



Gezielter Einsatz von Obst und Gemüse



Was kannst du nutzen und wozu?

Obst und Gemüse können die Hundemahlzeit wertvoll ergänzen und sind in Kochrationen wie auch Barfraktionen ein elementarer Bestandteil, als Ballaststofflieferanten, Vitaminquelle, Mineralstoffträger oder funktionelle Komponenten. Doch nicht alles ist roh verträglich oder in größeren Mengen geeignet. Hier findest du eine Übersicht über sinnvolle Sorten, Anwendungshinweise und ihre individuellen Eigenschaften.

nach Eigenschaften sortiert

Kalorienarm

→ Spinat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Romana, Kopfsalat, Gurke, Zucchini, Sellerie, Wassermelone

Ballaststoffreich

→ Apfel, Möhre, Pastinake, Topinambur

Reich an Antioxidantien

→ Brokkoli, Spinat, Möhre, Batate, rote Paprika

Kaliumreich

→ Kartoffel, Pastinake, Banane, Karotte, Fenchel, Tomate (reif!), Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Kürbis, Rosenkohl, Aprikose, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeere, Kiwi

Kaliumarm

→ Chicorée, Eisbergsalat, Feldsalat, Gurke, Kopfsalat, Zucchini, Apfel, Birne

Magenschonend

→ Fenchel, Kartoffel, Batate, Möhre, Zucchini, Pastinake

Kohlenhydratreich

→ Kürbis, Maniok, Pastinake, Kartoffel, Batate

Reich an Oxalsäure

→ Mangold, Rote Bete, Spinat (nur selten & gekocht in kleinen Mengen!)

Besondere Hinweise

Kartoffeln:

Immer nur reif, geschält und gekocht ohne das Kochwasser geben. Denn roh enthalten sie Solanin, das giftig ist. Ebenso die grünen Stellen. Beim kochen entweicht das nicht hitzebeständige Solanin in das Wasser. Mehr dazu in meinem Blog-Artikel: <https://www.pfotenfunk.com/kartoffeln-richtig-verfuettern/>

Paprika:

Nur reife, rote Paprika verwenden, grüne Paprika enthalten zu viele Bitterstoffe, auch die gelben sind noch nicht reif genug.

Tomaten:

Ebenfalls nur vollreif und ohne Strunk, auch hier enthalten die grüne Anteile Solanin und sollten vermieden werden.

Rote Bete & Mangold:

Wegen der enthaltenen Oxalsäure, sollten die Gemüsesorten wirklich nur selten, gegart und in kleinen Mengen angeboten werden.

Generelle Zubereitung:

Gemüse und Obst vor allem roh bitte fein geschnitten, geraspelt oder püriert anbieten – im Idealfall gedünstet/gegart.

Wichtig bei Obst:

Immer entkernt, NIEMALS Weintrauben, Rosinen, Avocado oder Steinobstkerne! Mehr dazu in meinem kostenlosen Ratgeber: <https://www.pfotenfunk.com/wp-content/uploads/Vorsichtig-Giftig-2.0.pdf>

KEINE LAUCHGEWÄCHSE!

Knoblauch, Zwiebeln und Co sind auch in kleinen Mengen bei dauerhafter Gabe giftig. Dazu ebenfalls mehr im Ratgeber oder als Blog-Beitrag: <https://www.pfotenfunk.com/darf-lauch-in-den-hundebauch/>

Regional und saisonal denken:

Nutze am besten das, was gerade Saison hat – das ist nicht nur nachhaltiger, sondern oft auch günstiger und nährstoffreicher.

Zucchini:

Nicht verfüttern wenn sie bitter schmeckt, dann kann sie Cucurbitacine enthalten, welche für Hunde giftig sind!

Dieses Dokument wurde mit viel Mühe als auch Einsatz erstellt und steht ausschließlich KundInnen im Rahmen einer Ernährungsberatung und gegen Entgelt zur Verfügung. Vervielfältigung oder Weitergaben sind bitte zu unterlassen.



Mengenverhältnisse von Obst und Gemüse



Rohgewicht vs. Trockengewicht

Wer für seinen Hund frisch kocht oder barft steht oft vor der Frage: Wie viel ist...?

Ein weiteres Thema ist der Unterschied zwischen frischen Produkten und Trockenwaren, wie Flocken oder Würfel. Hier findest du die wichtigsten Gewichtsangaben und Umrechnungen auf einen Blick.

Lebensmittel	Rohgewicht	Kochgewicht	Flockengewicht (trocken)
Kartoffel	100g	100g	ca. 25g
weißer Reis	100g	ca. 300g	ca. 30g
brauner Reis	100g	ca. 400g	selten verfügbar (30-40g)
Fleisch	100g	-20% Verlust	als Trockenfleisch, Gewicht variiert
Obst	100g	10-25% Verlust	meist als Würfel, 30-40g
Gemüse	100g	10-25% Verlust	ca. 25-30g

Flockengewichte können je nach Produkt schwanken, deshalb in diesem Fall die Angaben des Herstellers beachten.

