



PAPUZIE
CENTRUM
INFORMACYJNE

istnieje od 2000 roku

Co mogą jeść papugi alfabetyczna lista

Joanna Karocka

Papuzie Centrum Informacyjne
Papuzie Centrum Doradcze Behaviorysta Papug Joanna Karocka

WERSJA 2.01 – październik 2021



© Joanna Karocka
Papuzie Centrum Doradcze Behawiorysta Papug

Niniejsza lista może być rozpowszechniana jedynie w całości (ten pdf), ze wszystkimi uwagami i przypisami.

Lista nie może być rozpowszechniana w części. Nie może być modyfikowana.

Aktualna wersja jest zawsze dostępna na stronie www.papugi.dt.pl/CoMogaJescPapugi



Co mogą jeść papugi

Wszystko co jest na liście nie jest trujące dla żadnego gatunku papug, aczkolwiek niektóre gatunki mają specjalne wymagania żywieniowe, o których należy wiedzieć; dotyczy to zwłaszcza lor i lorys. Niektóre pokarmy z listy, podawane zwłaszcza w większych ilościach i regularnie, mogą być dla tych gatunków szkodliwe.

Wszystkie informacje dotyczą owoców i warzyw niepryskanych, bez pestycydów. Zastrzeżenia dotyczące pestycydów oraz inne uwagi, a także bibliografia znajdują się na końcu.

WERSJA 2.01 – październik 2021

A

acai, jagody acai – jagody drzewa euterpa warzywna, warzywnia warzywna (*Euterpe oleracea*) – jagody, można mrozić;

adzuki, fasolka adzuki (*Vigna angularis*) - świeża, moczona lub skiełkowana, także gotowana;

agrest (*Ribes uva-crispa*) - owoc z pestkami, jadalne są również liście i gałęzie, można podawać dojrzały i niedojrzały; można mrozić i suszyć; UWAGA: na kolce, które lepiej usunąć;

aksamitka (*Tagetes* spp.) - kwiaty, jadalna cała roślina;

aktinidia, mini kiwi (*Actinidia arguta*) - owoce ze skórką i pestkami;

aloes jadalny (*Aloe*) - odmiany jadalne dla ludzi, sam miąższ, bez skórki, w niewielkiej ilości;

amarantus, szarłat (*Amaranthus retroflexus*) – pędy nasienne z dojrzałymi i na wpół dojrzałymi nasionami, suche nasiona, moczone i skiełkowane; nie należy podawać liści;

ananas (*Ananas comosus*) - owoc, jadalna jest cała roślina; podawać w ograniczonych ilościach; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

anyż gwiaździsty - przyprawa – strąki drzewa badian właściwy (*Illicium verum* Hook. f.);

arbuz, kawon (*Citrullus lanatus*) - owoc z pestkami i skórką, jadalna cała roślina; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

aronia (*Aronia melanocarpa*) – owoce, można suszyć i mrozić;

B

babka (*Plantago* spp.) - wszystkie gatunki, nasiona, pędy nasienne, cała roślina jest jadalna;

banan (*Musa × paradisiaca*) – owoce nie przejrzałe, cała roślina jest bezpieczna; można mrozić i suszyć;

barciak większy (*Galleria mellonella*) i mniejszy (*Achronia grisella*) - larwy;

batat, patat, słodki ziemniak, bulwy wilca ziemniaczanego (*Ipomoea batatas*) – surowy, gotowany lub pieczony; składniki odżywcze lepiej dostępne po obróbce termicznej; jadalne są też liście; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

bazylija (*Ocimum basilicum*) - cała roślina z kwiatami i pędem nasiennym; można dawać tylko niewielkie ilości ze względu na dużą zawartość olejków eterycznych;

begonia (*Begonia* spp.) – kwiaty, cała roślina jest jadalna;

berberys (*Berberis vulgaris*) - same dojrzałe owoce w ograniczonych ilościach;

bergamotka (*Citrus aurantium* spp. *bergamia*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami;

bez czarny (*Sambucus nigra*) – tylko kwiaty i całkowicie dojrzałe owoce;

bez lilak (*Syringa vulgaris*) - kwiaty podawane z całymi gałęziami;

biszkopty - tylko tradycyjne (pieczone z mąki, jajek i cukru lub miodu), bez dodatków;

bławatek - patrz chaber

boćwina - patrz burak

bok choy, pak choi, kapusta właściwa chińska (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*) – cała roślina;

borówka amerykańska (*Vaccinium corymbosum*) - same owoce; można mrozić i suszyć;

borówka brusznica, czerwona borówka (*Vaccinium vitis-idaea*) - same owoce; można mrozić i suszyć;

borówka czernica, jagody, czarne jagody (*Vaccinium myrtillus*) - same owoce; można mrozić i suszyć;

bratek ogrodowy, fiołek ogrodowy (*Viola x wittrockiana*) - kwiaty, jadalna cała roślina;

bratek polny, fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*) - kwiaty, jadalna cała roślina;

brokuł (*Brassica oleracea* var. *Italica*) - cała roślina, surowa lub gotowana, nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone, skiełkowane; można mrozić i suszyć;

brukiew, karpień (*Brassica napus*) - bulwa;

brukselka, kapusta brukselska (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) - cała roślina, surowa lub gotowana; można mrozić i suszyć;

brzoskwinia (*Prunus persica*) - owoc bez pestki; można mrozić i suszyć;

brzoza (*Betula* spp.) - jadalna cała roślina;

buk (*Fagus sylvatica*) - nasiona (orzeczki) tylko całkowicie wysuszone i w małych ilościach; poza tym gałęzie, liście, pączki i kwiaty;

burak (*Beta vulgaris*) - korzeń i liście (boćwina), cała roślina z kwiatami i pędem nasiennym, wszystkie odmiany buraków, korzeń surowy i gotowany, nasiona suche i skiełkowane, także świeże dojrzałe i niedojrzałe, UWAGA: na dużą zawartość szczawianów; można zamrażać i suszyć;

