

WSTĘP

Aby właściwie nacieszyć się psem, nie wystarczy po prostu nauczyć go być prawie człowiekiem. Chodzi o to, by otworzyć się na możliwość stania się po części psem.

EDWARD HOAGLAND

Cześć!

Cieszę się, że się spotykamy. Mam nadzieję, że czytaliście już moją książkę *Nie dla psa (i kota) kielbasa, czyli jak zdrowo karmić swojego zwierzaka*, która może się przydać do wstępnego zrozumienia idei zdrowego żywienia swojego pupila. Jeśli nie, gorąco zachęcam do lektury, będzie dużo łatwiej.

Bardzo długo się zastanawiałam, jaka powinna być ta następna książka, która trafi w wasze ręce. Czy na pewno jest potrzebna? Na rynku jest przecież dużo publikacji z przepisami dla psów, a do tego sporo osób uważa, że to żadna filozofia

ugotować coś dla swojego zwierzaka. Tyle że te posiłki zazwyczaj nie są ani zdrowe, ani poprawnie zbilansowane i najczęściej nie liczy się ich kaloryczności, a to przecież powinno być ich podstawą. Psi opiekun nie wie, ile czego ma podać, gdzie kupić składniki, nie pamięta, że powinien stosować odpowiednią suplementację. Niestety, często inspiracją do takich „psich dań” są książki kucharskie dla ludzi i przenoszenie żywieniowych potrzeb człowieka na zwierzęta. Jak inaczej wytłumaczyć pomysł gotowania psu spaghetti bolognese? Albo lasagne? To nie jest dla niego ani zdrowe, ani odpowiednie. Do tego skupienie się na pięknym wyglądzie posiłku psa zupełnie nie interesuje! Dla niego jedzenie ma kusząco pachnieć, mieć odpowiednią teksturę i smak. A przede wszystkim posiłek ma być zdrowy i dostosowany do potrzeb jego organizmu. Najbardziej dziwaczną rzeczą, na jaką trafiłam podczas sprawdzania, jakie psie przepisy oferuje nasz rodzimy rynek, okazały się... torty z kremem, do wyboru, do koloru. Na psie urodziny i wszelkiego rodzaju święta! Przeglądanie tych wymyślnych przepisów było dla mnie naprawdę traumatycznym doznaniem. Ile psów otrzymało takie posiłki? Ile psów się po nich pochorowało? Nikt się tym nie przejmuje. Takich sytuacji jest mnóstwo, nie chcę nawet wspominać o tym, co się dzieje w internecie. Takie przepisy podawane z ręki do ręki (a raczej z profilu na profil) mają się świetnie i rozprzestrzeniają się jak wirus. O psach i ich zdrowiu rzadko kto w takim przypadku pomyśli.

Nie chcę was zniechęcać do świadomego i samodzielniego przygotowywania posiłków dla psów tylko dlatego, że

są one superzdrowe i wartościowe. Róbcie to tylko wtedy, kiedy wiecie, czego potrzebuje psi organizm, i umiecie odróżnić te potrzeby od zwykłej, ludzkiej fanaberii. Ludzie kochają swoje psy i czasami zapominają, że ich pupile to nie mali ludzie i nie powinni ich tak traktować w kwestii jedzenia. Jakość produktów dla psów ma być tak samo dobra jak dla ludzi, ale kompozycja menu musi być dostosowana do psich potrzeb. Często się zastanawiam, dlaczego przygotowuje się dla psów wymyślne wizualnie potrawy z produktów niskiej jakości lub takich, których czas przydatności do spożycia minął? Nie róbcie tak! Jakość to podstawa, dbajcie o odpowiednie surowce dla naszych psów – to wcale nie jest trudne. Wystarczy wyprawa do lokalnego sklepu.

W książce opieram się na składnikach ogólnie dostępnych. Nie będziemy cudować, wykorzystamy to, co każdy z może z łatwością kupić: mięso, jajka, warzywa i owoce, świeże i sezonowe, ale zimą możemy z czystym sumieniem korzystać z mrożonych. Mrożonek możemy też użyć, gdy po prostu nie chce nam się obierać i przygotowywać świeżych warzyw. Lepiej skorzystać z takiej opcji niż w ogóle rezygnować z warzywnego dodatku.

Nie ma żadnej konieczności zdobywania dla psa mięsa ze strusia albo wymyślnych podrobów. To byłoby zniechęcające (oraz znacznie podniosłoby koszt żywienia), a psu wcale do szczęścia potrzebne nie jest. Macie dostęp do rzadziej dostępnych produktów? Super, przeanalizujcie, czy możecie je wykorzystać w którymś z przepisów zamiast innego składnika. Sprawdzajcie wartości odżywcze, szukajcie w tabelach

składu i wartości odżywczej żywności, są książki, strony internetowe i aplikacje na telefon, w których znajdziecie analizę wartości danego pokarmu.

Wybór, czy chcecie samodzielnie przygotowywać posiłki, należy do was, ale jeśli tak, to absolutnie podstawowa sprawa – w kwestii suplementów nie ma negocjacji. Nie możecie podawać niezbilansowanych posiłków. To prosta droga do rozwoju chorób. Codziennie w gabinecie mam pacjentów, którzy jedli niezbilansowane posiłki i nie skończyło się to dla ich zdrowia dobrze. Jasne, nie każdy pies zachoruje, nie każdy też zachoruje od razu. Czasami po latach zbieracie żniwo złej diety. Dlatego tak ważna jest dbałość o szczegóły. To wcale nie musi być trudne.

Suplementy stanowią istotny element psiej diety i nie wolno wam ich pomijać. Nie chcecie aż tak się angażować? W takim razie samodzielne przygotowywanie posiłków dla psa nie jest dla was. Skorzystajcie z oferty dobrych karm komercyjnych albo zastanówcie się, czy nie chcecie przygotowywać przysmaków raczej okazjonalnie niż stale.

Omówimy też sam proces przyrządzania pożywienia oraz potrzebne do tego narzędzia: noże, wagi, pojemniki do przechowywania i tym podobne utensylia. To wszystko w istotny sposób zwiększa czas, jaki trzeba poświęcić na psie posiłki. Czy wiecie, jak potem przechowywać przygotowane jedzenie? Jakie macie możliwości? Tym także się zajmujemy.

Zaprzyjaźniona lek. wet. Aleksandra Szuba podzieli się na kartach tej książki swoją specjalistyczną wiedzą i doświadczeniem w dokarmianiu własnej gromady pupili. Jej

radę znajdziecie w częściach zatytułowanych *Okiem lekarza weterynarii*.

