Was Wellis an Obst und Gemüse essen dürfen:

Vieles, was für uns bekömmlich ist an Obst und Gemüse können auch Wellensittiche fressen. Ausnahmen bilden folgende Lebensmittel, die für Wellensittiche schädlich oder sogar giftig sind:

Auberginen, Avocado, Backwaren, Chili und andere scharfe Gewürze, Erdnüsse, Fleisch, Fisch, Guave, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen; Ingwer, Lauch: Bärlauch, Knoblauch, Schnittlauch; Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Quark; Pilze, Tomaten und Zwiebeln.

Ananas:

Da sie sehr fruchtzuckerhaltig ist, sollte sie Vögeln, die zu Übergewicht neigen, nur sehr sparsam gereicht werden.

Die Ananas ist reich an Vitamin B, C und E sowie vielen wichtigen Mineralstoffen.

Apfel:

Viele Vögel bevorzugen süßliche und mehlige Äpfel. Die Frucht kann z.B. in Spalten, Ringen oder halbiert und auf einen Ast gespießt serviert werden.

Äpfel enthalten Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, C und E, Niacin sowie Folsäure, Mineralstoffe: Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Jod und Phosphor.

Aprikose:

Bei Aprikosen muss vor dem Verfüttern der blausäurehaltige Kern entfernt werden! Die Frucht kann in kleinen Stücken oder halbiert gereicht werden.

Die Aprikose ist reich an Mineral- und Ballaststoffen und enthält Beta-Karotin, die Vitamine B, C, D und E, Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.

Banane:

Wegen ihres hohen Fruchtzuckergehaltes sollten Bananen bei Vögeln, die zu Übergewicht neigen, nur sparsam verfüttert werden.

Neben Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 und C enthält sie auch viele Mineralien wie Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen.

Basilikum:

An Vögel sollte aufgrund der ätherischen Öle nicht zu viel davon verfüttert werden. Erst einmal auf den Geschmack gekommen und in Maßen, ist es aber bei vielen Wellensittichen beliebt. Auch als Anreiz zum Baden in der Badeschale.

Batavia-Salat:

Wellensittiche beknabbern die Blätter gern oder nehmen ein „Bad" im nassen Salat – wie bei allen Salaten ist wegen der meist hohen Pestizidbelastung Bioware vorzuziehen.

Birne:

Birnen können wie Äpfel in Spalten oder klein geschnitten gegeben werden. Da sie sehr weich sind, ist es besonders wichtig, Reste nach wenigen Stunden wieder zu entfernen. Falls man nicht sicher ist, ob die Früchte gespritzt wurden, sollte man sie vorher schälen.

Birnen enthalten neben Vitamin A, C und B-Vitaminen unter anderem auch Magnesium, Kalium, Zink und Jod.

Blumenkohl:

Blumenkohl kann nach Geschmack der Vögel roh oder gekocht verfüttert werden.

Blumenkohl enthält viel Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium.

Brokkoli:

Dieses Gemüse sollte in Maßen gereicht werden. Es kann, je nach Geschmack der Vögel, roh oder gekocht (ohne Salz und abgekühlt) verfüttert werden.

Brokkoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kalzium, Zink und Natrium sowie B-Vitaminen, Vitamin C, E und Provitamin A.

Brombeere:

Die Früchte können leicht zerdrückt angeboten werden, damit die Vögel sie besser mit dem Schnabel fassen könne.

Brombeeren enthalten die Vitamine A und C, außerdem Kalium, Magnesium und Kupfer.

Chicorée:

Chicorée kann den Vögeln roh gereicht werden, er schmeckt aber leicht bitter.

Neben den Vitaminen A und C enthält der Chicorée viele Mineralstoffe wie Niacin, Kalium, Kalzium, Phosphor und Natrium.

Clementine:

Den Vögeln kann man das weiche Fruchtfleisch reichen; dabei muss die Schale sehr sorgfältig entfernt werden, da sie nicht nur ätherische Öle, sondern oft auch Pestizide enthält.

Wie alle Zitrusfrüchte sind Clementinen reich an Vitamin C und B, außerdem an an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Cranberry:

Sie können auch getrocknet gereicht werden! Aber nur ungeschwefelt.