C

chaber, bławatek (*Centaurea* spp.) - kwiaty podawane z całą rośliną;

chia, szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*) - nasiona, niewielka ilość;

chili - patrz papryka;

chleb świętojański - patrz szarańczyn strąkowy;

chrupki zbożowe - można dawać ze wszystkich zbóż jeśli nie zawierają szkodliwych dla papug dodatków, głównie większych ilości soli i cukru;

chryzantema (*Chrysanthemum* spp.) - kwiaty podawane z całą rośliną, UWAGA: żadne kwiaty sprzedawane w okolicach Wszystkich Świętych nie nadają się do jedzenia;

chwastnica jednostronna, proso jednostronne, dzikie (*Echinochloa crus-galli*) – nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone lub skiełkowane, kłosa, niedojrzałe kłosa można zamrażać;

chwastnica zbożowa, proso japońskie, pajza (*Echinochloa frumentacea*) – nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone lub skiełkowane, kłosa, niedojrzałe kłosa można zamrażać;

ciecierzyca, cieciora, groch włoski (*Cicer arietinum*) - gotowana, w mniejszych ilościach można podawać moczoną i skiełkowaną;

cieciorka - patrz ciecierzycyca

kuinia, kabaczek (*Cucurbita pepo* convar. *giromontiina*) - całe warzywo z pestkami, surowe lub gotowane, jadalna jest cała roślina, także kwiaty; można mrozić i suszyć;

cyklantera, dziki ogórek, korilla (*Cycanthera pedata*) - owoce z pestkami, lepiej ograniczać ilość pestek, jadalne są też młode pędy i liście;

cykoria (*Cichorium* spp.) - cała roślina, z pędami nasiennymi, nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone lub skielkowane;

cykoria podróżnik (*Cichorium intybus*) - kwiaty, jadalna jest cała roślina z korzeniem; pędy z owocami można zamrażać

cynamon, cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum verum*) – tylko cejloński, jako dodatek; nie podawać tańszego cynamonu kasja (*C. cassia*);

cytryna (*Citrus limon*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami, UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; UWAGA na kolce;

cytryna szorstka (*Citrus jambhiri*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; UWAGA na kolce;

cząber ogrodowy (*Satureja hortensis*) i górski (*Satureja montana*) - liście i łodygi; tylko w bardzo niewielkich ilościach ze względu na wysoką zawartość olejków eterycznych;

czerechcha (*Prunus padus*) – tylko dojrzałe owoce bez pestek;

czereśnia (*Cerasus avium*) - owoce bez pestek; można mrozić i suszyć;

czerymoja - patrz flaszowiec

D

daikon - patrz rzodkiew japońska

daktyl (*Phoenix dactylifera*) – owoce z pestkami, młode liście, bezpieczna jest cała roślina; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

dalia (*Dahlia Cav.*) – kwiaty;

dereń (*Cornus mas* i *C. sanguinea*) – owoce; nie nadają się do mrożenia i suszenia;

durian (*Durio zibethinus*) - owoc bez pestek;

dynia (*Cucurbita* spp.) – wszystkie odmiany, całe warzywo z pestkami, na surowo lub gotowane; można mrozić i suszyć; jadalna jest cała roślina, też kwiaty, nasiona świeże i wysuszone, moczone i skielkowane; UWAGA: nasiona oleiste;

dzika róża (*Rosa canina*) - całe owoce oraz kwiaty, bez kolców; należy usunąć „włoski” z wnętrza owocu;

dziki ryż - patrz zizania wodna;

dzika wiśnia, dzika czereśnia (*Prunus avium*) – dojrzałe owoce bez pestek;

dżakfrut, jackfruit – owoc drzewa bochenkowego (*Artocarpus heterophyllus*) – zawiera duże ilości cukru, raczej sam miąższ, bez pestek;

E

estragon (*Artemisia dracunculus*) - liście i łodygi; zawiera dużo olejków eterycznych, więc nie można go podawać w dużych ilościach;

F

fasola (*Phaseolus* spp.) - wszystkie odmiany tylko po ugotowaniu;

fasolka adzuki - patrz adzuki;

fasolka mung - patrz mung;

fasolka szparagowa (*Phaseolus vulgaris*) - strąki surowe lub po ugotowaniu; można mrozić i suszyć;

fenkuł - patrz koper włoski;

figa (*Ficus carica*) - cały owoc, świeży i suszony, lorysom podaje się moczone figi; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

figa kaktusowa - patrz opuncja;

fistaszki - patrz orzechy arachidowe;

flaszowiec, czerymoja, cherymoja (*Annona* spp.) - owoc bez pestek;

G

galaretka – wszelkiego rodzaju galaretki z soków jadalnych dla papug owoców, z żelatyną lub agarem;

głóg (*Crataegus* spp.) - owoce, jak również liście, kwiaty oraz pączki kwiatów i liści; cała roślina bezpieczna; owoce można mrozić i suszyć;

goji, jagody goji nazwa handlowa owoców kolcowoju (*Lycium*)- jagody, świeże i suszone;

goździk ogrodowy (*Dianthus caryophyllus*) - kwiaty, jadalna cała roślina;

goździki przyprawa – pąki kwiatowe czapetki pachnącej, goździkowca korzennego (*Syzygium aromaticum*);

grab (*Carpinus betulus*) - nasiona, cała roślina jest bezpieczna;

granat (*Punica granatum*) - cały owoc z pestkami; bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; można mrozić;

grejfrut (*Citrus paradisi*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia; UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