Mam nadzieję, że już rozumiecie, jak ważne jest świadome podchodzenie do żywienia swojego zwierzęcia. Nie oznacza to, że musi być ono drogie albo trudne. Oczywiście, przy dużym psie koszty żywienia będą wyższe niż przy korzystaniu z suchej karmy, ale za to (zazwyczaj) niższe niż przy żywieniu pokarmem mokrym. Dla psów małych i średnich koszt może być nawet niższy niż przy stosowaniu karmy, ale to wszystko zależy od tego, ile czasu poświęćcie na poszukiwanie składników dobrej jakości i w dobrej cenie.

Do żywienia zwierząt musimy podchodzić odpowiedzialnie. Psy w swoim menu potrzebują tkanek pochodzenia zwierzęcego: mięsa i podrobów, od tego nie uciekniemy. Kiedyś zapewne będzie nam prościej, gdy pojawi się w naszym kraju „mięso z laboratorium” (czyli mięso niepochodzące z zabitego zwierzęcia, a z hodowanych w laboratorium tkanek) i stanie się powszechnie dostępne. Zanim jednak to się wydarzy, dbajmy o środowisko. W duchu zero albo less waste. Kupiliście całą tuszkę, a dla psa zużyjecie mięso? Na pozostałościach możecie ugotować bulion. Takie podpowiedzi znajdziecie w *Poradach zero waste!*

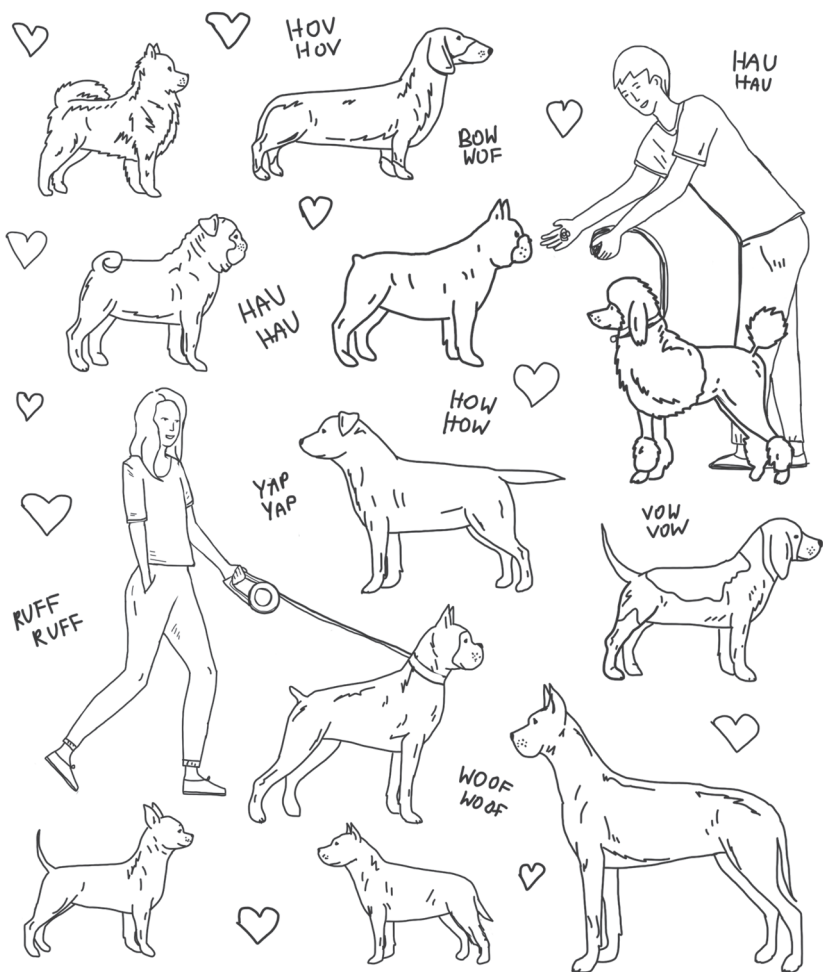
Życzę wam miłej lektury i zapraszam do kuchni. Wasz pies na pewno wam podziękuje!

Agnieszka Cholewiak - Goralczyk

ROZDZIAŁ 1



DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA



Czy jesteście opiekunami, którzy już gotują dla swojego psa? Stosujecie dietę surową, ale nie wiecie, czy robicie to w prawidłowy sposób? A może dopiero chcecie zacząć? Z myślą o was piszę tę książkę. Omówimy w niej zasady obowiązujące w psim żywieniu, aby wiedzieć czego unikać, a na co kłaść nacisk. Chodzi o to, abyście nie musieli się zastanawiać, czy robicie to dobrze, czy nie szkodzicie swemu psu. Książka ta jednak wymaga od was uważności oraz obserwacji swojego psa. Nie ma dwóch takich samych organizmów i tak jak nie istnieje jedna najwspanialsza karma na świecie, która służy każdemu psu, tak nie ma jednego modelu żywienia i jednego przepisu dobrego dla każdego psa. Możliwe więc, że zawarte w tej książce przepisy będzie trzeba dostosować do zwierzęcia. Na przykład niektóre psy przy pewnej dawce podrobów, na którą większość psów reaguje prawidłowo, mają zaparcia albo rozluźnione stolce. Wtedy należy zmienić wielkość dawki. Nie bagatelizujcie swoich obserwacji.

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z PRZEPISÓW ZAMIESZCZONYCH W KSIĄŻCE

- Przed rozpoczęciem przygotowywania posiłków przeczytajcie całą książkę.
- Nie zmieniajcie składników dania, chyba że w przepisie podane są zamienniki.
- Korzystajcie tylko ze świeżych produktów dobrej jakości.
- Obserwujcie reakcję organizmu psa na pokarm.
- Regularnie kontrolujcie stan zdrowia zwierzęcia.
- Korzystajcie z przepisów zamiennie, nie trzymajcie się tylko jednego, różnorodność jest zalecana.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stosowania danego przepisu dla danego osobnika zasięgnijcie porady specjalisty.

