

Täältä löydät listan kanille sopivista tuoreruoista. Listan ovat koonneet yhteistyössä Suomen Lemmikkikanit ry sekä Riemuloikan kanila.

Lemmikkikanin ruokinnassa kulmakivinä tulisi olla suuri kuidun määrä, matala sokeritaso, monipuolisuus ja muutosten tekeminen hitaasti. Muistathan siis aina uutta tuoreruokaa kokeillessasi, että pupu kannattaa totuttaa siihen maltillisesti. Tätä ei voi liikaa korostaa, sillä uudet ruoat aiheuttavat yllättävänkin helposti ongelmia suurina määrinä syötettäessä. Nyrkkisääntönä tuoreruoan terveellisyyden suhteen voidaan pitää sitä seikkaa, että mitä tummemman vihreää, sen terveellisempää. Tämä johtuu tummanvihreiden kasvien sisältämästä suuresta kuidun määrästä ja vähäisestä sokeripitoisuudesta. Sokeripitoisia hedelmiä onkin syytä tarjota vähemmässä määrin, kun taas lehteviä kasviksia voi tarjota huoletta enemmän. Myös se kuinka paljon kani ylipäänsä sietää tuoreruokaa, on yksilökohtaista ja paljon totuttelusta riippuvaista.

Tähdellä* merkittyihin kasveihin liittyen löytyy sivun alareunasta huomioita.

A

Ahokeltano, Ahomansikka, Ahopaju, Aprikoosi, Apilat, Aronia, Avomaankurkku

B

Banaani, Basilika, Bok Choy

E

Endiivi

F

Fenkoli, Friseesalaatti, Fricella

G

Gojimarja

H

Haapa, Hajuherne, Halava, Harmaaleppä, Heinä, Heinäkaura, Heinäratamo, Herne (etenkin kuivattuna), Herneenpalko, Herneenverso, Herukat, Hevонhierakka, Hietakastikka, Hiirenherne, Hiirenvirna, Hilla, Huosia

J

Jalava, Jauhosavikka, Juolavehnä, Juolukka, Juurisikuri Jääsalaatti, Jäävuorisalaatti

K

Kaalivalvatti, Kaarnikka, Kangaspaju, Kananhirssi, Kangasajuruoho, Kannusruoho, Karambola, Karhunputki, Karpalomarja, Karviainen, Kehäkukka, Keltamatara, Keltanot, Keräkaali, Kesäkukka, Kesäkurpitsa, Kesämaitiainen, Ketohanhikki, Keto-orvokki, Kiinankaali, Kirsikka (ilman kiveä), Kirveli, Koiranputki*, Koiranvehnä, Koivu, Korianteri (tuore), Koristearonia Kukkakaali, Kumina (tuore), Kurkku, Kurkkuyrtti, Kurpitsa, Kuusenoksat, Kyssäkaali, Kähäräendiivi, Kärsämöt

L

Lakka, Lanttu ja naatit, Laventeli, Lehmus, Lehtikaali, Lehtipersilja, Lehtiselleri, Letohorsma, Lemmikit, Leppä, Leskenlehti, Lipstikka, Luhtalikukka, Luumu (ilman kiveä), Lutukka

M

Maissi, Maitiaiset, Maitohorsma, Malva, Mango, Mangoldi, Mansikka, Marja-aronia, Meirami (tuore), Mesiangervo, Metsäapila, Metsälehmus, Minttu (tuore), Mizuna, Munakoiso, Mustaherukka, Mustikka, Mustikanvarpu, Myskimalva, Mäkihorsma, Mäkimeirami, Männynoksa

N

Nauris, Nektariini (ilman kiveä), Niittyhumala, Nokkonen (kuivattu), Nurmiajuruoho, Nurmilauha, Nurmipuntarpää, Nurmirölli

O

Ohdake, Ojakärsämö, Omena, Omenapuu, Omenapäärynä, Orapihlaja, Oregano (tuore), Orvokit

P

Paju (oksat ja lehdet), Pak Choi, Palsternakka, Paprika, Parsa, Parsakaali, Peippi, Peltokanankaali, Pelto-ohdake, Pelto-orvokki, Peltokorte*, Peltoretikka, Pensasmustikka, Persikka - ilman kiveä, Persilja, Peruna (keitetty), Piharatamo, Pihasaunio, Pihatar, Pihatähtimö, Pihlaja, Pihlajanmarjat, Pinaatti, Pinaattikiinankaali, Piparminttu (tuore), Piparjuuri (tuore), Poimulehti, Poppeli, Porkkana ja naatit, Puistolehmus, Pujo, Pukinparta, Puna-ailakki, Puna-apila, Punajuurenlehti, Punamangoldi, Punaherukka, Punanata, Puntarpäät, Puolukka, Puolukanvarpu, Punapeippi, Purasruoho, Pyökki, Pähkinäpensas, Päärynä, Päärynäpuu

R

Raita, Rakuuna, Ratamo, Retiisi, Retiisin naatit, Rohtopurasruoho, Roomansalaatti, Rucola, Ruoho, Ruokonata, Ruukkusalaatti, Ruusu, Ruusukaali, Ruusunmarja, Ruotiselleri, Rätvänä, Röllit

S

Saarni, Salaattisikuri, Salava, Salokeltano, Salvia, Sarjakeltano, Saviheinä, Savoykaali, Siankärsämö, Sikuri, Sinimailanen, Sitruunamelissa, Soikkoratamo, Suohorsma, Suolaheinä, Syreeni, Syyliälinnunherne, Syysmaitiainen

T

Terijoensalava, Tervaleppä, Tilli, Timjami-tuore, Timotei, Tomaatti, Tuoksuvatukka, Tyrnimarja

V

Vaahteranlehdet ja -oksat, Vadelma, Vadelmanlehti, Valkoapila, Valkoherukka, Valkohorsma, Valkokaali, Valkopeippi, Variksenmarja, Varsiselleri, Vehnäruoho, Vesiheinä, Vesikrassi, Vesimeloni, Vihanneskrassi, Viinimarja oksineen, Viinirypäle, Viljahirssi, Villiruocola, Voikukka, Vuohenputki, Vuonankaali

Y

Yrtit

HUOMIONARVOISTA

*KOIRANPUTKI

Koiranputki muistuttaa lehdistöltään hukanputkea ja myrkkyputkea, jotka ovat kumpikin myrkyllisiä. Tutustuthan lajeihin huolellisesti, jotta pystyt erottamaan nämä toisistaan.

*PELTOKORTE:

Peltokorteen kanssa on oltava hyvin varovainen, ettei sekoita sitä suokortteeseen, joka on erittäin myrkyllinen! Olethan siis hyvin tarkka, mikäli aiot kerätä peltokortetta.

Tällä listalla osa kasveista saattaa olla mainittu useammassa kuin yhdessä kohdassa, sillä niille voi olla useita tunnettuja nimiä ja ihmisestä riippuen, mahdollisesti vain jokin näistä nimistä voi olla tuttu.