groch (*Pisum sativum*) - świeży zielony groszek oraz groszek cukrowy można podawać surowy, wysuszony groch gotowany, moczony i skiełkowany; można mrozić i suszyć;

groch włoski - patrz ciecierzycyca;

groszek cukrowy - całe strąki na surowo;

gruszka (*Pyrus* spp.) - owoce bez pestek; jadalne są też liście, kwiaty i ich pączki, bezpieczne są gałęzie; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

gruszla - patrz gujawa;

gryka (*Fagopyrum esculentum*) - tylko suche ziarno; kasza gryczana niepalona surowa lub gotowana;

gujawa, gwajawa, gruszla (*Psidium* spp.) - całe owoce z pestkami, można podawać gałązki z liśćmi i kwiatami; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

gwajawa - patrz gujawa;

gwiazdnica (*Stellaria* spp.) - cała roślina w każdym stadium rozwoju;

H

herbata – czarna bezkofeinowa, ziołowe, owocowe;

hibiskus, ketmia, także doniczkowa róża chińska (*Hibiscus* spp.) - kwiaty, jadalna cała roślina;

I

imbir - świeży korzeń;

J

jabłko (*Malus* spp.) - wszystkie odmiany z wyjątkiem Granny Smith; także "rajskie jabłka", owoce bez pestek; jadalne są też liście, kwiaty i ich pączki, bezpieczne są gałęzie jabłoni; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

jabłko nanerczowe - patrz nanercz;

jagoda kamczacka (*Lonicera caerulea* var. *kamtschatica*) - owoce;

jagody goji - patrz goji;

jajko - ugotowane na twardo, można dawać papugom wszystkie jajka sprzedawane dla ludzi, jajka z miękkimi skorupkami np. przepiórek można podawać w skorupkach;

jarmuż (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) - cała roślina, z pędami nasiennymi; można mrozić i suszyć;

jarzębina (*Sorbus aucuparia*) - dojrzałe owoce, świeże lub przemrożone, najlepiej wysuszone;

jedwabnik morwowy (*Bombyx mori*) - larwy;

jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior*) - nasiona, dojrzałe i niedojrzałe, cała roślina jest bezpieczna;

jeżówka (*Echinacea purpurea*) - kwiat, cała roślina jest jadalna;

jeżyna - owoce, bezpieczna jest cała roślina; można mrozić i suszyć; UWAGA: na kolce;

jęczmień (*Hordeum vulgare*) - cała roślina jest jadalna, suchy, jak również świeży dojrzały i niedojrzały, moczony i skielkowany, kłosa świeże dojrzałe i niedojrzałe; płatki jęczmienne; kasza jęczmienna surowa i gotowana;

jogurt - naturalny i owocowy (ale z bez sztucznych dodatków);

K

kabaczek - patrz cukinia;

kaki - patrz persymona;

kalafior (*Brassica oleracea* var. botrytis) - cała roślina, surowa lub gotowana, wartościowsze są liście, łodyga i nasiona niż sam kwiat czyli to co jedzą ludzie; można mrozić i suszyć;

kalarepa (*Brassica oleracea* var. gongylodes) - cała roślina, surowa lub gotowana; można suszyć;

kanar (*Phalaris canariensis*) - cała roślina jest jadalna, suchy, jak również świeży dojrzały i niedojrzały, moczony lub skielkowany, całe kłosa dojrzałe i niedojrzałe (można mrozić);

kapusta (*Brassica oleracea* var. capitata) – warzywo, nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczony, skielkowany; jadalna cała roślina;

karambola (*Averrhoa carambola*) - owoce; ze względu na dużą zawartość szczawianów nie podawać papugom z chorymi nerkami; nie nadaje się do mrożenia;

karczoch (*Cynara scolymus*) - surowy lub gotowany; bezpieczna jest cała roślina, choć liście są niejadalne (twarde), to można robić z całej rośliny zabawki; nie nadaje się do zamrażania;

karczoch hiszpański, kard (*Cynara cardunculus*) - gotowane łodygi oczyszczone z włókien;

kardi, krokosz (*Carthamus tinctorius*) - jadalne są zarówno nasiona wysuszone, jak i świeże, moczony lub skielkowany; UWAGA: nasiona oleiste;

kasze - wszystkie oprócz żytnich, surowe lub gotowane, wyjątkiem jest kuskus, którego nie można podawać na surowo;

kasztany jadalne (*Castanea sativa*) – surowe, gotowane lub pieczone; UWAGA: nie mylić z kasztanami rosnących w Polsce kasztanowców;

kawon - patrz arbuz;

ketmia - patrz hibiscus;

kisiel – z soku owocowego z dodatkiem mąki (skrobi) ziemniaczanej;

kiwano (*Cucumis metuliferus*) - cały owoc z pestkami, jadalna jest cała roślina;

kiwi (*Actinidia deliciosa* i *Actinidia chinensis*) - owoc z pestkami bez skórki, w ograniczonych ilościach; można mrozić i suszyć;

kiwi mini – patrz aktinidia;

klementynka - patrz mandarynka;

klon (*Acer* spp.) - nasiona, cała roślina jest bezpieczna; UWAGA: na klon czerwony, na którym mogą pasożytować szkodliwe grzyby, w razie wątpliwości można usunąć korę;

kokos (*Cocos nucifera*) - miąższ, wiórki kokosowe, mleko kokosowe, ze skorup można robić zabawki; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć; UWAGA: na wysoką zawartość tłuszczu;

kolcowój chiński - patrz goji;

kolendra (*Coriander*) - natka;

komosa ryżowa - patrz quinoa;

konopie (*Cannabis sativa*) - tylko suche ziarno; UWAGA: nasiona oleiste;