Przygotowanie posiłków dla psa może być proste i satysfakcjonujące. Wmawia się nam, że nie poradzimy sobie z „gotowaniem” dla psa. Że to za trudne, zbyt skomplikowane. Ale przecież jakoś potrafimy sami wyżywić siebie i swoje rodziny. Gotujemy dla dzieci. Dlaczego mielibyśmy nie dać rady z psem? Szczególnie jeśli jest zdrowy, a my dokładnie poznamy zasady rządzące światem psiej miski? W przypadku chorego zwierzęcia sprawa jest o wiele bardziej złożona, ale tak samo jest z ludźmi! Tylko chorym ludziom nikt nie powie, że poszli do sklepu i kupili sobie

karmę x z napisem „dla ludzi po zawale serca/z chorobą nerek”. Dostajemy raczej zalecenia dietetyczne, żeby unikać przetworzonych pokarmów, używać produktów wysokiej jakości i korzystać z porad specjalisty z zakresu żywienia.

Nie dajcie sobie wmówić, że pies musi jeść przetworzone produkty. Nie musi. To jest jeden ze sposobów żywienia psa, ale wcale nie musi być wasz. Można też okazjonalnie przygotowywać dla psa posiłki, na przykład w weekendy. Obserwujcie jednak, czy psiak nie ma problemów gastrycznych przy mieszanym systemie żywienia. Większość psów zyska na wprowadzeniu do menu mniej przetworzonego jedzenia. Starajcie się nie chodzić na skróty, mięso musi być dobrej jakości, kupowane w sklepie. To wy decydujecie. Pamiętajcie, że ludziom jako najzdrowszy sposób żywienia zaleca się jedzenie jak najmniej przetworzone. Jak to jest, że psy mają zupełnie inne zalecenia? Dlaczego miałyby jeść tak tylko przetworzony pokarm? Czy to na pewno jest zdrowe?

Uwaga!

To jest książka z przepisami dla zdrowych, dorosłych psów. Chorujący pupil może wymagać ograniczeń i zmian w diecie, których tutaj nie uwzględniamy ze względu na to, że dla chorego dietę układamy zgodnie z jego potrzebami, aktualnym stanem zdrowia i wynikami badań. Zawsze konsultujcie ze specjalistą pomysł wprowadzenia samodzielnie przygotowywanych posiłków dla swojego psa. Bez badań nie wiecie, czy wasz pies jest zdrowy!

Pamiętajcie, aby określić zapotrzebowanie energetyczne waszego psa! W tej książce podaję kaloryczność 100 gramów produktu. Musicie jednak brać pod uwagę, że psy to bardzo zróżnicowany gatunek i dla przykładu psy ras małych mogą potrzebować większej dawki kalorycznej w stosunku do masy ciała niż psy ras dużych. Duże znaczenie ma także aktywność zwierzęcia. Nie da się samodzielnie dbać o żywienie zwierzęcia bez bacznej obserwacji i bieżącej analizy, czy wszystko jest w porządku, czy zwierzę otrzymuje odpowiednią ilość tego, co otrzymać powinno. Nie chodzi tylko o kalorie, pies musi dostać odpowiednie dawki białka, tłuszczu, makro- i mikroelementów.

W tej książce nie znajdziecie wegańskich ani wegetariańskich rozwiązań, chociaż będą warzywne i owocowe przysmaki oraz dodatki. Węglowodany są ważne, ale nie są niezbędne dla każdego psa, a na pewno nie mogą być podstawą jego żywienia. Pozbawianie psa białka pochodzenia zwierzęcego to nie jest optymalne żywienie i mimo tego, co starają się forsować pewne środowiska, nim się nie stanie. Jeśli pupil choruje i faktycznie potrzebuje znacznego obniżenia białka pochodzenia zwierzęcego w diecie, należy zgłosić się do specjalisty celem zasięgnięcia porady i ustalenia odpowiedniej diety. Działając samodzielnie przy chorym zwierzęciu, można mu zaszkodzić.

Przysmaki to tylko dodatek do psiej diety, dlatego dbajcie o to, aby nie przeważały w misce waszego psa! Szczególnie jeśli pies trenuje, jeśli podejmujecie razem dużo

aktywności, musicie to uwzględnić w całej dawce pokarmowej. Wszyscy wiemy, jak ważne są smaczki, więc oczywiście zajmiemy się też przepisami na ich domowe wykonanie.

Jeśli znacie kogoś, kto gotuje, nie dbając o zbilansowanie posiłków, nie suplementuje, przekażcie mu tę książkę. Jego pies wam podziękuje.

W książce znajdziecie też... przepisy dla ludzi. Nie jestem (jeszcze 😊) dietetykiem dla ludzi, więc te przepisy są po prostu propozycją urozmaicenia waszego menu i nagrodą za ciężką pracę przy przygotowywaniu psich posiłków. Wy też musicie być w formie i pamiętać o sobie i swoim żywieniu.

ZASADY ŻYWIENIA PSÓW DOROSŁYCH

Zacznijmy od straszenia, ale to, czego ono dotyczy, jest niestety bardzo ważne. Jeśli opiekun psa nie umie odpowiednio zbilansować dawki pokarmowej swojego pupila, najlepszym wyjściem jest zastosowanie gotowej, dobrze zbilansowanej karmy. Nie jest to zarzut, tylko dbałość o zdrowie psa. Każdy z was wie, czy jest w stanie zaangażować się w przygotowywanie posiłków, czy nie.

Resztki ze stołu, dzielenie się z psem swoimi posiłkami nie jest w porządku i nigdy nie powinno być traktowane jako model żywienia. To, że pies dostaje resztki po gotowanych posiłkach człowieka, nie oznacza, że jest na diecie gotowanej! To nie jest żaden model żywienia, to jest szkoda dla zwierzęciu. Pamiętajcie, że długotrwale stosowany

nieprawidłowy sposób żywienia powodujący zarówno niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych w konsekwencji doprowadzi do chorób. Czasem ujawniają się one dopiero u starszych psów, czasem na rezultaty błędów człowieka nie trzeba długo czekać. Przykłady? To może być nadmierna masa ciała z jednoczesnymi objawami niedoborów składników odżywczych albo zła kondycja skóry i sierści, problemy z biegunkami, wymiotami, ulewaniem. Zwierzę może być ospałe i apatyczne. Mogą wystąpić kolejne choroby, na przykład cukrzyca. Groźna będzie też nieprawidłowa ilość składników mineralnych, a także zakłócenie proporcji między nimi, ponieważ doprowadzi do nieprawidłowości w układzie kostno-stawowym. Szkodzi nie tylko niedobór, ale i nadmiar! Musicie mieć na uwadze, że szczególnie w diecie szczeniąt groźny jest nieprawidłowy stosunek wapnia do fosforu. Zasada, którą należy kierować się w żywieniu psów, dotyczy także częstotliwości podawania posiłków. Młodym osobnikom należy podawać pokarm tak często jak to tylko możliwe, zmniejszając systematycznie liczbę posiłków u psa dorosłego.