Mengenverhältnisse

Wie viel Öl passt auf einen Teelöffel? Welches Gewicht hat ein durchschnittlicher Apfel? Die Monica-Mengenliste gibt für wichtige haushaltsübliche Lebensmittel ein paar Durchschnittswerte zur Hand. die mehrseitige PDF findet ihr kostenfrei im Netz, z.B. beim Bundeszentrum für Ernährung. Hier einmal der Link: <https://www.ble.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Medienkatalog-BZfE.pdf?blob=publicationFile&v=1> Damit du nicht alle 68 Seiten studieren musst, habe ich dir die wichtigsten Lebensmittel zusammengefasst. Du findest sie auf Seite 3, als praktische Liste.

Warum das alles wichtig ist

Die Nährstoffdichte verändert sich durch Kochen oder Trocknen, das muss berücksichtigt werden auf Grund des Nährstoffgehalts. Denn getrocknete Flocken oder Würfel oder auch Kräuter, sind wesentlich konzentrierter, so dass kleinere Mengen ausreichend sind, diese aber fast den gleichen Energiegehalt aufweisen. Beim Barfen und Kochen müssen die Rohmengen korrekt umgerechnet werden, um Über- oder Unterversorgungen zu vermeiden.

Diese Sorten NICHT ROH füttern!

- Kartoffeln → Enthalten roh Solanin – giftig für Hunde!
- Süßkartoffeln (Batate) → rohe Stärke ist schwer verdaulich
- Kohlrabi → blähend, enthält Senföle
- Blumenkohl → blähend, roh nur in sehr kleinen Mengen verträglich
- Brokkoli → enthält Glucosinolate, kann den Magen reizen, gegart bekömmlicher
- Rosenkohl → stark blähend, roh schwer verdaulich
- Mangold → enthält Oxalsäure, die roh Kalzium bindet – lieber dämpfen
- Spinat → ebenfalls oxalsäurehaltig, gekocht deutlich besser verwertbar
- Rote Bete → hoher Oxalsäuregehalt
- Pastinake → in kleinen Mengen roh möglich, gegart aber besser verträglich
- Fenchel → roh möglich, aber gekocht milder und besser verträglich, v. a. bei empfindlichem Magen
- Kürbis (z. B. Hokkaido) → sehr fest und schwer verdaulich – nur gegart anbieten
- Grüne Paprika → ein Nachtschattengewächs, leicht giftig roh – nur rot verwenden, noch besser gegart
- Chicoree → in kleinen Mengen roh möglich, führt aber gerne zu Blähungen, lieber kurzzeitig erhitzen

Fazit

Obst und Gemüse können den Darm gesund halten, indem sie als Ballaststoff dienen. Sie stärken das Immunsystem, liefern wertvolle Antioxidantien und lassen sich gezielt ergänzen z.B. mit kaliumarmen Sorten bei Nierenproblemen. Richtig ausgewählt und zubereitet, können sie die Ernährung deines Hundes sinnvoll bereichern. Ich hoffe dieser Leitfaden ist dir dabei eine kleine Küchenhilfe.



Stückzahlen und Mengen der häufigsten Zutaten



Kohlenhydrate

- 1 Kartoffel, mittel 80g
- 1 EL Flocken 8-10g
- 1 EL Kartoffeln, Reis, Nudeln → gekocht 20-30g

Gemüse und Obst

- 1 Apfel 100-150 g
- 1 Banane 100-150 g
- 1 Erdbeere 10 g
- 1 Möhre 50-100 g
- 1/2 Salatguke 200 g
- 1 kleine Zucchini 150-200g
- 1 Pastinake 150g
- 1 Tomate (mittel) 80-120g
- 8-10 Brokkoli-Röschen ca. 100g

Milchprodukte

- 1 Scheibe Schnittkäse 30g
- 1 Babybel 20g
- 1 Kugel Mozzarella 125g
- 1 EL Quark 25-30g
- 1 EL Hüttenkäse 25-30g
- 1 EL Joghurt 25-30g

Eier

- 1 Ganzes Ei 50-70g
- 1 Eigelb 20g
- 1 Eiweiß 35g



Öle & Fette

- 1 TL Öl 4-5g
- 1 EL Öl 8-10g
- 1 TL Fett 5g
- 1 EL Fett 10g
- 1 TL Lebertran 4-5g
- 1 EL Lebertran 8-10g

beliebte Ergänzungen

- 1 TL Hagebuttenpulver 5g
- 1 TL Seealgenmehl 5g
- 1 TL Bierhefe 3g
- 1 TL Flohsamenschalen 2,5g
- 1 TL Eierschalenmehl 4-5g
- 1 TL Honig 10g

Snacks

- 1 Schweineohr 100-150g
- 1 Rinderohr 25-40g
- 1 Kaninchenohr 12g
- 1 Lammohr 15g
- 1 Hundekeks 2-5g
- 1 Wiener 50-80 g
- 1 Bockwurst 120-150g
- 1 Scheibe Kochschinken 50g
- 1 TL Leberwurst 5g

Backwaren

- 1 Brötchen 45g
- 1 Scheibe Toast 30g
- 1 Scheibe Brot 40-50g
- 1 Zwieback 10g

Nüsse & Samen

- 1 EL Kokosflocken 10-15g
- 1 EL Nüsse 15-20g
- 1 EL Sonnenblumenkerne 15g
- 1 EL Kürbiskerne 15g