koper (*Anethum graveolens*) - cała roślina, także kwiaty i nasiona;

koper włoski, fenkuł (*Foeniculum vulgare*) - cała roślina, także kwiaty i nasiona; małe ilości dla papug z chorymi nerkami; liście nie nadają się do mrożenia;

kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum* L.) – nasiona, także moczone i skielkowane;

krewetki – po obróbce cieplnej lub suszone, w małych ilościach ze względu na możliwość zanieczyszczenia rțcią;

krokosz - patrz kardi;

krwawnik (*Achillea millefolium*) - cała roślina w każdym stadium rozwoju; najwartościowsze są liście i całe pędy bardzo młodych roślin, a ze starszych roślin kwiaty i nasiona;

kukurydza (*Zea mays*) - sucha, świeża w całych kolbach w różnych stadiach dojrzałości, moczona lub skielkowana; płatki kukurydziane (bez dodatków), chrupki kukurydziane, popcorn (bez soli i tłuszczu); jadalna cała roślina; można mrozić i suszyć; UWAGA: na liściach i świeżych kolbach możliwa pleśń;

kumkwat (*Citrus japonica*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

kurkuma (*Curcuma longa*) - świeże kłącza w niewielkiej ilości;

kuskus - tylko gotowany lub zalany wrzãtkiem i napęczniały;

L

larwy barciaka - patrz barciak;

larwy jedwabnika morwowego - patrz jedwabnik morwowo;

larwy mącznika młynarka - patrz mącznik młynarek;

lawenda (*Lavendula angema*) - kwiaty i nasiona, niewielkie ilości;

leszczyna (*Corylus*) - cała roślina bezpieczna, patrz też - orzech laskowy;

liczi (*Litchi chinensis*) - sam owoc bez pestki w niewielkich ilościach; nie nadaje się do mrożenia;

ligustr (*Ligustrum Vulgare*) – tylko całkowicie dojrzałe owoce, UWAGA: roślina trująca dla ludzi; można mrozić i suszyć;

liliowiec (*Heemerocallis*) - kwiaty, UWAGA: nie mylić z liliami;

limonka, limetka (*Citrus aurantifolia*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami, UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

lipa (*Tilia*) - kwiaty, cała roślina bezpieczna;

len, siemę lniane (*Linum usitatissimum*) - tylko suche ziarno; UWAGA: nasiona oleiste;

lody - sorbety z jadalnych dla papug owoców, w mniejszej ilości lody mleczne, także kostki lodowe;

longan (*Dimocarpus longan*) - owoc bez pestki;

lubczyk (*Levisticum officinale*) - cała roślina, w niewielkich ilościach ze względu na zawartość olejków eterycznych;

M

mahonia (*Mahonia aquifolium*) – tylko całkiem dojrzałe owoce; można mrozić i suszyć;

majeranek (*Origanum majorana*) - liście i łodygi; tylko w bardzo niewielkich ilościach ze względu na wysoką zawartość olejków eterycznych;

makadamia, orzechy makadamia (*Proteaceae* spp.)- uwaga na wysoką zawartość tłuszczu, UWAGA: często w sprzedaży są orzechy zjełczałe, także te w skorupkach;

makarony - wszystkie rodzaje gotowane oraz surowe jako przekąska do chrupania, makarony z mąki nasion strączkowych (np. z ciecierzycy czy grochu) - gotowane;

malina i malino-jeżyna (*Rubus* L.) - owoce, cała roślina jest bezpieczna; można mrozić i suszyć;

mandarynka (*Citrus reticulata*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć; UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

mango (*Mangifera indica*) - owoc bez pestki; można mrozić i suszyć;

mangostan (*Garcinia mangostana*) - sam biały miąższ owoców; nie nadaje się do mrożenia;

marakuja, męczennica, passiflora (*Passiflora* spp.) - całe owoce z pestkami, jadalna jest cała roślina, ale tylko niektórych gatunków; nie nadaje się do mrożenia;

marchew (*Daucus carota*) - wszystkie odmiany; surowa i gotowana; razem z natką; można mrozić i suszyć;

mącznik młynarek (*Tenebrio molitor*) - zawierają większe ilości tłuszczu i wody niż białka; jeśli papuga połyka całe larwy, to należy podawać bez główek; można dawać suszone;

męczennica - patrz marakuja;

melisa (*Melissa officinalis*) - liście i łodygi; tylko w bardzo niewielkich ilościach, roślina lecznicza (działa uspokajająco);

melon (*Cucumis melo*) - cały owoc z pestkami i skórką wszystkich odmian, jadalna jest cała roślina; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

miechunka peruwiańska, rodzynek peruwiański (*Physalis peruviana*), miechunka meksykańska, pomidorowa (*Physalis ixocarpa*) - tylko całkowicie dojrzałe owoce, z pestkami; UWAGA: część zielona rośliny i niedojrzałe owoce są trujące;

mięso - chude, gotowane bez soli, w małych ilościach;

migdały (*Amygdalus communis*) - jadalne są tylko słodkie migdały, gorzkie są szkodliwe; UWAGA na wysoką zawartość tłuszczu; najwartościowsze moczzone;

miłka abisyjska, tef, teff, trawa abisyjska (*Eragrostis tef*) – nasiona, też moczzone i skielkowane;

miód - rozpuszczony w wodzie lub soku owocowym, zwłaszcza dla nektarobjadów (lor i lorys);

mirabelka - patrz śliwka;

mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) - cała roślina z korzeniem; nasiona można zbierać i suszyć, podawać suszone lub skielkowane; nie nadaje się do mrożenia;

mohair (drobna odmiana włościcy) - nasiona suche i skielkowane, całe kłosa;

morela (*Prunus armeniaca*) - sam owoc bez pestki; można mrozić i suszyć;

moringa olejodajna (*Moringa oleifera*) – cała roślina jest jadalna, zwłaszcza młode pędy i liście; można mrozić, można dawać suszone ziele i proszek;

morwa czarna (*Morus nigra*), czerwona (*Morus rubra*) i biała (*Morus alba*) - całe owoce, można też dawać gałązki z liśćmi i kwiatami oraz ich pączkami; można mrozić i suszyć;

mszyce - gałązki z bezpiecznych roślin z żywymi owadami;

mung, mungo, fasolka mung (*Vigna radiata*) – świeża, moczona lub skielkowana, także gotowana;

murzynek (*Guizotia abyssinica*) - suchy, moczony lub skielkowany; UWAGA: nasiona oleiste;