Ta książka – na podstawie znajdujących się w niej przepisów – ma wam dać ogólne pojęcie o tym, czym jest dieta gotowana bądź surowa, jak ją przygotowywać i jak dbać o jej zbilansowanie. Przedstawione tutaj przepisy mogą wymagać indywidualnego dostosowania. To pozycja dla osób, które rozpoczynają przygodę z samodzielnie przygotowywanym żywieniem, oraz dla tych, które chcą uporządkować swoją wiedzę.

Pewnie niektórzy z was się zastanawiają, czy można łączyć posiłki przygotowywane dla psa w domu i karmę komercyjną. Uważam, że wprowadzenie do diety zwierzęcia świeżych, przygotowywanych w domu posiłków (oczywiście odpowiednio zbilansowanych), nawet jeśli będziemy je podawać tylko kilka razy w tygodniu, będzie wartością dodaną w psiej diecie, dobrą dla psiego zdrowia. Warunek jest jeden – właściwa reakcja psiego organizmu na mieszane żywienie. Nie każdy pies dobrze reaguje na takie połączenie, ale wiele czerpie z tego korzyść. Może wasz pies też będzie? Może zaczniecie od weekendowego gotowania dla psa, które potem płynnie przejdzie w żywienie go dietą BARF? Któż to wie. Spróbujcie, czy to dla was. Jeśli takie rozwiązanie się nie sprawdzi, zacznijcie od samodzielnie przygotowywanych, zdrowych przysmaków. To też będzie zmiana na plus dla psa!

CZY TO KSIĄŻKA O DIECIE BARF?

Nie jest to książka *stricto* o diecie BARF, ale o zdrowych posiłkach, które siłą rzeczy opierają się na jej zasadach. To jest po prostu książka o żywieniu psów zdrowymi posiłkami przygotowywanymi przez ludzkich opiekunów w psich domach. Można więc patrzeć na nią jako przedstawienie pewnych zasad, które są kluczowe dla zdrowego i zbilansowanego żywienia. Na tym mi zależy, ponieważ w swojej praktyce zawodowej widzę każdego dnia, jak wiele psów karmi się według niezbilansowanej diety domowej. Dlatego

przede wszystkim piszę o tym, jak bezpiecznie przygotowywać posiłki dla swojego psa. Przepisy możecie realizować zarówno w wersji gotowanej, jak i surowej. Możecie więc mówić: „mój pies jest na diecie BARF” albo „mój pies jest na gotowanym odpowiedniku diety BARF”. To, jak będziecie to nazywać, nie jest najważniejsze.

Musicie jednak świadomie podjąć decyzję, które rozwiązanie będzie dla was i waszego psa lepsze. Pamiętajcie, że diety surowe wiążą się z większym ryzykiem mikrobiologicznym, ale stosowane z rozsądkiem i dbałością o jakość surowca oraz higienę pracy są zdrowym wyborem. W końcu my, ludzie (ci, którzy jedzą mięso oczywiście, ale ogólne zasady dotyczą wszystkich), też obrabiamy w domach surowe mięso, a także je spożywamy, na przykład w postaci tataru, carpaccio albo sushi. I nikogo to nie bulwersuje ani nie dziwi. Jeśli jednak czujecie, że to nie jest sposób dla was, śmiało możecie gotować. Gotowane mięso wbrew obiegowej opinii internetowej nie jest bezwartościowe. To mit! Zachowuje wartości odżywcze, białka, tłuszcze. Więcej o tym, jak gotowanie wpływa na mięso, przeczytacie w rozdziale *Gotowanie – co się dzieje ze składnikami diety*.

Moim zdaniem zdrowe posiłki mają odzwierciedlenie w posiłkach według zasad diety BARF. Dlatego nie polecam stosowania kasz ani ryżu w psiej diecie. Ale nie będę też opowiadać o surowych kościach, bo ten element jest zarezerwowany jedynie dla świadomych i doświadczonych BARF-erów. I nie jest niezbędny. Możecie karmić zdrowo swojego zwierzaka i nie potrzebujecie do tego żadnej nazwy,

potrzebujecie za to zasad i świadomości tego, co jest istotne. Lubię mówić o surowych modelach żywienia, do których zalicza się dietę BARF, i o jej gotowanym odpowiedniku. Wiem też, że nie dla każdego dieta BARF będzie odpowiednim wyborem. Część opiekunów chce karmić psa dietą „domową”, „gotowaną” i chciałabym, aby robili to dobrze i zdrowo. Jeśli to się uda i jeśli dzięki tej książce ktoś inaczej i bardziej świadomie spojrzy na kwestię chociażby suplementacji wapnia w diecie i wprowadzi ją do psiego jadłospisu, to będzie mój sukces. Małymi krokami zmieniamy przyzwyczajenia i stosujemy zdrowsze żywienie naszego psa.

Jeśli jesteście negatywnie nastawieni do diet surowych, ale uważacie, że gotowanie jest w porządku, to ta książka jest też dla was. Wy wybieracie i świadomie decydujecie, znając stan zdrowia oraz możliwości psa. A także swoje. Nie chodzi o to, aby dieta wiązała się z poczuciem stresu i zagrożenia. Może z czasem zdecydujecie się porzucić gotowanie i pozostać przy surowym modelu? A może to się nigdy nie wydarzy. Którykolwiek sposób wybierzeć, zawsze samodzielne i właściwe przygotowywanie posiłków dla waszego psa będzie dla niego korzystne. Oczywiście pod warunkiem że pokryje jego zapotrzebowanie na substancje odżywcze.

Jeśli ciekawi was dieta BARF i chcecie ją stosować – ta książka będzie dla was odpowiednim wprowadzeniem, jak to robić w sposób odpowiedzialny i świadomy. Stopniowo możecie zacząć stosować ten model żywienia.