Die Beeren enthalten viel Vitamin C.

Dattel:

Die reifen Datteln werden frisch oder bevorzugt getrocknet (nur ungeschwefelt) verzehrt. Der hohe Zuckergehalt sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden, d.h. übergewichtige Vögel sollten Datteln, besonders in getrockneter Form, nur selten bekommen.

Datteln enthalten Vitamin B und C sowie Kalzium.

Dill:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle und der hohen Konzentration an Mineralsalzen sollte Dill, wie alle Küchenkräuter, nur in kleinen Mengen verfüttert werden.

Eberesche/Vogelbeere:

Nicht nur die Zweige der Eberesche sind als Sitzäste für Wellensittiche geeignet, auch die kleinen, roten Beeren, besser bekannt als Vogelbeeren, geben eine gesunde Zwischenmahlzeit für die Gefiederten ab.

Die roten Beeren enthalten viel Vitamin C, wirken in größeren Mengen jedoch abführend.

Eichblattsalat:

Viele Vögel mögen es, in feuchten Salatblättern zu baden. Wie bei allen Salaten sollte man wegen der hohen Pestizidbelastung möglichst nur Bioware verfüttern.

Eisbergsalat:

Gerade die Skeptiker unter den Wellensittichen lassen sich oft mit als Erstes dazu verleiten, an einem Salatblatt zu knabbern. Außerdem kann in nassen Salatblättern schön gebadet werden. Bitte immer nur ungespritzten Salat anbieten.

Eisbergsalat enthält vor allem Vitamin A, C, Kalium, Phosphor und Kalzium.

Endivie:

Beim Verfüttern immer darauf achten, dass der Salat ungespritzt ist und keine fauligen oder angeschimmelten Blätter enthält.

Endivie ist für Salate verhältnismäßig reich an Vitamin A, Kalzium, Kalium und Folsäure.

Erdbeere:

Erdbeeren sind leider sehr empfindlich und leicht verderblich. Die kleinen hellen Kerne, die sich auf der Oberseite befinden, werden von vielen Vögeln besonders gemocht. Damit sie die mit dem Schnabel ablösen können, kann man die Erdbeere z.B. festhalten und direkt aus den Fingern füttern, auf einen kleinen Ast spießen oder leicht zerdrücken.
Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Folsäure.

Estragon:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle sollte Estragon, wie alle Küchenkräuter, nur in geringen Mengen verfüttert werden.

Feige:

Feigen können auch getrocknet (nur ungeschwefelt) angeboten werden, enthalten aber viel Zucker, weshalb sie nur als gelegentliche "Süßigkeit" gegeben werden sollten.

Die Früchte sind reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Phosphor sowie an Vitamin B1.

Feldsalat:

Wie bei allen Salaten sind hier ungespritzte Sorten aus biologischem Anbau vorzuziehen. Er muss sehr gründlich gewaschen werden, da sich häufig Erdreste an den Wurzelansätzen verfangen.

Feldsalat enthält vor allem Vitamin A sowie Eisen, Folsäure, Kalium und Vitamin B6. Die Valeriansäure, die auch Baldrian enthält ist ein natürlicher Stresskiller.

Fenchel:

Die Knolle des Fenchels kann zum Verfüttern in Scheiben oder Spalten geschnitten werden. Fenchel sollte man aufgrund des enthaltenen Anisöles nicht zu oft anbieten. Fencheltee kann bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Im Fenchel enthaltene Vitamine und Mineralien sind die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Kalzium und Magnesium.

Garten- & Brunnenkresse:

Das nährstoffreiche Küchenkraut ist - nach anfänglichem Zögern - auch bei manchen Wellensittichen beliebt.

Getreide & Samen:

Die meisten Körnermischungen für Wellensittiche enthalten folgende Samen, die für Wellensittiche geeignet sind: Buchweizen, Glanzssat, Hanfsamen, Hirse, Hafer, Kardisaat, Kanariensaat, Kiefernsaat, Knaulgras, Leinsaat, Nigersaat, Sesam, Spitzsaat.

