

Marita Grabowski

Das Kochbuch für Papageien und Sittiche

Marita Grabowski

Das Kochbuch für Papageien und Sittiche

Heimdall Verlag
Digital Edition



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Gestaltung: Marita Grabowski

Bilder: Marita Grabowski

Rezepte: Marita Grabowski, Inge Hartmann (S.62, 63)

© Heimdall Verlag, 48431 Rheine, www.heimdall-verlag.de

Satz: Heimdall DTP-Service, Rheine, www.lettero.de

Hergestellt in Deutschland, 3. Auflage 2011

ISBN: 978-3-939935-57-5

Weitere Produkte und Informationen finden Sie unter:
www.papageien-baeckerei.de

Heimdall Verlag

Digital Edition





Einleitung

Kennen Sie das?

Sie haben sich gerade zum Mittagessen an den Tisch gesetzt und kaum ihr Essen aufgetischt, da sitzen Ihre Vögel an Ihrem Teller und stehlen die besten Stücke?

Oder Ihre Vögel schmachten Sie mit ihren treuen Augen an, dass sie auch etwas möchten? Und obwohl Sie wissen, dass Ihr Essen schädlich für Ihre Vögel ist, können Sie diesen Augen nicht widerstehen und geben ihnen doch etwas ab?

Müssen Sie Ihre Vögel in den Käfig sperren, weil Sie sonst Ihr Essen, überfallen?

Oder möchten Sie Ihren Vögeln einfach etwas Abwechslung bieten?

Dann bieten Sie ihnen doch auch etwas an.

Natürlich kein ‚richtiges‘ Menschenessen, aber ein ganz eigenes vogeltaugliches Essen, was auch noch dem Ihren ähnlich sieht.

Naturgemäß lieben Vögel es, im Schwarm zu essen. Leider können sie nicht an unserem stark gewürzten Essen teilnehmen, ohne auf Dauer Schäden davonzutragen. Um dies zu vermeiden und um den Vögeln Abwechslung zu bieten, habe ich verschiedene Rezepte ausprobiert, die lecker, gesund und vogeltauglich sind. Die meisten Rezepte sind sehr einfach zu kochen, da langes Braten oder Kochen meist gar nicht stattfindet, um den Vitamin-gehalt so hoch wie möglich zu halten.

Die Gerichte sind meist sehr schnell zubereitet, ideal um es neben dem eigentlichen ‚menschlichen‘ Essen zuzubereiten.

Auch auf das Anrichten sollten Sie nicht verzichten, denn immerhin isst das Auge mit, auch bei unseren gefiederten Freunden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren.







Inhalt

Warum soll ich für meine Vögel kochen?	11
Wie kaufe ich richtig ein?	12
Was kaufe ich ein?	13
Obst	13
Gemüse	14
Kräuter	15
Nüsse	15
Getreide zum Kochen	16
Sonstiges	16
Was darf ich NICHT einkaufen?	17
Grundlagen zum Kochen für Vögel	18
Erläuterungen vor dem Kochen	19
Hinweise zu den Gerichten	19
Wie lange koche ich was?	20

Mittagstisch

Nudeln

Grundrezept Nudelteig	22
Gemüselasagne	23
Nudeln mit Gemüsesoße	24
Spaghetti mit Tomatensoße	25
Nudeln mit Rote Beete-Soße	26
Spinatnudeln	27
Sellerienudeln	27
Gefüllte Maultaschen	28
Gemüse-Cannelloni	29
Nudeln mit Brokkoli-Tomatensoße	30

Kartoffeln

Getreidefrikadelle mit Kartoffelbrei	32
Gemüsetopf	33
Gefüllte Kartoffeln	34





Kartoffelsalat mit Bohnen	35
Kartoffelbrei auf Salat	36
Kartoffelgemüse mit Haferflocken	37
Kartoffelschiffchen	38
Kartoffel-Kürbisbrei	38
Kartoffel-Gemüsespieße	39
Kartoffel-Gemüsegratin	40

Reis

Reispfanne	42
Gefüllte Zucchini	43
Bunter Reissalat	44
Raffinierter Reis	45
Kürbisreis	46

Getreide und Sonstiges

Gefüllte Tomate	48
Quinoa-Salat	49
Süße Aubergine	50
Quinoagemüse	51
Couscous-Teller	52
Hamburgerbrötchen	53
Hamburger	54
Papageien Fruchtdrink	55
Fruchtfrikadelle mit Waldfruchtsoße	56
Dinkelgrieß	57
Getreidebrei	58
Knäckebrötchen	59
Haferflockenkuchen	60
Gemüsemuffins	61
Gemüseküchlein	62
Getreide-Gemüse-Eintopf	63
Dinkelgnocchi	64





Salate

Salat mit Obst	66
Mangold Roulade	67
Roter Obstsalat	68
Sellerie-Salat	69
Kakisalat	70
Gefüllte Kaki	71
Fruchtsalat	72
Exotischer Obstsalat	73
Dreifacher Salat	74
Roter Linsensalat	75
Bunter Feldsalat	76
Apfel-Orangen Salat	77
Birnenigel	77
Linsensalat	78
Ananas-Nuss-Salat	79
Fenchelsalat	80
Mangosalat	80

Suppen

Mangosuppe	82
Tomatensuppe	83
Kartoffel-Lauch-Suppe	84
Rote Beete Suppe	85
Kalte Papayasuppe	86

Index	92
-------	----







Warum soll ich für meine Vögel kochen?

Sie müssen natürlich nicht für Ihre Vögel kochen.
Aber Abwechslung auf dem Speiseplan Ihrer Papageien und Sittiche schadet nicht, sondern macht das ‚Essen‘ interessant.
Denn Sie essen ja auch nicht jeden Tag das gleiche Gemüse.

Papageien sind Vögel, die sehr viel Obst und Gemüse benötigen, da sie von Natur aus keine reinen Körnerfresser sind.
Sittiche brauchen zwar weniger Obst und Gemüse, da je nach Art die Ernährung in der freien Natur viel aus Grassamen o.ä. besteht, aber auch sie sollten jeden Tag etwas Gemüse oder Obst bekommen.
Jetzt sagen Sie:

Meine Papageien und Sittiche fressen aber kein Obst und Gemüse?
Dann nutzen Sie dieses Kochbuch um Ihren Vögeln zu zeigen, wie interessant und lecker Obst und Gemüse sein kann.

Sie werden merken, dass Ihre Vögel plötzlich, durch das interessante Aussehen des ‚Essens‘, viel mehr Obst und Gemüse fressen.
Jeden Tag etwas anderes, das ist aufregend für Ihre Papageien und Sittiche und animiert sie zum Fressen.
So werden plötzlich aus Gemüseuffeln Gemüseliebhaber.

Zu Beginn wird es häufiger vorkommen, dass Sie vergeblich kochen.
Bitte geben Sie dann nicht auf. Ihre Vögel kennen das ‚neue‘ Essen noch nicht und können nicht einordnen, ob von diesem Teller Gefahr droht oder nicht.

Um Ihren Vögeln die Angst etwas zu nehmen, setzen Sie sich zu Ihnen, nehmen Sie einen Löffel und fangen Sie an zu essen. Halten Sie ihnen ab und zu mal den Löffel hin, damit sie auch probieren können.
In diesem Fall wird die Neugierde irgendwann siegen und Sie können sich sicher sein, dass probiert wird und Sie Erfolg erzielen werden!