BARF to skrót od angielskiej nazwy Biologically Appropriate Raw Food i oznacza biologicznie odpowiednie surowe

pożywienie. Skrót ten bywa też rozwijany jako *Bones and Raw Food* (kości i surowe żywienie). To pierwsze rozwinięcie jest właściwsze w obecnym rozumieniu diety BARF, w której kości wcale nie są obowiązkowym elementem. Prekursorem diety BARF jest australijski lekarz weterynarii Ian Billinghurst. W skład tej diety wchodzi: mięso, podroby, jaja, suplementy oraz opcjonalnie: mięsne kości, warzywa i owoce. Dieta musi być zawsze zbilansowana. Nie ma mowy o diecie BARF, gdy brakuje dbałości o jej odpowiednią jakość. Nie wolno do worka z nazwą BARF wrzucać dziwnych diet typu kawał wątróbki, trochę resztek z rosołu, a to wszystko polane olejem roślinnym. To nie BARF!

Nauka na temat żywienia psów i kotów stale się rozwija, więc i sama dieta się zmienia i jest dostosowywana do coraz lepiej poznawanych potrzeb żywieniowych zwierząt. Aby odpowiedzialnie żywić psa dietą przygotowywaną w domu, należy śledzić informacje pojawiające się w sprawdzonych źródłach, na przykład na stronie amerykańskiej lekarki weterynarii Karen Becker. Zajrzyjcie na stronę www.surowe-kotki.pl i oraz na grupę Surowe Kotki i Psy na Facebooku, gdzie znajdziecie informacje o mnóstwie badań naukowych oraz dużo interesujących postów.

Okiem lekarza weterynarii

Dieta BARF albo jej gotowany odpowiednik zyskuje ostatnio popularność, co może być korzystne, o ile dieta będzie prawidłowo prowadzona. Jako dieta samodzielnie przygotowywana, oparta na surowych produktach pochodzenia

zwierzęcego budzi słuszne obawy, zarówno jeśli chodzi o bilansowanie dawki, jak i bezpieczeństwo danego pokarmu. Z drugiej strony do jej zalet należy wysoka smakowitość, strawność, możliwość wpływu na każdy pojedynczy element diety i jej parametry, a co za tym idzie, bardzo indywidualne dopasowanie. Oryginalna dieta BARF składała się w większości z mięsnych kości, bez suplementów, a resztę dawki uzupełniało się z grubsza tym, co było w domu: owocami, warzywami, nabiałem, ziarnami. Od tego czasu wiedza o dietetyce posunęła się naprzód, a zatem dieta też się zmieniła. Obecnie normą jest wyliczanie dawki i zapotrzebowania na makro- i mikroskładniki, odpowiednia podaż suplementów, zmniejszenie ilości kości lub zastąpienie ich czymś innym. Gotowany odpowiednik niczym się tutaj nie różni. Bilansowanie dawki przy diecie samodzielnie przygotowywanej spoczywa na barkach opiekuna – co może rodzić problemy z dobraniem ilości suplementów i systematycznością podawania. Kiedy słyszymy o „diecie surowej”, należy ustalić, czy BARF jest rzeczywiście BARF-em, a nie podawaniem samego mięsa lub kombinacji mięsa/karma. Dość często pokutuje schemat „podaję surowe mięso i karmę dla dostarczenia witamin”, ale to duży błąd wpływający na równowagę diety, szczególnie na bilans wapnia z fosforem. Jak każdy mieszany model żywienia może prowadzić do problemów wynikających z zaburzeń trawienia. Należy zawsze mieć na uwadze bezpieczeństwo pokarmu, stąd najlepiej stosować mięso jakości sklepowej, dla człowieka.

Błędy opiekunów najlepiej widać z perspektywy lekarza weterynarii, do którego trafiają pacjenci po złej diecie. Ponadto diety surowe są omawiane raczej z punktu widzenia zagrożeń z nich płynących. Stąd też nastawienie środowiska lekarskiego jest nadal sceptyczne wobec diet samodzielnie przygotowywanych. Jest to dla mnie, jako lekarza, również zrozumiałe – znaczna część pacjentów „na BARF-ie” wcale na nim nie jest, a to jedynie pogłębia negatywny odbiór tego typu diety.

TEGO NIE PODAWAJCIE NIGDY!

Wiem, że wiecie 😊, ale i tak przypomnę, czego nie wolno podawać psu. Gdy obudzi się w was chęć opracowania i gotowania posiłków dla psa, to musicie wiedzieć, jakich produktów nie powinniście n i g d y brać pod uwagę! Pamiętajcie, że pies to nie mały człowiek i to, co nam nie zaszkodzi i jest dla nas dobre, wcale nie musi być dobre dla psa. Spożycie niektórych pokarmów może się wiązać z poważnymi i długookresowymi skutkami dla zdrowia psa. Klasyczny przykład to czekolada i podawanie jej na zasadzie przysmaku, a jest to dla psa produkt toksyczny. To, że czyjś pies ją zjadł i nadal żyje, nie oznacza, że czekolada jest bezpieczna.

Zrozumienie, że niektóre produkty z naszego menu i z naszej lodówki są t o k s y c z n e dla psa, jest elementem budowania waszej świadomości na temat jego samodzielnego żywienia. Każdy produkt, co do którego nie macie pewności, czy jest bezpieczny dla psa, odłóżcie na miejsce i na razie nie włączajcie do diety. Zweryfikujcie informacje,

zapytajcie specjalistów, czy można go bezpiecznie stosować.
Do psiej miski na pewno nie wolno włożyć:

- cebuli, czosnku, szczypiorku (tak, czerwona cebula to dalej cebula, a suszony czosnek to dalej czosnek, nawet gorszy, bo w skoncentrowanej formie),
- winogron i rodzynek,
- orzechów makadamia (zalecam też dużą ostrożność przy podawaniu innych orzechów, są dość ciężkostrawne i mogą wywołać problemy; odrobina pasty orzechowej doskonałej jakości może być okazjonalnie psim przysmakiem),
- czekolady, kawy i herbaty,
- alkoholu,
- świeżego ciasta drożdżowego (fermentacja może wywołać skręt żołądka!),
- jakiegokolwiek produktu zawierającego powyższe oraz zawierającego ksylitol.

Oczywiście nie znajdziecie powyższych składników w naszych przepisach, ale budowanie świadomości jest ważne i może uratować waszego psa.

