

KaninchenInfo EU

www.kanincheninfo.eu

Information Futter - Gemüse

Bitte denken Sie daran, dass beim Verfüttern **neuer** Gemüsesorten eine **langsame Eingewöhnung** erforderlich ist.

Blumenkohl:

Wird gern genommen, darf aber anfangs nur in Maßen gegeben werden, da er blähend wirkt.

Brokkoli:

Hoher Gehalt an Eiweiß, Kohlehydraten und Mineralstoffen sowie dem Provitamin A. Er stärkt die Abwehrkräfte, die Augen, Haut und Nerven und ist gut für die Verdauung. Allerdings erhöht er das Risiko der Bildung von Harnstein. Zudem kann es zu einem Kalziummangel im Blut kommen.

Chicorée:

Kalorienarm und reich an Mineralstoffen und dem Kohlehydrat Inulin. Er wirkt leicht harntreibend und säurebindend. In der Humanmedizin für Diabetiker und Rheumatiker empfohlen.

Chinakohl:

Enthält viel Eiweiß, Kohlehydrate, Aminosäuren, Senföl und Mineralstoffe. Gerade im Winter ist er ein wichtiger Vitaminspender. Als einzige Kohlart bläht Chinakohl nicht und ist leicht verdaulich.

Eisbergsalat (Feldsalat, Kopfsalat, Rapunzel):

Sollte immer nur in kleinen Mengen verfüttert werden, ist oft stark nitratbelastet und kann zu Blähungen und Durchfall führen. Aus dem eigenen Garten kann er bedenkenlos verfüttert werden.

Endivien:

Endivien haben einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt, dazu noch Kohlehydrate und Eiweiße. Haben eine harntreibende und appetitanregende Wirkung.

Fenchel:

Wirkt sich positiv auf die Schleimhäute aus und erleichtert bei Erkältungen das Atmen. Besonders gern wird das Kraut des Fenchels gefressen. Säugenden Weibchen kann man Fenchel sowohl als Frischkost als auch in Form von Tee anbieten, da er die Milchproduktion fördert.

Frisee:

Hat einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt. Hat ebenfalls harntreibende Wirkung.

Gurke:

Je nach Herkunft die Schale entfernen, da sie oft gespritzt ist und Nitrat in hoher Konzentration enthält.

Karotten / Möhren:

Sind wohl das Frischfutter schlechthin für Kaninchen. Sie enthalten Alpha- und Beta- Karotin, Mineralstoffe, Kohlehydrate, Eiweiß, Lecithin, Glutamin und Vitamine. Sie gelten allgemein als Kräftigungsmittel, wirken harntreibend, blutbildend und antibakteriell. Können mit Grün verfüttert werden (wenig Grün, dieses ist stark Kalziumhaltig), kann den Urin verfärben.

Knollensellerie:

Hat einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Eisen, Kalzium und Vitaminen. Er wirkt zudem harntreibend, blutreinigend und entwässernd.

Kohlrabi:

Besteht aus vielen Kohlehydraten sowie aus Vitaminen, Eiweiß, Kalzium, Kalium und anderen Mineralstoffen. Wirkt blähend, deshalb zu Beginn nur maßvoll verfüttern. Gilt auch für die Blätter.

Rosenkohl:

Reich an Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen. Allerdings hat er eine leicht blähende Wirkung und sollte deshalb anfangs nur in kleinen Mengen gegeben werden.

Speisekürbisse:

Enthalten viel Beta-Karotin, Vitamine sowie Mineralstoffe und Kieselsäure.

Mangold:

Sehr eiweißreich und besitzt einen hohen Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Folsäure und Vitaminen der B-Gruppe, dazu Beta-Karotin, reichlich Vitamin C und eine Reihe bioaktiver Substanzen, denen verschiedene krankheitsvorbeugende Wirkungen zugesprochen werden. Wegen des hohen Oxalsäureanteils nur in geringen Mengen verfüttern.

Paprika:

Eine wahre Vitamin-C-Bombe. Der Stiel enthält Solanin und muss deshalb unbedingt vorher entfernt werden. Paprika enthält Karotin, viel Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und ätherische Öle.

Pastinaken:

Enthalten relativ wenige Vitamine, davon noch am meisten Vitamin C und Vitamin E, ist jedoch reicher an Mineralstoffen (z. B. Kalium) als Möhren.

Petersilienwurzel:

Relativ nährstoffarm, enthält jedoch relativ viele Vitamine, darunter Vitamin C und Provitamin A, besitzt mehr als doppelt so viel Eiweiß wie Pastinake.

Radicchio:

Enthält Mineralstoffe, Pro-Vitamin A und Vitamin C sowie den ernährungsphysiologisch wertvollen Bitterstoff Intybin. Diesem wird eine stoffwechselfördernde Wirkung zugesprochen.

Rote Beete:

Enthält Provitamin A, die Vitamine A, B und C, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Eiweiß, Fett, Kalzium, Phosphor, Natrium, Schwefel, Jod, Aminosäuren, Flavone sowie Krebschutzstoffe. Bitte beachten Sie, dass Rote Beete Oxalsäure enthält.

Ruccola:

Wirkt verdauungsfördernd und harntreibend. Enthält sehr hohe Mengen an Nitrat, enthält Senföle, ist ein Kohlgewächs und sollte nur in sehr geringen Mengen gegeben werden.

Sonnenblumen:

Können mit Blättern und Stiel verfüttert werden. Sonnenblumenkerne sind allerdings Dickmacher!

Spargel:

Enthält eine Reihe von Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und ist reich an Eiweiß, Kohlehydraten, Karotin und Folsäure. Er ist sehr kalorienarm, die enthaltene Folsäure unterstützt die Zellverjüngung sowie die Blut- und Hormonbildung. Zudem regt Spargel den Stoffwechsel und die Nierentätigkeit an, wodurch er entschlackend wirkt. Ebenfalls unterstützt er die Leber- und Lungenfunktion. Spargel ist stark harntreibend und sollte nur selten und in kleinen Mengen gegeben werden, auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

Spinat:

Enthält Eiweiß, zehn Vitamine, Enzyme, Alpha- und Betakarotin, Chlorophyll, Bitterstoffe, Eisen und Sekretin. Wegen des hohen Oxalsäureanteils nur in geringen Mengen verfüttern

Stangensellerie / Staudensellerie:

Enthält ätherische Öle, Mineralstoffe, Provitamin A und Vitamine E und C. Regt Kreislauf, Stoffwechsel und die Säurebildung im Magen an, fördert die Entwässerung, wirkt allgemein belebend.

Topinambur:

Regt den Körper an, seine natürliche Hunger-Sättigungs-Balance wiederzufinden. Der reichhaltige Mineralstoffkomplex und Spurenelemente wie Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Calcium usw. fördern die Funktionen von Muskeln und Nerven. Als Diätgemüse besonders hochwertig, da fett- bzw. kalorienarm. Besitzt starke probiotische Eigenschaften.

Unverträgliches Gemüse

Zwiebelgewächse wie Porree, Zwiebeln, Schnittlauch führen zu starken Blähungen, Speisezwiebeln gelten als giftig. Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) können roh zu Blähungen führen, Bohnen sind roh giftig. Kartoffeln enthalten im Rohzustand schlecht verdauliche Stärke, die grünen Stellen, Triebe und Grün sind giftig.