N

nagietek lekarski (*Borago officinalis*) - kwiaty, jadalna cała roślina;

nanercz, nerkowiec, orzech nanerczowy (*Anacardium occidentale*) – orzechy, także moczone;
UWAGA: na wysoką zawartość tłuszczu;

nashi, gruszka chińska (*Pyrus pyrifolia*) – owoc;

nasturcja (*Tropaeolum majus*) - kwiaty, jadalna cała roślina;

nektarynka (*Prunus persica* var. *nucipersica*) - sam owoc bez pestki; można mrozić i suszyć;

nerkowiec - patrz nanercz;

niecierpek (*Impatiens walleriana*) - kwiaty;

O

ognik (*Pyracantha coccinea*) – dojrzałe owoce;

ogórek (*Cucumis sativus*) - całe warzywo z pestkami; jadalna jest cała roślina; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

ogórecznik (*Borago officinalis*) - kwiaty i nasiona, poza tym jadalna cała roślina w niewielkich ilościach;

okra, piżman jadalny (*Abelmoschus esculentus*) - całe owoce surowe lub gotowane; można mrozić;

oleje tłoczone na zimno np. lniany, kokosowy – niewielkie ilości jako dodatek np. do meszu lub sałatek;

opuncja, figa kaktusowa (*Opuntia* spp.) - owoce z pestkami; UWAGA: na ciernie;

orchidea, storczyk (*Dendrobium phalaenopsis* oraz *Cymbidium*) - kwiaty, które są jadalne dla ludzi, UWAGA: niektóre odmiany hodowane w domach są niejadalne;

oregano (*Origanum vulgare*) - liście i łodygi; tylko w niewielkich ilościach;

orzech laskowy (*Corylus avellana*) – orzech, cała roślina bezpieczna, patrz też - leszczyna;

orzech nanerczowy - patrz nanercz;

orzech nerkowca - patrz nanercz;

orzechy arachidowe - tylko surowe (dostępne w handlu zoologicznym, dla ludzi są tylko prażone), ze względu na wysoką skłonność do pleśnienia nie zaleca się podawania;

orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) – orzech, nie nadaje się do moczenia i kiełkowania;
UWAGA: na wysoką zawartość tłuszczu;

orzechy kokosowe - patrz kokos;

orzechy makadamia - patrz makadamia;

orzechy pekan - patrz pekan;

orzechy pili (*Canarium*) - nasiona drzew kanarcznika, UWAGA: na wysoką zawartość tłuszczu;

orzechy pistacjowe - patrz pistacje;

orzechy włoskie (*Juglans regia*) - tylko wysuszone; UWAGA na wysoką zawartość tłuszczu;

orzyszki cedrowe (*Pinus sibirica*) - patrz sosna;

orzyszki piniowe - patrz sosna;

orzyszki ziemne - patrz orzechy arachidowe;

ostrężyna - patrz jeżyna;

ożyna - patrz jeżyna;

ostropest (*Silybum marianum*) - jadalna cała roślina, nasiona suche, zmielone ze skorupką można dodawać do pokarmów miękkich (najwartościowsze składniki są w łupinie);

owies (*Avena sativa*) - suchy, świeży dojrzały i niedojrzały, moczony lub skielkowany; w mieszankach często występuje owies łuskany, czyli owsik, który nie nadaje się do kiełkowania oraz owies bezłuski, który można kiełkować, płatki owsiane;

owsik - patrz owies;

owoc palmy (*Attalea phalerata*) i (*Acronia aculeta*) - owoce, bezpieczne całe rośliny; nie nadaje się do mrożenia; UWAGA: na kolce niektórych odmian;

P

pachnotka, perilla (*Perilla frutescens*) - sucha, moczona lub skielkowana, UWAGA: nasiona oleiste; sama roślina w niewielkich ilościach;

paciorecznik ogrodowy (*Canna*) - cała roślina, szczególnie wartościowe są liście i łodygi;

papaja (*Carica papaya*) - cały owoc z pestkami, bezpieczna jest cała roślina; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

papryka, chili (*Capsicum annuum*) - wszystkie rodzaje bez najbardziej ostrych, tylko owoc we wszystkich kolorach, z pestkami; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia; UWAGA: zielona część rośliny jest trująca;

passiflora - patrz marakuja;

pasternak (*Pastinaca sativa*) - tylko bulwy, natka jest trująca;

patat - patrz batat;

patison (*Cucurbita pepo* var. *patisianiana*) - jadalna jest cała roślina, kwiaty i całe warzywo z pestkami, surowe lub gotowane;

pekan (*Carya illinoensis*) – orzechy, UWAGA: na wysoką zawartość tłuszczu;

persymona, kaki - (*Diospyros kaki*) - tylko całkowicie dojrzałe owoce bez skórki; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć;

perz - cała roślina, nasiona dojrzałe i niedojrzałe;

physalis - patrz miechunka;

pieczarka (*Agaricus bisporus*) - sporadycznie w małych ilościach;