Okiem lekarza weterynarii

Zatrucia produktami spożywczymi szkodliwymi dla psów są dzięki rosnącej świadomości opiekunów coraz rzadziej spotykane, ale jednak się zdarzają. Oto krótki przegląd toksycznych dawek i objawów związanych ze spożyciem popularnych produktów:

Artykuł spożywczy	Substancja toksyczna	Dawka toksyczna	Objawy zatrucia
Czosnek i cebula	sulfotlenki	nie ustalono	anemia, reakcje alergiczne, w tym kontaktowe, wymioty, biegunka, ciemny mocz, zaburzenia akcji serca
Grzyby	zależna od rodzaju	zależna od rodzaju	zróżnicowane, w tym neurologiczne (drgawki, śpiączka, ślinotok, halucynacje, pobudzenie), pokarmowe (wymioty, biegunka, ostry ból brzucha), krwotoki, spadek temperatury
Czekolada	teobromina	110–200 mg/kg masy ciała; czekolada mleczna: 150 mg/100g czekolada gorzka: 400 mg/100 g	wymioty, biegunka, pobudzenie, nadmierne sikanie, drżenia mięśniowe, zaburzenia akcji serca, zaburzenia chodu, drgawki, śpiączka, możliwy zgon
Kawa	kofeina	140 mg/kg masy ciała	wymioty, biegunka, pobudzenie, nadmierne sikanie, drżenia mięśniowe, zaburzenia akcji serca, zaburzenia chodu, drgawki, śpiączka, możliwy zgon
Winogrona/rodzynki	nie ustalono	zależne od tolerancji danego osobnika, u wrażliwych zwierząt nawet jeden owoc może spowodować objawy	wymioty, biegunka, ślinienie, ostre uszkodzenie nerek
Alkohol, ciasto drożdżowe	etanol	nawet niewielka ilość może spowodować objawy u wrażliwych osobników	niezborność, drgawki, wymioty, biegunka, osłabienie, sennosc, apatia, spadek temperatury ciała, śpiączka, może spowodować śmierć
Orzechy makadamia	nie ustalono	nie ustalono, zależne osobniczo	zaburzenia przewodów pokarmowych: wymioty, biegunka, różnego stopnia zaburzenia funkcjonowania wątroby, nerek, trzustki,
Ksylitol		od 0,1 g/kg (lekkie objawy) do 0,5 g/kg (ciężkie objawy)	wymioty, posmutnienie, biegunka, zaburzenia pracy wątroby do jej marskości, zaburzenia neurologiczne – drgawki, drżenia mięśniowe, śpiączka

ZERO WASTE

W książce o mięsnych posiłkach dla psa o zero waste? Pewnie niektórzy z was pukają się teraz w głowę. Jednakże moi klienci, dla których środowisko jest równie ważne jak ich pies, często mi piszą, że przy zmianie diety na przygotowywaną samodzielnie zdecydowanie ograniczyli ilość śmieci, jakie generuje żywienie zwierzęcia. Jak to możliwe? Zobaczmy.

Idea zero waste (zero odpadów) staje się coraz popularniejsza i zapewne doskonale ją znacie, ale uważam, że powinniśmy podsumować, czym tak naprawdę jest. Jest to postępowanie, dzięki któremu w naszym codziennym życiu ograniczamy ilość generowanych odpadów. Pojęcie zero waste to lata siedemdziesiąte, kraj: Stany Zjednoczone. Użył go Paul Palmer, założyciel przedsiębiorstwa zajmującego się powtórным wykorzystaniem surowców chemicznych, stosowanych w elektronicznych sprzętach (Zero Waste Systems Inc.). To był początek ruchu zero waste, który powoli rozprzestrzenił się na cały świat. Chodziło o świadome podejście do obiegu odpadów. Ktoś zauważył, że składowanie wszystkiego na wysypiskach śmieci nie jest mądre... Mnie od dzieciństwa zastanawiało, dlaczego każdy cukierek jest pakowany w oddzielny papierek i gdzie te wszystkie papierki potem trafiają. Odkrycie, że lądują na śmietniku, okazało się dla mnie jako dzieciaka szokujące. Dlaczego tak mało o tym myślimy?

Kolejną ważną osobą upowszechniającą ideę zero waste jest Bea Johnson, autorka bloga *Zero Waste Home*, która

postanowiła zredukować ilość odpadów produkowanych przez siebie do zera! W toku tego procesu sformułowała pięć zasad (5R), które są drogowskazem dla osób chcących podążać tą samą drogą: *refuse, reduce, reuse, recycle, rot*, czyli: odmawiaj, ograniczaj, użyj ponownie, przetwarzaj, kompostuj. My również możemy wprowadzić te zasady w swoim życiu. To nie będzie uciążliwe. To raczej kwestia wyborów konsumenckich. Karmy komercyjne i przysmaki pakowane w osobne opakowania generują więcej odpadów niż przygotowywane samodzielnie posiłki mrożone w szklanych pojemnikach wielokrotnego użytku. Mięso, każdy jego element, wykorzystujcie do samego końca. Niczego nie wyrzucajcie!

W książce *Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku* Sylwii Majcher przeczytałam, że Polacy wyrzucają rocznie tak ogromną ilość żywności, że zapakowana do pociągu zajęłaby 220 tysięcy wagonów. Miałby długość równą granicy Polski. Przeróżająca wizja. Jakie są powody takiego marnotrawstwa? Za duże zakupy bez planu! Dlatego zawsze, ale to zawsze najpierw zaplanujcie, co zrobicie z danych produktów. Nie kupujcie, bo tanio, bo okazja. Przeterminowanie się żywności to dość częsty grzech nas wszystkich i kolejna przyczyna ton zmarnowanego jedzenia. Jeśli dokładnie przemyślicie, jak ma wyglądać jadłospis waszego psa, uda wam się uniknąć marnowania. Początkowo może być trudno oprzeć się większym zakupom, bo mam wrażenie, że my, Polacy, mamy potrzebę chomikowania i gromadzenia. Jeśli macie problemy z powstrzymaniem się

przed kupowaniem, zadbajcie o odpowiednio pojemną zamrażarkę, w której przechowacie nadmiar mięsa bądź warzyw. Więcej o mrożeniu przeczytacie w rozdziale *Przechowywanie*.