Granatapfel:

Im Kerngehäuse sind viele kleine rote Kerne, diese können aus der Frucht gelöffelt und zum Beispiel in einem kleinen Napf gereicht werden. Im Geschmack ist der Granatapfel säuerlich-süß und aromatisch, ähnlich wie Johannisbeeren.

Er ist reich an Vitamin C.

Gurke:

Gurken sind besonders in der Mauser eine hervorragende Quelle für Mineralstoffe. Da sie sehr viel Flüssigkeit enthalten, sollte man sie nicht verfüttern, während Medikamente über das Trinkwasser verabreicht werden, da die Sittiche sonst unter Umständen ihren Durst am Gemüse löschen. Ihr solltet auch keine eingelegten oder marinierten Gurken verfüttern.

Gurken enthalten B-Vitamine, Provitamin A und Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, und Magnesium.

Hagebutte:

Wer sie für seine Vögel erntet, sollte darauf achten, auch den heimischen Wildvögeln etwas übrig zu lassen.

Hagebutten sind reich an Vitamin C, aber auch den Vitaminen A, B1 und B2.

Heidelbeere/ Blaubeere:

Sie können leicht zerdrückt werden, damit die Vögel sie besser verspeisen können. Mit dem Saft blauer Heidelbeeren lässt sich auch Spielzeug natürlich einfärben.

Heidelbeeren enthalten die Vitamine A, C und E sowie verschiedene B-Vitamine, Eisen, Kalzium, Natrium, Phospor, Kalium, Magnesium und Zink.

Himbeere:

Himbeeren sind während der Sommermonate eine schöne Bereicherung des Frischkostplans für Wellensittiche. Ihre Färbung kann anfangs allerdings einige Skepsis bei den Vögeln hervorrufen.

Die Beeren enthalten Vitamin C und sind reich an Kalium, Kalzium und Magnesium.

Holunder:

Bitte ausschließlich die reifen Beeren füttern, da Blätter und Rinde des Holunderstrauches zu leichten Vergiftungen führen können.

Die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C, Vitamin A und Kalzium.

Honigmelone:

Kleingeschnitten und von der harten Schale getrennt ist diese Melone eine gesunde und leckere Zwischenmahlzeit für Wellensittiche.

Honigmelonen sind reich an Vitamin A und C sowie an Kalzium.

Johannisbeere:

Es gibt rote und schwarze Johannisbeeren, beide sind zum Verfüttern geeignet. Weiße Johannisbeeren, eine Albino-Version der roten Beere, sind etwas süßer. Man sollte sich vergewissern, dass die Pflanze nicht an Mehltau erkrankt ist. Damit die Vögel die kleinen Früchte besser fressen können, kann man sie ein wenig zerdrücken.

Johannisbeeren enthalten diverse Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Fluor sowie die Vitamine A, B1, B2, C und E.

Kaki:

Reife Früchte sind sehr süß. Die lederartige Schale sollte am besten vor dem Verfüttern entfernt werden.

Kakis enthalten viel Vitamin A, B und C und etwas Kalzium, weiterhin Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Carotin und Nicotinamid.

Kamille:

Kamillentee wirkt beruhigend, kann das Immunsystem stärken und Magenverstimmungen lindern.

Kartoffel:

Rohe Kartoffeln dürfen nicht gereicht werden! Die grünen Stellen sind giftig und müssen entfernt werden!

Das Gemüse enthält vor allem Vitamin A und C sowie Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.

Kerbel:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle sollte Kerbel, wie alle Küchenkräuter, nur in kleinen Mengen und nur frisch verfüttert werden.

Kirsche:

Getrocknete Früchte nur ungezuckert und ungeschwefelt anbieten, oder frisch.

Die Früchte sind reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Kalium.

Kiwi:

Durch ihr etwas festeres Inneres eignet sich die Kiwi gut dazu, geschält und als Scheibe auf einem Spieß oder Ast angebracht serviert zu werden.

Kiwis enthalten Vitamin C, E und B-Vitamine, Kalium, Kalzium Phosphat, Eisen, Zink und Magnesium.

Knollensellerie:

Kleingeschnitten kann das Gemüse roh oder gekocht gegeben werden, dabei sollte man die äußere Schale entfernen.

