

Tabella B - Verdura

Alla luce di queste tabelle è possibile decidere la composizione di cibo giornaliera in modo da prepararla affinché sia bilanciata. Ricordare che la frutta deve essere sempre meno del 10% del totale

Asparago	Prot++, fib+,Ca+,P++, vitA+
Barbabietola (foglie)	Prot+, fib+, gras++++, Ca++++, P++,vitA++++
Batata (patata dolce)	Prot+++ , fib++, gras+, Ca+, P+, vitA+
Bietola	Prot++, fib+, Ca++++, P++, vitA+++
Broccoli	Prot++++, fib++, Ca++++, P++++, vitA+
Carota	Fib+, Ca+, P+, vitA+
Cavoletti di Bruxelles	Fib++, Ca+, P++++
Cavolfiore	Prot+, fib+, P++
Cavolo (foglie esterne)	Prot+, Ca++, P+, vitA+
Cavolo (foglie interne)	Prot++, P+
Cavolo cinese	Prot++, Ca++, vitA++
Cetriolo	P+
Cicoria (foglia)	Ca++++, P++, vitA++
Crescione	Prot+, Ca++++, P++, vitA++
Finocchio	Prot+, Ca++++, P++, vitA++
Funghi coltivati	Prot++++, P+++
Indivia	Ca++++, P++, vitA++
Insalata brasiliana	P+, vitA+
Insalata romana	Ca++++, P+
Lattuga	Ca+, P+
Melanzana (escluse parti verdi)	P+
Patata (lessata, mai cruda!)	Prot+++ , fib+, P+
Peperoni (dolci, verdi, rossi e gialli)	Fib+, P+
Pisello (legume)	Prot+++++, fib++, Ca+, P++++, vitA+
Pisello (foglie e baccello)	Prot+++++, fib++++, gras+, P++++
Pomodoro (no parti verdi),	pur con basse dosi di CA è da somministrare
Porro	Prot++, fib+, Ca+, P+
Prezzemolo	Prot+++++, fib+, vitA+++
Rapa (foglie)	Prot++, gras++, Ca++++, P++++, vitA++++
Ravanello	Prot+, Ca+, P+
Sedano (bianco)	Prot+, fib++++, Ca++, P+
Sedano (verde)	Prot+, fib++++, Ca+, P+
Spinaci (non eccedere, ricchi di ossalati possono causare calcolosi)	Prot++, Ca++++, P++, vitA++++
Tarassaco (non somministrare contemporaneamente agli spinaci)	Prot+++ , fib++, Ca++++, P+, vitA++++
Zucca	Prot+, fib+, Ca+, P++, vitA+
Zucchini	Prot+, vitA+++

della pappa, perché l'eccesso di zucchero non solo fa ingrassare, ma fermentando nell'intestino permette crescita di germi potenzialmente pericolosi.

Acqua

I vegetali sono formati da acqua per il 90% nonostante questo è consigliabile lasciare sempre acqua fresca a disposizione.

Integratori

Spesso si pensa che seguendo una giusta dieta, la tartaruga, non necessiti di aggiunte. Purtroppo non è così in natura, le testudo, mangiano anche terra e rocce, sono coprofaghe e non disdegnano chiocciole e a volte i lombrichi. Noi possiamo, in parte, sostituire la natura con l'utilizzo di gocce o polveri contenenti sali minerali o vitamine, che vanno aggiunti alla pappa. Tornando alla coprofagia delle tartarughe se siamo in presenza di erbivori, cavalli, pecore, caprette, non ci sono problemi, ma se c'è la presenza di cani e gatti si potranno avere dei problemi di salute legati a quest'attività per la presenza di parassiti intestinali e per gli eccessi di grassi e fosforo. Attenzione anche ai cibi per cani e gatti le tartarughe tendono ad entrare nelle ciotole per assumerlo, per questo è buona norma alzarle su un ripiano.

Alimenti in scatola:

da qualche tempo sono in vendita cibi per tartarughe, purtroppo questi prodotti non sono stati prodotti per le tartarughe nostrane, ma per quelle americane e quest'ultime necessitano di componenti molto diverse dai bisogni delle nostre per cui non sono da consigliare.

Attenzione!!! Tutti questi discorsi sono inutili se la tartaruga è tenuta al chiuso senza un lampada a luce UVB, senza una fonte di calore e senza tutte le condizioni necessarie alla vita in un terrario.

Parlando con proprietari di tartarughe di terra spesso si ascoltano frasi ricorrenti come: "le ho sempre dato da mangiare (al posto dei puntini aggiungete pure quello che volete) eppure ha 10 anni e non è mai stata male". Purtroppo l'esperienza insegna che per le tartarughe possono passare anni ed anni prima che il problema si manifesti, ma ad un certo momento il povero animale finirà per pagare gli errori del padrone. Per avere tartarughe con una vita lunga e con la capacità di riprodursi con successo non basta l'alimentazione giusta, ci vuole una alimentazione ottima!

PS: la lista dei vegetali è una sintesi, cui sono stati omessi per mancanza di spazio un gran numero di piante, alcuni dati sono stati tratti dal sito di Melissa Kaplan.

(continua alla pagina seguente)