

Les légumes dans l'alimentation de nos perroquets.



Beaucoup de légumes potager, facilement reconnaissables et utilisés couramment dans notre alimentation sont également appréciés par nos amis ailés.

Peu souvent utilisées dans l'élevage elles contiennent beaucoup de substances utiles et ont souvent des propriétés curatives.

En voici un petit aperçu.

Pour ceux qui habitent en campagne et possèdent un jardin potager sait bien que beaucoup d'espèces d'oiseaux sauvages aiment le fréquenter. Profitant du petit « trésor » de verdure qu'il contient. Les pies et les faisans aiment les pommes de terre, les pigeons les fèves, les moineaux et les mésanges les petits pois. Les oiseaux domestiques ne sont pas différents. Beaucoup de légumes présents sur nos tables se prêtent aussi à l'alimentation de nos amis ailés. L'apport nutritif des jardins potager est certainement limité, aussi à cause du contenu élevé en eau (jusqu'à 95%), mais ce qui est important, c'est le contenu de vitamines et sels minéraux, indispensables pour la santé des oiseaux et favorisant le processus digestif. Les légumes sont aussi utilisés avec succès pour humidifier les pâtées ou croquettes.

Récolte et utilisation :

Pour que l'administration soit efficace il faut suivre quelques règles de base. La verdure doit être fraîchement récoltée, parce que les principes actifs contenu dans ces derniers se détruisent rapidement, particulièrement par oxydation.

Pour le même motif, il est important d'utiliser des légumes (légumes) de saison cultivés naturellement, ainsi riches en éléments nutritifs.

Il est nécessaire qu'ils soient propres, lavés (souvent il peut y avoir encore la présence de pesticides) et bien séchés, à température ambiante. Si vous les conservez dans un frigo, les sortir un peu avant afin qu'ils ne soient pas froids.

Un saut dans le potager :

L'ail (*Allium sativum*)

Les bulbes ne sont certainement pas une alimentation pour les oiseaux, mais ils sont utiles pour l'action stimulante et antiseptique sur les muqueuses des voies respiratoires (ils contiennent de l'allicine, un composé sulfuré désinfectant). Ils ont aussi diverses propriétés contre les acariens et les vers. De temps en temps on peut ajouter un morceau dans l'eau de boisson. Les grands perroquets apprécieront eux manger une bulbe entière.

Il ne faut pas donner tout le temps de l'ail comme prévention, car comme toutes les plantes de la famille de l'allium, il cause une anémie hémolytique du corps, ou en terme plus simple, une destruction rapide des globules rouges.

- L'ail, les oignons et échalotes : entraînent une anémie si donnés en trop grande quantité ou trop souvent, ils détruisent les globules rouges....

- L'ail et le thym sont très bons pour expulser les ascarides et les ankylostomes. Mais ils ne détruisent pas tous les vers !!!

Vermifuge à l'ail pour petits oiseaux :

Faire macérer une journée une gousse d'ail dans de l'eau. La donner ensuite aux oiseaux (l'eau). Pendant 4 jours (renouveler chaque jour l'eau macérée avec une gousse d'ail, ne pas laisser la même eau). S'ils sont réticents à la boire, retirer toute une journée leur abreuvoir habituel. Eviter évidemment les périodes de grosses chaleurs. Répéter après 21 jours afin d'éliminer les oeufs. (certains éleveurs l'utilisent de cette manière...)

Les oignons (allium cepa)

Contient les vitamines C, B et A, du phosphore, de la silice, du calcium, du fer, le d'iode, du potassium...

Son utilisation est très controversée, comme celle de l'ail du reste. Distribuée par certains éleveurs à leurs perroquets en hiver en morceau.

Même précautions que pour l'ail, car de la même famille.

Les carottes (daucus carotta var. sativa)

La carotte est une racine, elle est source principale de vitamine A.

Piquées, entières, en tranches ou encore râpées, utilisée très souvent dans la composition de la pâtée ou encore mélangée au graines germée.

Les plus grands oiseaux aiment la déguster crue ou cuite.

La betterave rouge (Beta vulgaris)

Pas souvent utilisée, elle peut au contraire être distribuée en tranches, ou en lamelles et piquée sur un crochet, pour les plus grand perroquets. La pulpe n'est pas facilement digérable, de toute manière les oiseaux en mangent peu à la fois.