Knollensellerie enthält die Vitamine A und K, außerdem Natrium und Kalium.

Kohlrabi:

Die Knolle des Kohlrabis hat ein recht festes Fruchtfleisch, was ideal für den oft ausgeprägten Nagetrieb bei Wellensittichen ist. Kohlrabi kann geschält und in Scheiben, Spalten oder Stücke geschnitten angeboten werden. Die Blätter und Stiele sind schwer verdaulich und sollten nicht verfüttert werden.

Kohlrabi enthält Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Magnesium und Niacin.

Kopfsalat:

Kopfsalat gehört zu den Blattsalaten und wird von vielen Wellensittichen liebend gern zerpflückt. Deshalb darf man ruhig auch größere Blätter am Stück anbieten. Auch regt nasser Blattsalat in der Badeschale manche Bademuffel zu einem Planschbad an. Da Blattsalate aus dem Supermarkt meistens sehr stark gespritzt sind, sollte man hier besser auf Bioprodukte ausweichen.

Kopfsalat enthält vor allem Eisen, Kalium und Folsäure.

Koriander:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle sollte Koriander, wie alle Küchenkräuter, nur in kleinen Mengen und nur frisch verfüttert werden.

Kürbis:

Kürbis kann roh oder gekocht verfüttert werden. Kürbiskerne können gemahlen angeboten werden.

Kürbisse enthalten Vitamin A, C und E, Beta-Carotin, Kalium und Magnesium.

Litschi:

Da die Schale sehr anfällig für Schimmel ist, sollte die Frucht besser geschält angeboten werden. Ebenso sollte die frische Frucht gegeben werden und keine gezuckerten Früchte aus der Dose.

Die Litschi ist reich an Vitamin C und Phosphor.

Lollo Rosso:

Wie bei allen Salaten sollte man hier auf ungespritzte Bioprodukte zurückgreifen, um eine zu hohe Schadstoffbelastung zu verhindern.

Löwenzahn:

Er lässt sich frisch oder getrocknet verfüttern. Alle Teile, auch die Stängel können von Wellensittichen gefressen werden. Allerdings kann der ungiftige Milchsaft abführend wirken.

Löwenzahn enthält die Vitamine A, B und C, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Kupfer.

Mais:

Die frischen Kolben kann man in Scheiben geschnitten anbieten, so können die Vögel selbst die Körner abknabbern. Der Mais kann dabei roh oder gekocht angeboten werden; beim Kochen muss dabei auf die Zugabe von Salz, Zucker oder Milch verzichtet werden! Auch ungezuckerter Dosenmais ist möglich, wird aber von vielen Sittichen nicht gern gefressen (und außerdem werden die Körner dabei häufig durch den Käfig geworfen).

Im Zoohandel werden auch "Mini-Maiskolben" angeboten, die in der Microwelle als Popcorn für Nager und Vögel zubereitet werden. Getrockneter Mais wird von vielen Wellis nicht gern gefressen. Gesalzenes oder gezuckertes Popcorn ist selbstverständlich tabu!

Mais enthält die Vitamine A, B, C, D und E, außerdem Kalium, Phosphor und Magnesium.

Majoran:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle sollte Majoran, wie alle Küchenkräuter, nur in kleinen Mengen und nur frisch verfüttert werden.

Mandarine:

Die Früchte werden geschält und in ihre kleinen Spalten zerteilt. Eventuell kann man die einzelnen Spalten zusätzlich aufschneiden oder die dünne Haut abziehen, damit die Vögel das Fruchtfleisch besser fressen können.

Mandarinen enthalten sehr viel Vitamin C, außerdem Kalium, Kalzium und Magnesium.

Mango:

Mangos können Wellensittichen geschält und in Spalten oder Streifen geschnitten angeboten werden.

Die Früchte beinhalten die Vitamine A, B1 und C sowie Kalzium, Kalium, Magnesium und Folsäure.

Mangold:

Noch nass gereichte Mangoldblätter laden nicht nur zum Knabbern, sondern auch zum Baden ein.

Mangold ist reich an Vitamin K, A und E, Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen.