pieczywo - w małych ilościach tylko pszenne, najlepiej suche, nie na zakwasie, bez dodatku ziaren, których nie można podawać ptakom po uprażeniu;

pieprz (*Piper nigrum*) - suszone nasiona; można dawać zarówno pieprz czarny, jak i biały;

pieprzyca siewna - patrz rzeżucha;

pietruszka (*Petroselinum crispum*) - cała roślina, korzeń surowy lub gotowany; natka w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość szczawianów;

pigwa (*Cydonia oblonga*) - owoc bez pestek; w bardzo niewielkich ilościach; bezpieczna cała roślina;

pistacje (*Pistacia vera*) - niesolone orzechy, UWAGA: w handlu na ogół dostępne są pistacje solone, zarówno w łupach, jak i bez;

pitaja, smoczy owoc (*Hylocereus undatus*) - miąższ owocu bez skórki;

platan (*Musa*) – zielone niedojrzałe tylko gotowane, czarne dojrzałe mogą być podawane surowe; można mrozić;

płatki zbożowe - wszystkie oprócz żytnich, niepoddane obróbce termicznej; płatki zbożowe muszą być namoczone ze względu na to, że pod wpływem wody bardzo pęcznieją;

pochrzyn chiński (*Dioscorea polystachy*) - bulwy po obróbce termicznej, gotowane lub pieczone; nie nadaje się do mrożenia;

podbiał (*Tussilago farfara*) - kwiaty w niewielkich ilościach, nasiona;

pokrzywa (*Urtica dioica*) - tylko młode liście oraz nasiona; na surowo można dawać wyłącznie bardzo młode roślinki, zanim uzyskają właściwości parzące; młode liście starszych roślin można podawać po sparzeniu lub zgnieceniu;

pomarańcza (*Citrus sinensis*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami; nie nadaje się do mrożenia, można suszyć; UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

pomidor (*Lycopersicon esculentum*) - wszystkie odmiany, tylko całkowicie dojrzały owoc, z pestkami, UWAGA: zielona część rośliny oraz zielone pomidory są trujące;

pomelo (*Citrus maxima*) - cały owoc, bezpieczne są też gałęzie z liśćmi i kwiatami lub ich pączkami, UWAGA: olejki eteryczne mogą powodować alergię; uwaga na kolce;

porzeczka (*Ribes* spp.) - wszystkie gatunki i odmiany uprawne, ozdobne i dzikie; jadalna jest cała roślina; można mrozić i suszyć;

poziomka (*Fragaria vesca*) – owoc, kwiaty, jadalna jest cała roślina;

proso (*Panicum* spp.) - cała roślina jest jadalna, nasiona suche, jak również świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone lub skielkowane;

kasza jaglana (czyli łuskane proso) surowa i gotowana;

proso japońskie – patrz chwastnica zbożowa (*Echinochloa frumentacea*);

proso senegalskie - patrz włośnica ber;

przymiotno kanadyjskie (*Conyza canadensis*) - nasiona, kwiaty, cała roślina jest bezpieczna;

pszenica (*Triticum* spp.) - sucha, świeża dojrzała i niedojrzała, moczona lub skielkowana; płatki pszenne; kasze pszenne surowe i gotowane, kaszka manna surowa i gotowana; kuskus gotowany lub zalany wrzątkiem; wszystkie odmiany;

pyłek pszczeli - jako dodatek, przygotowany tak jak dla ludzi aby poprawić strawność;

Q

quinoa, komosa ryżowa - nasiona gotowane i skielkowane po uprzednim wypłukaniu, UWAGA: na dużą zawartość szczawianów;

R

rajskie jabłko - patrz jabłko;

radicchio - patrz cykoria;

rambutan (*Nephelium lappaceum*) - owoc bez pestki;

rdest (*Polygonum* spp.) - cała roślina w każdym stadium rozwoju;

rdest węzownik (*Bistorta officinalis* = *Polygonum bistorta*) – cała roślina;

rodzynki - patrz winogrona;

rodzynek peruwiański - patrz miechunka meksykańska;

rokietta - patrz rukola;

roszponka, rozspunka (*Valerianella locusta*) - liście i łodygi;

roszpunka - patrz roszynek;

rokitnik (*Hippophae rhamnoides*) – owoce, najlepiej w postaci wyciśniętego soku;

rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) - liście i łodygi; tylko w niewielkich ilościach ze względu na wysoką zawartość olejów eterycznych i działanie pobudzające;

róża (*Rosa* spp.) -kwiaty, jadalna cała roślina UWAGA: na kolce;

róża chińska (*Hibiskus rosa-sinensis*) - patrz hibiskus;

rukiew wodna (*Nasturtium officinale*) - cała roślina; można mrozić i suszyć;

rukola, rukieta (*Eruca vesicaria* subsp. *sativa*) - cała roślina; można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

rumianek (*Chamomilla recutita*) - kwiaty, jadalna cała roślina, także w postaci naparu;

ryby – po obróbce termicznej, bez soli; w małych ilościach ze względu na możliwość zanieczyszczenia rțęcią;

ryż, ryż Paddy (*Oryza sativa*) - dla ptaków nadaje się zwłaszcza ryż niełuskany (Paddy), można go podawać w postaci suchej, moczonej lub skiełkowanej; łuskany ryż (taki sprzedawany dla ludzi) dajemy po ugotowaniu; można też dawać tzw. ryż dmuchany (ekspandowany);

rzepa (*Brassica rapa* subsp. *rapa*) - cała roślina;

rzeżucha, pieprzyca siewna (*Lepidium sativum*) - cała roślina;

rzęsa wodna (*Lemna* spp.) - tylko z czystych zbiorników wodnych;

rzodkiew japońska, daikon (*Raphanus sativus longipinnatus*) - cała roślina;

rzodkiew (*Raphanus dativus*) - cała roślina wraz z pędami nasiennymi;

rzodkiewka (*Raphanus dativus*) - cała roślina, nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone, skiełkowane; można mrozić i suszyć;

rzeżucha, pieprzyca siewna (*Lepidium sativum*) - kielki;