Konsumpcja powinna być umiarkowana i rozsądna, a my powinniśmy myśleć o tym, jak nasze działania wpływają na środowisko. Może to brzmieć przewrotnie w książce z przepisami opartymi na mięsie, ale nie uważam, że droga do ochrony środowiska wiedzie przez szkodenie kolejnym gatunkom zwierząt za pomocą niewłaściwej, roślinnej diety. Wielką nadzieję pokładałam w „mięsie z laboratorium”. Jednakże dopóki go nie ma, uważam, że kupowanie dla psa najbardziej etycznie produkowanego mięsa oraz podrobów, na jakie nas stać, jest jedynym wyjściem. Ograniczamy w ten sposób ilość opakowań po karmie wytwarzanej w sposób przemysłowy. Działamy w myśl zasady: gdzie tylko można ograniczyć zużycie danych zasobów, róbmy to. Myślę też, że droga zero waste (a właściwie less waste 😊) zapoczątkowana zmianami w żywieniu pupila może się przenieść na kolejne dziedziny życia. Być może nasze jednostkowe wybory nie są niczym wielkim, ale patrząc z szerszej perspektywy, kiedy podejmuje je wiele osób, stają się znaczące. Droga też jest celem, pamiętajcie o tym i nie rzucajcie się od razu na głęboką wodę. Nie musicie od razu całkiem zmienić swojego życia, małe zmiany to też zmiany na plus!

Poniżej znajdują się podpowiedzi, jak zadbać o środowisko, podczas gdy dbamy o naszego psa.

ODPOWIEDZIALNIE KUPUJCIE MIĘSO I WARZYWA

Niektóre miejsca dopuszczają (uwaga: w czasach pandemii, kiedy piszę tę książkę, podlega to zmianom i ograniczeniom, więc zawsze pytajcie, jak jest w danym miejscu) zakup mięsa z własnym opakowaniem, możecie więc ograniczyć ilość plastiku, w jaki pakowane są wasze produkty. Na warzywa i owoce zabierajcie wielorazową torbę, aby nie kupować jednorazowych reklamówek.

Jeśli w domu macie pozostałości materiałów, na przykład stare firanki albo pościelenie, możecie z nich uszyć woreczki na zakupy. Dacie drugie życie tkaninom i nie będziecie korzystać z plastikowych toreb.

Jeśli nie wykorzystacie całego mięsa od razu, podzielcie je na porcje, które będziecie wygodnie rozmrażać i dzielić do kolejnych przepisów. Nie marnujcie! Pamiętajcie o idei zero waste – niczego nie wyrzucać. Możecie też mięso wysuszyć – opis, jak to zrobić, znajdziecie w rozdziale dotyczącym przysmaków.

Kupujcie tyle, ile potrzebujecie i ile na pewno zużyjecie. Często kupujemy pod wpływem emocji albo promocji. Nie róbcie tak! Zawsze najpierw przygotujcie listę potrzebnych wam rzeczy.

SAMODZIELNIE PRZYGOTOWUJCIE SUPLEMENT WAPNIA

Jeśli w waszym domu je się jajka, wykorzystajcie skorupki po nich! Czy wiecie, że skorupka jajka stanowi około jedenastu procent masy całego jajka? Patrząc na to globalnie,

to ogromna ilość produktu, który nie zostaje zagospodarowany. A wy możecie zmniejszyć skalę tego marnotrawstwa 😊. Z jednej dużej skorupki jajka będziecie mieć około łyżeczki mączki ze skorupki jajek. To naprawdę spora ilość suplementu uzyskana przez was samodzielnie! A jajka są elementem psiej diety, więc nawet jeśli wy ich nie jecie, to i tak będziecie mieć skorupki w domu.

Skorupki jajek stanowią bogate źródło minerałów, szczególnie znajdziecie w rozdziale dotyczącym suplementów. Mączka ze skorupki jest wspaniałym suplementem wapnia i w tym celu będziemy z niej korzystać w naszych przepisach! Zaczniście od zbierania skorupki po jajkach. Możecie wykorzystać zarówno kurze, jak i kaczki, gęsie, przepiórcze bądź perlicze. Należy skorupki wypłukać (możecie je wstawić do miski z wodą i umyć) i najlepiej usunąć z nich błonki, ponieważ mogą przyspieszać psucie się gotowej już mączki. Skorupki suszymy w piekarniku w 100°C, wystarczy 20 minut. Następnie je rozdrabniamy, można użyć młynka do kawy, moździerza, ale chyba najwygodniejsze są blendery kielichowe. Sama z takiego korzystam i mączka jest naprawdę bardzo drobna. To ważne, ponieważ za duże kawałki mogą działać drażniąco na układ pokarmowy i wywoływać wymioty u zwierząt, szczególnie tych wrażliwych.

Przy okazji suplementów od razu podpowiedź: kupując odpowiednie sprzęty do odważania, wybierajcie te porządnej jakości, które będą wam długo służyć. Ich jakość wpływa też na sprawność odmierzania składników

przy komponowaniu posiłków. Można też kupić wagi kuchenne, które jednocześnie odmierzają małą ilość składników.

GOTUJCIE W TEJ SAMEJ WODZIE

Wykorzystujcie dwa razy tę samą wodę do gotowania! To nic niezwykłego, tak się postępuje w restauracjach. Jeśli ugotowaliście mięso dla psa, to w tej samej wodzie możecie potem ugotować dla niego warzywa. Jeśli gotujecie różne warzywa, także możecie je gotować w tej samej wodzie, to nie szkodzi, że najpierw ugotujecie dynię, a potem pietruszkę. Zmieniać wodę jest marnotrawstwem. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby użyć wody po warzywach do gotowania mięsa bądź odwrotnie. Produkty nie staną się mniej zdrowe, jeśli działamy w ten sposób. Jest to praktyczne i tanie rozwiązanie.

WYKORZYSTUJCIE POZOSTAŁOŚCI, KTÓRYCH NIE UŻYJECIE DO PRZYGOTOWANIA PSIEGO JEDZENIA

Jeśli kupujecie mięso z kością, a wasz pupil kości nie je, to je wykorzystajcie. Możecie wygotować z nich wspianiały, aromatyczny bulion, który zużyjecie w ludzkiej kuchni. Ja wkładam kości do wolnowaru na noc, dodaję warzywa i przyprawy i rano mam smaczny i wzmacniający wywar, którego można także użyć jako bazy do zup i sosów.

UŻYWAJCIE WIELORAZOWYCH OPAKOWAŃ

Kupując pojemniki do mrożenia, zwracajcie uwagę na to, aby były wielokrotnego użytku. Koniecznie muszą być

przeznaczone do mrożenia żywności oraz wykonane z plastiku wolnego od BPA. Znajdziecie odpowiednie oznaczenia na opakowaniu.