Mariendistel:

Als Samen oder Pulver unterstützt Mariendistel mit dem Wirkstoff Silymarin die Leberfunktion, Verdauung und Federgesundheit. Allerdings sind die Samen sehr ölhaltig und sollten nur selten verfüttert werden.

Maracuja:

Manche Vögel mögen keine Maracuja, da sie recht säuerlich ist; unter Umstanden kann man versuchen, ihnen die Früchte in einem Obstsalat (natürlich ohne Zucker!) schmackhaft zu machen.

Maracujas enthalten viel Vitamin C.

Minze:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle sollte Minze, wie alle Küchenkräuter, nur in kleinen Mengen und nur frisch verfüttert werden.

Möhre:

Möhren bieten für Wellensittiche eine gute Beschäftigungsmöglichkeit, da sie lange beknabbert werden können. Auch das Möhrengrün fressen die meisten Sittiche gern oder benetzen im feuchten Grün ihr Gefieder. Das Möhrengrün kann auch in der Badeschale Bademuffel ins Wasser locken. Möhren können zum Beispiel in Scheiben, Spalten oder im Ganzen mit Grün gereicht werden.

Möhren sind reich an B-Vitaminen, Vitamin C und E, Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Magnesium und Kalium.

Nashi:

Die Nashi Birne hat die Form eines Apfels und eine sehr dünne, essbare Schale. Sie ist sehr saftig und hat einen erfrischenden Birnengeschmack.

Sie enthält Vitamin C, Kalium, Phosphor und Kalzium.

Nektarine:

Nektarinen sind sehr saftig und dürfen nur entsteint (das ist unbedingt notwendig, da der Kern blausäurehaltig ist!) z.B. in kleine Stücke geschnitten gereicht werden.

Sie enthalten mehr Zucker als Pfirsiche, dafür aber viel Vitamin C und Beta-Carotin.

Nüsse:

Haselnüsse, Walnüsse und Zirbelnüsse (Pinienkerne) sind für Wellensittiche geeignet.

Diese Nüsse erhalten Vitamin E, B-Vitamine, und Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Selen. Proteine wie pflanzliches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe.

Orange/ Apfelsine:

Orangen werden geschält und in Spalten oder kleineren Stücken gereicht. Die weißen Fasern aus der Mitte der Frucht sollte man besser entfernen, ebenso Reste des Blütenansatzes, da dieser ätherische Öle enthält. Besonders gründlich muss die Haut entfernt werden, da sie Giftstoffe leicht aufnimmt.

Die Früchte enthalten sehr viel Vitamin C.

Oregano:

Frisch kann es an Wellensittiche verfüttert werden, wobei nur kleine Mengen und nur frische Zweige bzw. Blätter gegeben werden dürfen, da Oregano wie alle Küchenkräuter ätherische Öle enthält, die in großen Mengen eventuell zu Reizungen führen können.

Papaya:

Ihr Geschmack ist nicht sehr intensiv. Die enthaltenen Kerne sind nicht giftig, jedoch ungenießbar.

Papayas enthalten viel Vitamin A, B und C, Magnesium, Kalzium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Molybdän, Phosphor, Carotin und Nicotinamid.

Paprika:

Der Strunk und das Kerngehäuse sollten entfernt werden, dann kann man das Gemüse in Streifen oder kleine Würfel geschnitten servieren. Manche Vogelhalter befürchten, Paprika seien zu scharf für ihre Tiere; diese Sorge ist aber unbegründet, da Wellensittiche generell keine Schärfe wahrnehmen können. Je reifer die Paprika sind, desto milder ist ihr Geschmack.

Paprika enthalten vor allem viel Vitamin C, Flavonoide und Carotinoide, außerdem Kalium, Kalzium und Magnesium.

Pastinake:

Sie können wie Möhren (roh) verfüttert werden, müssen aber zuvor geschält werden. Auch gekochte Pastinaken können gegeben werden, allerdings wird das Gemüse dann leicht matschig.

Pastinaken enthalten die Vitamine C und E, Kalium und Magnesium. Sie sind reich an Ballaststoffen und fördern die Verdauung.

Petersilie:

Wellensittiche sollten davon nur gelegentlich und geringe Mengen bekommen, da Petersilie in großen Mengen giftig wirken kann.