Contient principalement de la vitamine A en très petite quantité, C, B1, K, et divers minéraux comme du calcium, magnésium et du fer.

Le chou fleur (Brassica oleracea var. botrytis)

Le chou fleur, contient de la vitamine B5 et B6. On utilise les parties de la fleur, les plus grand oiseaux surtout aiment à les manger avec leurs pattes.

Le brocolis (brassica oleracea var. italica)

Données en bouquet et en fleurs (excellent pour les frugivores). Bonne source ce Provitamines A, en vitamines C et D, en calcium et en zinc.

Les courgettes (cucurbita pepo)

Coupées en grosses rondelles, petits morceaux ou encore en lamelles. Contient de la vitamine C, A, ainsi que divers minéraux.

Les Epinards (spinacia oleracea)

Distribués entier ou en branches. C'est un aliment très intéressant, car riches en Calcium, Fer, Magnésium, Potassium ainsi qu'en vitamines A, B2, B9 et vitamine E.

La laitue (lactuca sativa)

N'est pas en elle-même un aliment très intéressant, contient beaucoup d'eau, et seulement de la vitamine B9.

Les cotes de bettes (beta Vulgaris var. cicla)

La cote de bette crue est une excellente source de Calcium de fer, de magnésium , de potassium et de vitamine B2. Elle est distribuée entière piquée dans les grillages ou en tranches pour les plus grands perroquets.

Les petits pois (pisum sativum)

Les petits pois sont très appréciés des grandes perruches et des perroquets qui s'occupent à sortir les pois de leurs cosses.

Ils sont riches en phosphore, Zinc et Cuivre ainsi qu'en vitamine B1 et B3.

Le poivron (capsicum annuum)

Le poivron est riche en vitamine C et B6. Le poivron rouge est riche également en Béta carotène. Il contient également toute sortes d'autres minéraux et vitamines en plus petites quantités.

Distribué cru ou cuit, accroché aux barreaux pour les plus petites espèces, en morceaux avec les graines pour les plus grands perroquets.

Les haricots verts (phaseolus vulgaris)

Sont distribués entiers, en morceaux, crus ou cuits. Ils sont riches en fibres, en minéraux et en vitamines A, C..

Les tomates (Solanum lycopersicum L.)

Riches en provitamines A, en vitamines B, K et C.

A distribuer avec attention, car peu provoquer de la diarrhée.

Attention : Si le fruit possède de nombreuses vertus culinaires et diététiques, il n'en est pas de même des tiges et des feuilles qui sont toxiques. C'est d'ailleurs le cas pour la plupart des Solanacées, entre autres pour la pomme de terre.

Les légumineuses telles que lentilles, fèves, pois secs, soja...etc....

Sont très riches en Protéines, Phosphore, Zinc, Vitamines B1 et B3.

Les légumineuses jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels.

Cependant, elles contiennent des antinutriments, comme l'acide phytique, et peuvent être difficiles à digérer, c'est pourquoi il est nécessaire de les faire tremper dans un milieu légèrement acide pendant une dizaine d'heures avant de les cuire pour les consommer.

Les pommes de terre (Solanum tuberosum)

Les pommes de terre sont riches en glucides et contiennent des protéines, minéraux (en particulier du potassium et du calcium) et de la vitamine C

(néanmoins, on trouve plus de vitamines C dans les pommes de terre qui viennent d'être récoltées).

Les pommes de terre, contiennent différentes toxines, surtout dans les parties vertes, ainsi que dans les fleurs et les bourgeons.

Ne pas utiliser les tubercules lorsqu'il présentent une partie verte, car il y a risque d'intoxication.

La principale de ces toxine est un alcaloïde, la solanine, elle est principalement présente dans le tubercule à dose faible (moins de 10mg pour 100g) et concentrée surtout dans la peau, d'où l'intérêt de l'épluchage.

La donner toujours cuite.

Les patates douces *Ipomoea batatas* (L.)

Les feuilles de la patate douce peuvent également se consommer, à la manière des épinards, contrairement à celles de la pomme de terre (qui sont toxiques).

Antoinette Gast / Parrot School Int. / 1^{er} avril 2008