

Les fruits dans l'alimentation de nos perroquets.

Beaucoup de fruits, 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 petit verger sait bien que beaucoup d'espèces d'oiseaux sauvages aiment le fréquenter. Profitant du petit « trésor » de fruits qu'il contient.

Les oiseaux domestiques ne sont pas différents. Beaucoup de fruits présents sur nos tables se prêtent aussi à l'alimentation de nos amis ailés. L'apport nutritif de certains fruits est certainement limité, aussi à cause du contenu élevé en eau, 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 fruits et leurs jus 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.

Les fruits des bois doivent être fraîchement récoltés ainsi que les fruits coupés ou entamés doivent être utilisés rapidement, parce que les principes actifs contenus dans ces derniers se détruisent rapidement, particulièrement par oxydation.

Pour le même motif, il est important d'utiliser des fruits 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).

Si vous les conservez dans un frigo, les sortir un peu avant afin qu'ils ne soient pas froids.

Selon le fruit, le distribuer en morceau (la grosseur dépendra de la grandeur de l'oiseau), ou pour les oiseaux n'utilisant pas leur pattes pour manger, accrocher une partie du fruit allant jusqu'au fruit entier pour une volière soit au grillage, soit au travers d'un fil de fer suspendu, ou encore préparer une mangeoire avec un mélange de fruits divers.

Il est aussi possible de préparer une salade de fruits, d'en faire des portions et de la conserver au congélateur pour qui en a un.

Attention de ne pas donner les noyaux des abricots, cerises, etc. ainsi que les pépins de pommes, poires qui contiennent de la cyanure et peuvent être mortel.

Les différents fruits les plus courants :

L'abricot (*Prunus armeniaca*)

Riche en provitamine A (carotène), en vitamine B qu'il contient de deux à trois fois plus abondamment dans le fruit sec que dans le fruit frais, riche également en fer, en potassium et en fibres.

L'ananas (*Ananas comosus*)

Riche en vitamine C, une teneur intéressante restant stable dans le temps, car elle est protégée de l'oxydation par l'écorce épaisse du fruit et par l'acidité du milieu, la provitamine A est variable dans ce fruit plus l'ananas est coloré plus il y en a, la vitamine E s'associe bien à la vitamine C pour jouer un rôle anti-oxydant. Bien fourni en fibres. Contenu modéré en minéraux. L'ananas contient une enzyme originale la broméline qui facilite la digestion des protéines.

L'aubépine (crataegus oxyacantha)

Cet arbuste, connu pour les haies vives infranchissables qu'il sert à confectionner et pour le souvenir cuisant de ses redoutables épines, produits de petites drupes rouges et ovoïdes mûrissant en automne.

Fades, farineuses et encombrées de noyaux, ces baies ne sont plus guère consommées aujourd'hui que par les oiseaux.

Une espèce voisine, l'aubépine méditerranéenne, donne des fruits plus savoureux, les Azeroles, que l'on peut manger fraîches ou en gelée.

Elle contient des flavonoïdes, amines, acides organiques, saponines, pigments, purines, tanins catéchiniques, procyanidines, acides triterpéniques, sorbite, choline ainsi que vitamines C et B.

La banane (musa sapientum)

Elle est très énergétique, riche en Lipides, Carbohydate, Magnésium, Potassium, Sélénium et Vitamine B6.

La cerise (Prunus avium)

Les cerises fraîches détiennent le record en β -carotène (400 mg pour 100 g), et sont très riches en vitamine A, vitamine E, contiennent également de la pectine, ont une bonne teneur en vitamine C et du nitrate de potassium.

Le citron (Citrus limonia)

Riche en vitamine C, en sels minéraux entre autre du fer et du calcium et oligo-éléments.

Attention : *Le citron peut aussi causer des brûlures au niveau des muqueuses si son jus ou bien son huile essentielle sont absorbés en trop grandes quantités. Les muqueuses brûlées peuvent être des muqueuses de l'œsophage, de l'estomac ou autres.*

La citrouille (Cucurbita pepo) ou **potiron** (Cucurbita maxima).

Riche en vitamines A, B, C (plus la courge est orangée, plus elle contient de la vitamine A), sels minéraux: calcium, fer, potassium.

La figue fraîche (Ficus carica)

Riche en sucre, vitamines du groupe B et fibres. Haute densité minérale (calcium, magnésium).

La fraise (Fragaria x ananassa)

Peu énergétique, mais très riche en vitamine C et sels minéraux.

Les framboises (Rubus idaeus)

Elles sont riches en Fer, Cuivre et Vitamine B3.

Les grenades (*punica granatum*)

Elles sont pauvres en Magnésium et Phosphore, mais riche en Vitamine B5.

Le kiwi (*Actinidia Chinensis*)

Il contient davantage de vitamines C que l'orange ou le citron.

Il est également riche en calcium, en potassium (plus élevé que celui de la banane), son taux de magnésium est lui aussi élevé, en phosphore, en fer, en acide folique, de la vitamine E contenue dans ses graines noires, ainsi que de la provitamine A, de la B1, B2, B3 et B.

La mangue (*Mangifera indica*)

Elles sont riches en Vitamines A et E.

Le melon (*Cucumis melo*)

Energétique, mais peu calorique. Riche en vitamine C et provitamines A.

L' orange (*Citrus sinensis*)

Principalement riche en vitamine C. Mais il faut savoir que, contrairement à ce qu'on croit la vitamine C est plus présente dans le citron que dans l'orange et encore plus dans les poivrons rouges ou encore dans le chou vert.

Par contre, l'orange est intéressante au point de vue de l'apport en calcium qu'elle fournit. De plus, on trouve dans l'orange certains acides organiques qui favorisent la fixation du calcium. Il est surprenant de constater que le calcium de l'orange est proche de celui du lait...

Attention à la peau qui contient des toxines, bien la laver de toute manière à cause des nombreux pesticides et conservant.

La pêche (*Prunus Persica*)

Assez peu calorique et légèrement laxative. Bonne teneur en vitamine C et provitamine A.

La poire (*Pyrux communis*)

Moyennement énergétique. Riche en vitamines, minéraux oligo-éléments et fibres.

La pomme (*Malus x domestica*)

Elle est riche en pectine et plus ou moins acide selon la variété. Mais ce qui la rend particulièrement intéressante, c'est sa teneur en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium et le soufre, ainsi que les vitamines A, B1, B2, C et P.

La prune (*Prunus domestica*)

Assez sucrée, notamment la reine-claude. Bonne densité en fibres, minéraux, oligo-éléments et vitamines.

Le raisin (*Vitis vinifera*)

Bonne teneur en potassium et vitamines du groupe B. Il aurait une action protectrice sur les capillaires sanguins et le système cardio-vasculaire.

Le sureau noir (Sambucus nigra)

Contient des sucres réducteurs, de la pectine, des acides agrumes et malico, ainsi que de la vitamine C.

Il vaut mieux ne pas confondre le sureau noir avec le sureau hièble. Ce dernier, plante herbacée, est toxique.