Pfefferminze:

Wie andere Küchenkräuter auch sollte Pfefferminze aufgrund ätherischer Öle nicht zu viel verfüttert werden.

Pfirsich:

Die großen, runden Früchte sind mit einer weichen, leicht pelzigen Haut bedeckt, die bedenkenlos mitgegessen werden kann. Der blausäurehaltige Stein muss entfernt werden, anschließend kann das Obst in kleinen Stücken gereicht werden.

Die Früchte enthalten neben Kalium, Kalzium und Magnesium auch viel Vitamin C.

Pflaume:

Alle Unterarten dieser Früchte können bedenkenlos an Wellensittiche verfüttert werden. Allerdings muss der Kern zuvor unbedingt großzügig entfernt werden!

Pflaumen enthalten die Vitamine B1, B2, C, Eisen, Kupfer, Zink, Kalium, Natrium sowie Phosphor und Kalzium.

Preiselbeere:

Ihr könnt die Früchte leicht zerdrücken damit die Vögel die Beeren besser fassen können.

Neben Kalium, Kalzium und Magnesium enthalten sie viel Vitamin C, Provitamin A, B-Vitamine sowie viel Pektin.

Radicchio:

Da Radicchio leicht bitter schmeckt, findet er nicht bei allen Vögeln Gefallen. Wie bei allen Salaten ist hier besonders darauf zu achten, dass ungespritzte Ware verwendet wird, sodass man im Idealfall auf Bioprodukte zurückgreifen sollte.

Radieschen:

Trotz der Schärfe, die Radieschen enthalten, kann die kleine Knolle an Wellensittiche verfüttert werden, da die Vögel keinen Geschmackssinn für scharf haben. Das Gemüse kann halbiert oder in Scheiben geschnitten angeboten werden.

Radieschen enthalten Vitamin A, C und B-Vitamine, darüber hinaus Kalzium, Eisen, Fluor, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Rettich:

Rettich wird roh verfüttert. Er wird nicht gern von allen Wellensittichen angenommen.

Rettich enthält die Vitamine B und C, Kalium, Flavinoide und fördert die Verdauung.

Rhabarber:

Das Gemüse wird geschält und roh verfüttert. Rhabarber schmeckt relativ sauer, daher erfreut er sich nicht bei allen Sittichen großer Beliebtheit. Selbst wenn die Vögel ihnen mögen, darf er nur in geringen Mengen gereicht werden. Achtung: Die Blätter dürfen nicht verfüttert werden, sie enthalten Giftstoffe!
Rhabarber enthält die Vitamine A, B und C, sowie Niacin.

Rosmarin:

Rosmarin wird von vielen Sittichen geschätzt, er sollte aber nicht zu häufig und nur frisch verfüttert werden, da er wie alle Küchenkräuter ätherische Öle enthält, die in hohen Dosen schleimhautreizend wirken können. Außerdem enthält er, in sehr geringer Konzentration, das Nervengift Thujon. Selten und in kleinen Mengen ist frischer Rosmarin in dieser Hinsicht aber unbedenklich.

Rote Beete:

Sie kann geschält und in Scheiben oder Stücke geschnitten gereicht werden, die intensive Farbe kann allerdings anfänglich Skepsis hervorrufen. Bitte nur frische Rote Beete verfüttern und keine eingelegte aus dem Glas. Der kräftige Farbstoff der roten Beete eignet sich gut zum Einfärben von Spielzeug.

Die Rüben haben einen hohen Gehalt an Vitamin B und C, Provitamin A, Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Natrium, Folsäure und Phosphor.

Rucola:

Wie bei allen Salaten sollte man möglichst ungespritzte Bioware verfüttern, um die Aufnahme von Pestiziden zu verhindern. Vorsicht ist wegen des hohen Jodgehaltes bei Schilddrüsenerkrankungen geboten.

Andererseits enthält Rauke viel Beta-Karotin sowie Folsäure.

Römersalat:

Wie bei allen Salaten sollte man bei Römersalat auf ungespritzte Bioprodukte zurückgreifen, um eine zu starke Schadstoffbelastung zu verhindern.