S

salsefia (*Tragopogon porrifolius*) - cała roślina;

sałata (*Lactuca sativa*) - nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone, skiełkowane; liście wszystkich odmian wraz z pędami nasiennymi; nie nadaje się do mrożenia;

seler korzeniowy (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) - cała roślina, korzeń surowy lub gotowany; można suszyć;

seler naciowy (*Apium graveolens* var. *dulce, secalinum*) - cała roślina; UWAGA: należy obrać z włókien lub podawać pocięty na małe kawałki; można suszyć;

ser biały, twaróg - tłusty lub półtłusty;

sezam (*Sesamum indicum*) - nasiona suche, moczone, skiełkowane; UWAGA: nasiona oleiste;

siemię lniane - patrz len;

skorzonera, zimowy szparag (*Scorzonera hispanica*) - korzeń surowy lub gotowany;

słodki ziemniak - patrz batat;

słonecznik bulwiasty - patrz topinambur

słonecznik (*Helianthus annuus*) - jadalna cała roślina wraz z kwiatami; nasiona wysuszone lub świeże, moczone lub skiełkowane; UWAGA: nasiona oleiste;

smoczy owoc - patrz pitaja;

smużyna płózca (*Callisia repens*) – cała roślina;

soczewica (*Lens culinaris*) - gotowana, w mniejszych ilościach moczona i skiełkowana;

sorgo (*Sorghum* spp.) - tylko suche ziarno;

sosna (*Pinus* spp.) - nasiona w szyszkach i same, cała roślina jest bezpieczna jeśli jest bez żywicy; w sprzedaży są nasiona niektórych gatunków pod nazwami orzeszki piniowe oraz orzeszki cedrowe; UWAGA: bardzo szybko jełczeją i pleśnieją;

spirulina, chlorella - niewielkie ilości tylko certyfikowane ze względu na możliwą zawartość rtęci;

stokrotka (*Bellis perennis*) - kwiaty, jadalna cała cała roślina w każdym stadium rozwoju; równie wartościowe są odmiany dzikie, jak i ozdobne;

storczyk - patrz orchidea;

suszone owoce i warzywa - wszystkie jadalne dla papug, uważać należy na owoce suszone z siarką (informacja musi być na opakowaniu), nie podajemy owoców kandyzowanych;

szałwia (*Salvia officinalis*) -kwiaty, liście i łodygi; tylko w bardzo niewielkich ilościach;

szałwia hiszpańska - patrz chia;

szczaw (*Rumex* spp.) - tylko pęd nasienny, liście są trujące;

szarańczyn strąkowy, chleb świętojański (*Ceratonia siliqua*) - strąki;

szparagi (*Asparagus officinalis*) - po ugotowaniu;

szpinak (*Spinacia oleracea*) - liście; duża zawartość szczawianów, można suszyć, nie nadaje się do mrożenia;

szpinak nowozelandzki, trętwan (*Tetragonia tetragonioides*) - liście;

Ś

ślaz - (*Malva sylvestris*) – cała roślina;

śliwa tarnina - patrz tarnina;

śliwka (*Prunus domestica*) - wszystkie odmiany, sam owoc bez pestki; nie nadaje się do mrożenia, nie podawać kupnych suszonych;

świerk (*Picea abies*) - nasiona, szyszki i cała roślina BEZ żywicy;

T

tamarillo (*Cyphomandra betacea*) - całkowicie dojrzałe owoce, bez skórki; nie nadaje się do mrożenia;

tamaryndowiec (*Tamarindus indica*) - miąższ owoców;

tarnina, śliwa tarnina (*Prunus spinosa*) - owoce bez pestek;

tasznik (*Capsella bursa-pastoris*) - cała roślina w każdym stadium rozwoju, nasiona;

teff – patrz miłka abisyńska;

topinambur, słonecznik bulwiasty (*Helianthus tuberosus*) - cała roślina, bulwy gotowane i surowe w niewielkich ilościach;

topola - cała roślina bezpieczna;

trawy (*Poaceae* spp.) - jadalne są nasiona wszystkich gatunków traw z wyjątkiem życicy oraz kłosówki, zarówno wysuszone, jak i świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone i skiełkowane; można trawy zbierać samemu i dawać świeże, można je suszyć lub mrozić, bezpieczne całe rośliny;

trętwan - patrz szpinak nowozelandzki;

truskawka (*Fragaria* × *ananasa*) - owoce, jadalna jest cała roślina; można mrozić i suszyć;

trzcina cukrowa (*Saccharum officinarum*) - jadalna cała roślina, także suszona;

tymianek (*Thymus vulgaris*) - liście i łodygi; tylko w bardzo niewielkich ilościach ze względu na wysoką zawartość olejków eterycznych;

W

wiciokrzew japoński (*Lonicera japonica*) - tylko kwiaty, UWAGA: innych wiciokrzewów nie podajemy;

wierzba (*Salix* spp.) - cała roślina, wszystkie odmiany i gatunki;

wiesiołek (*Oenothera biennis*) - bezpieczna jest cała roślina z kwiatami, nasiona suche, świeże dojrzałe i niedojrzałe, moczone, skiełkowane;

winogrona, winorośl (*Vitis* spp.) – owoce, jadalna jest cała roślina, liście i młode pędy są wartościową zieleniną; można mrozić i suszyć; UWAGA: owoce będące w sprzedaży na ogół są bardzo silnie przyskane, odradza się w ogóle podawanie kupnych winogron, NIE MYLIĆ z rosnącym u nas tzw. dzikim winem;

wiśnia (*Cerasus miller*) - sam owoc bez pestki; można mrozić i suszyć;

włośnica ber, proso senegalskie (*Setaria italica*) - sucha, świeża dojrzała i niedojrzała, moczona lub skiełkowana, kłosy;