KORZYSTAJCIE ZE SŁOIKÓW DO MROŻENIA

Jeśli kupujecie produkty w słoikach, to ich również możecie używać do mrożenia. Słoiki są w każdym polskim domu, więc zapewne macie z czego skorzystać do mrożenia posiłków dla swojego pupila. Przy korzystaniu ze zwykłych słoików pamiętajcie, żeby schładzać je stopniowo. Nie próbujcie wkładać jeszcze ciepłego psiego posiłku do zamrażarki, bo jest duże ryzyko, że słoik pęknie i cała wasza praca pójdzie na marne. Możecie mrozić nie tylko gotowe posiłki, ale i owoce i warzywa. Kupujcie je w sezonie i zamroźcie na zimę.

WYBIERAJCIE LOKALNE PRODUKTY

To ważne, ponieważ takie surowce nie przemierzają setek kilometrów. Warto też zwracać uwagę na podejście w danym miejscu, czy używa się tam dużo plastiku? Czy opakowania nadają się do ponownego użycia? Jeśli chodzi o warzywa i owoce, korzystajmy z sezonowej oferty produktów. Możecie je samodzielnie przetwarzać i mieć przetwory albo mrożone produkty na zimowe miesiące. Możecie także hodować własne warzywa, jeśli macie odpowiednie warunki. W tej książce będziemy się opierać na warzywach i owocach dostępnych w Polsce. Nie ma sensu wprowadzać do psiej diety czegoś, co przyjechało z drugiego końca świata,

chyba że z jakiegoś powodu nie mamy wyboru. Pamiętajcie, że w niektórych sklepach możecie skorzystać z możliwości zakupu mniej atrakcyjnych wizualnie warzyw i owoców, których data przydatności zbliża się do końca. Nadal są bardzo zdrowe i wartościowe, a wy kupicie je taniej i zapobiegniecie ich zmarnowaniu.

Lek. wet. Aleksandra Szuba:

Do dużych zakupów dla swojego stada staram się używać do transportu pojemników plastikowych (skrzynek na mięso) zamiast siatek plastikowych i jednorazowych – ogranicza to zużycie plastiku. Przy zakupie całych tuszy wykorzystuję skórę na smaczki, kości na rosół lub po rozłupaniu – na szpik (cenne i smaczne źródło tłuszczu). Opakowania po suplementach służą mi latami jako pojemniki na przyprawy, akcesoria domowe, narzędzia, drobiazgi.

Wszyscy możemy coś zmienić! Mamy nadzieję, że skorzystacie z powyższych sztuczek – dla dobra planety i swojego.

PODSTAWOWE ZASADY PRZY WYBORZE POKARMU

Skoro już czytacie tę książkę, to zapewne chcecie swojego psa karmić najlepiej jak się da. Możliwe też, że jesteście opiekunem psa niejadka, który akceptuje jedynie posiłki, które

mu samodzielnie przygotowujecie. W tym rozdziale zajmujemy się świadomością dotyczącą zasad wyboru pokarmu. Chcemy wiedzieć, co jest istotne.

Czym należy się kierować przy wyborze diety dla swojego psa? W następnym rozdziale szczegółowo zajmiemy się psim przewodem pokarmowym, abyście wiedzieli, do czego przystosowane jest psie ciało i co powinno otrzymywać. To drogowskaz pokazujący, na których elementach diety należy się skoncentrować.

Podstawowym kryterium wyboru żywienia jest to, aby psi pokarm zawierał wszelkie niezbędne składniki pokarmowe w ilości odpowiadającej zapotrzebowaniu danego osobnika. Pamiętajcie, że pokarm musi zawierać optymalną ilość energii (kalorie!), ponieważ zbyt mała, ale też zbyt duża podaż będzie skutkować takimi kłopotami ze zdrowiem jak chociażby nadmierne wychudzenie lub otyłość. Kolejną ważną kwestią jest smakowitość, ponieważ pokarm musi być akceptowany przez zwierzę. Nawet najwspanialsza pod względem parametrów dieta będzie na nic, jeśli zwierzę nie zechce tego zjeść! Zadbajcie o formę pokarmu, co jest szczególnie istotne przy karmieniu zwierząt mających na przykład problemy z zębieniem bądź jamą ustną. Zwierzę nie powinno mieć problemu z pogryzieniem jedzenia ani z połknięciem. Jeśli pies ma trudności z gryzieniem, nie podawajcie mu pokarmu wymagającego od niego tej czynności. Jeśli sobie z nim nie poradzi, może przez to nie przyjmować odpowiedniej dawki kalorii, co przełoży się na utratę masy

ciała. Pokarm musi być też po prostu bezpieczny: świeży i wolny od zanieczyszczeń (fizycznych i chemicznych). Często na różnych forach internetowych czytam oferty ludzi, którzy chcą oddawać różne przeterminowane bądź wręcz zepsute produkty spożywcze dla psów! Nie korzystajcie z takich ofert!

Nie zapomnijcie też w tym wszystkim o sobie. To żaden wstyd głośno rozważać aspekty finansowe żywienia zwierzęcia. Jednakże najlepiej będzie, gdy zaplanujecie wszystko, zanim pies dołączy do waszej rodziny.

KOSZTY

Przygotowywanie posiłków dla psów ras małych i średnich może być tańsze albo podobne do kosztów żywienia karmą komercyjną, ale w przypadku ras dużych może już być zdecydowanie droższe. Musicie też się zastanowić, czy macie czas na żywienie psa w taki sposób. Będzie to wymagało zaangażowania, zakupów bardziej wymagających niż dziesięć minut przed komputerem w celu zamówienia worka suchej karmy albo opakowań mokrej. Nie zamierzam przed wami ukrywać, że psie gotowanie albo żywienie surowym modelem może być uciążliwe. Chcę, aby decyzja o żywieniu pupila taką metodą była podjęta świadomie. Zastanówcie się, czy macie gdzie przechowywać psie posiłki – jest łatwiej, gdy można przygotować je na przykład raz w tygodniu, a porcje zamrozić.

Wasze preferencje i przekonania także mają znaczenie. Jeśli nie czujecie tego pomysłu i nie poczujecie go nawet po

przeczytaniu tej książki, nie musicie tego robić. Postarajcie się dobrać dla swojego psa dobrą karmę komercyjną. To też jest OK! Byleby była zdrowa i odpowiednia dla waszego psa.

Pamiętajcie, że stan zdrowia waszego pupila ma podstawowe znaczenie, jeśli chodzi o wybór tego, co może jeść. Nie zapominajcie o regularnych badaniach swojego psa, badanie krwi i moczu raz w roku to absolutne minimum. Bez badań nie możecie twierdzić, że wasz pies jest zdrowy. Nie zaniedbujcie tego!