Salbei:

Salbei enthält sehr viele ätherische Öle, weshalb er nur in sehr geringen Mengen verfüttert werden darf! Über die Verträglichkeit der Blüten sind mir keine Informationen bekannt, daher solltet ihr diese den Tieren nicht geben. Außerdem enthält Salbei, in sehr geringer Konzentration, das Nervengift Thujon. Selten und in kleinen Mengen ist frischer Salbei in dieser Hinsicht aber unbedenklich.

Spinat:

Spinat ist frisch nicht bei allen Vögeln beliebt und verdirbt leider schnell. Manche Vögel mögen ihn lieber gekocht. Nehmt bitte keinen Rahmspinat oder gewürzte Tiefkühlware. Spinat eignet sich auch gut zum Färben von Seilen und Vogelspielzeug.

Spinat enthält die Vitamine A, B und C sowie Eisen, Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium und Eiweiß.

Stachelbeere:

Stachelbeeren am besten halbiert anbieten, damit die Vögel gut an das Fruchtfleisch gelangen.

Stachelbeeren enthalten die Vitamine A, B, C und E, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium und Carotin.

Staudensellerie/ Stangensellerie:

Verzehrt werden die dicken, weißlich bis hellgrünen Stiele, die sehr knackig sind und bei frischem Stangensellerie sofort brechen. Sie müssen gründlich gewaschen und geschält werden.

Sellerie enthält die Vitamine B1, B2, B12, C und E, außerdem Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Eisen.

Sternfrucht:

Sie können in Scheiben geschnitten den Wellensittichen angeboten werden.

Sternfrüchte haben einen hohen Gehalt an Vitamin A, C, Kalzium und Eisen.

Süßkartoffel:

Kartoffeln nur gekocht anbieten, so wird die giftige Blausäure neutralisiert.

Süßkartoffeln enthalten Kalium, Zink, Kalzium und Beta-Carotin.

Thymian:

Wegen der enthaltenen ätherischen Öle darf Thymian nur in kleinen Mengen und frisch verfüttert werden. Außerdem enthält er, in sehr geringer Konzentration, das Nervengift Thujon. Selten und in kleinen Mengen ist frischer Thymian in dieser Hinsicht aber unbedenklich. Einige Wellensittiche mögen es, sich in dem stark riechenden Kraut zu wälzen, bis ihr Brustgefieder damit verschmiert ist.
Thymiantee kann unterstützend bei Infektionen mit Hefepilzen wie den Megabakterien eingesetzt werden.

Wassermelone:

Die Melone ist ein sehr wasserhaltiges Obst, was bei Wellensittichen zu Durchfall führen kann. Sie sollte trotzdem nicht direkt aus dem Kühlschrank serviert werden! Man kann entweder kleine Happen oder eine ganze Spalte anbieten und die Vögel selbst abbeißen lassen. Die Schale sollte vorher sicherheitshalber entfernt werden, da nicht ganz sicher ist, ob Wellensittiche sie bedenkenlos fressen dürfen.

Die Wassermelone enthält vor allem Vitamin A und C sowie Eisen und Mangan.

Weintraube:

Zum Fressen halbiert man die Weinbeeren am besten längs, da sie sonst für die Wellensittiche schwer mit dem Schnabel zu fassen sind. Wegen ihres hohen Zuckergehaltes sollten die Trauben insbesondere bei zu Übergewicht neigenden Vögeln sparsam gereicht werden. Ganze Weintrauben schwimmen und bieten, in der Badeschale ausgelegt, viel Planschspaß für die Sittiche!

Weintrauben enthalten viel Vitamin C und E, Kalium, Magnesium und Kalzium. Die Kerne sind reich an Ballaststoffen und müssen nicht entfernt werden.

Zitronenmelisse:

Zitronenmelisse hat wie hat wie Feldsalat und Baldrian eine beruhigende und entspannende Wirkung. Wie andere Kräutertees unterstützt Tee aus Zitronenmelisse die Verdauung.

Zucchini:

Sie können roh, geschält und in Scheiben geschnitten verfüttert werden.

Zucchini enthalten viele Mineralien wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Mangan, Zink und Selen, außerdem Vitamin C und Folsäure.