Z

zielony groszek - patrz groch

ziemniaki (*Solanum tuberosum*) - wszystkie odmiany; tylko bulwy po obróbce termicznej, gotowane lub pieczone; UWAGA: zielona część rośliny i surowe ziemniaki są trujące;

zimowy szparag - patrz skorzonera;

zizania wodna, dziki ryż, ostruda wodna, owies wodny (*Zizania aquatica*) - gotowana lub moczona;

Ż

żurawina (*Oxycoccus palustris*) – owoce; nadaje się do mrożenia i suszenia;

żyto (*Secale cereale*) – nasiona, też moczone i skiełkowane; ale UWAGA na możliwość porażenia sporyszem, można dawać tylko jak istnieje 100% pewności, że nie jest zarażone.

UWAGA: spis dotyczy roślin niepryskanych i nie zawierających szkodliwych substancji. Każda roślina (owoc, warzywo) może być pryskana, każda może kumulować zanieczyszczenia i nawozy. Nie należy zbierać dzikich roślin w okolicach pól i ogrodów, które mogły być pryskane. Pestycydy są substancjami trującymi. Mogą powodować ostre oraz przewlekłe zatrucia. Na ogół są neurotoksynami i uszkadzają układ nerwowy. Wszystkie owoce, które nie są ekologiczne, lub co do których nie mamy pewności, że nie były pryskane, należy podawać bez skórki, a przed obraniem bardzo dokładnie umyć.

Niektóre rośliny (dotyczy to zwłaszcza ziół i dzikich roślin leczniczych) nie powinny być podawane w większych ilościach i regularnie, zwłaszcza ptakom z chorobami nerek czy wątroby. Niektóre rośliny lecznicze nie powinny być podawane regularnie i w dużych ilościach żadnym ptakom. Informacje na ten temat mogą znajdować się w artykułach na Papuzim Centrum Informacyjnym (www.papugi.dt.pl). Rośliny zawierające olejki eteryczne (np. zioła oraz rośliny cytrusowe) mogą powodować alergie. Jeśli zostaną zauważone jakiegokolwiek niepokojące objawy po podaniu tego typu rośliny, należy zaprzestać podawania i skontaktować się z lekarzem. Wiele roślin, warzyw i owoców można suszyć i mrozić, niektórych jednak nie powinno się podawać przez cały rok, a jedynie w sezonie. Dzikie rośliny powinny być zbierane z dala od ulic i zakładów przemysłowych.

Używane w spisie określenia oraz ogólne uwagi:

- cała roślina - oznacza całą naziemną część rośliny, jeśli jadalny jest korzeń, to zostało to dodatkowo wspomniane;

- cała roślina jadalna - oznacza, że możemy dawać do jedzenia całą roślinę, a cała roślina bezpieczna - oznacza, że roślina nie jest podawana do jedzenia, ale może być jedzona czyli można stosować ją np. do zabawek;

- z pestkami, bez pestek - jeśli podane jest, że podajemy bez pestek, to znaczy, że wiadomo o szkodliwości pestek, jeśli napisane jest, że podajemy z pestkami, to znaczy, że pestki są jadalne, jeśli nie jest napisane ani jedno, ani drugie, to znaczy, że nie znalazłam informacji na temat pestek, w takiej sytuacji lepiej podawać bez (nie dotyczy owoców z pestkami, których nie da się wyjąć).

- bez skórki - oznacza, że nie podajemy skórki nawet z własnych nie przyskanych owoców; kupne owoce generalnie wszystkie powinno się obierać (chyba, że są ekologiczne i mamy pewność, że nie były przyskane).

Jeśli czegoś nie ma na liście, to znaczy, że albo nie jest jadalne, albo nie mam wystarczających informacji aby umieścić to na liście jadalnych rzeczy, albo po prostu nie umieściłam tego na liście, bo wszystkiego nie da się na takiej liście wymienić.

Główne źródła: Schnabl H. "Vogelfutterpflanzen" (2002); Wurth V. "Obst, Gemuse und exotische Fruchte für Papageien und Sittiche" (2001); Kunne H-J. "Die Ernährung der Papageien und Sittiche" (2000); Aeckerlein W. "Die Ernährung des Vogels" (1993); Bird Safe House Plants. A Shopper's Guide (2000); Black R. G. "Parrot Nutrition" (2007); Burgmann P. M. "Feeding Your Pet Bird" (1993); Luft S. "Papageien und Sittiche richtig ernahren" (2015); Budai K. „A Parrot’s Fine Cuisine Cookbook & Nutritional Guide“ (2018); Budai K. “Go Raw! Avian Nutritional Guide and Recipes for all Species” (2020); Wilbrand A. “Futterpflanzen für Vogel” (2020); Ofring B., Wolf P. “Vogelfutterpflanzen aus Natur und Garden” (2019), platforma edukacyjna TEAM THRIVE!.

Odpowiedzialność: spis opracowano na podstawie podanej literatury oraz innych, uznanych za wiarygodne, źródeł. Do opracowania powyższego spisu dołożyłam najwyższej staranności, nie mogę jednak brać odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki podania czegokolwiek z tego spisu.

Więcej informacji na temat papug:

www.behawiorystapapug.pl

www.papugi.dt.pl



Kontakt:

porady@behawiorystapapug.pl

PAPUZIE CENTRUM DORADCZE

BEHAWIORYSTA PAPUG JOANNA KAROCKA