeten altijd in gedachten houden dat wij verantwoordelijk zijn voor het welzijn van onze vogels. De vogels in de huiskamer hebben niet de vrijheid om voedselbronnen te verkennen; ze krijgen tenslotte wat wij ze geven. Daarom is het onze plicht om hen van het beste te voorzien om ze gezond en gelukkig te houden.

Door gebruik te maken van verse ingrediënten en veel variatie krijgt je vogel alle voedingsstoffen binnen die hij nodig heeft. Dit zal bijdragen aan zijn algehele gezondheid.

De kieskeurige vogel is vaak zelf het grootste obstakel voor een gezond eetpatroon. Daarom ook is er ook met hen rekening gehouden.

Dit kookboek is een handig naslagwerk om lekker zelf mee aan de slag te gaan. Je vindt naast de heerlijke basis recepten ook handige tips en weetjes.

