

Výživa potkanů a fotografický atlas potravin

Příručka pro chovatele potkanů, kteří se chtějí dozvědět více o krmení



© 2013 Bc. Markéta Čacká

<http://www.utahraptor.cz>

Obsah

Obsah.....	2
Úvod	3
Výživa potkanů	4
Obecně o krmení potkanů	4
Nároky na stravu podle věku	5
Složení potravy	6
Vitamíny.....	8
Minerály.....	9
Doporučená denní dávka.....	10
Oblíbené omyly ve výživě potkanů.....	11
Jaké krmivo si v obchodě vybrat?.....	12
Jak si vyrobit vlastní krmnou směs	14
Fotografický atlas potravin	17
Obilniny.....	17
Další semena a ořechy	19
Ovoce	21
Luštěniny	23
Jiná zelenina	24
Maso a jiné živočišné složky	26
Mléko, mléčné výrobky a vejce	28
Další rostliny a potraviny	30
Nevhodné potraviny	32
Vaříme potkanům	34
Co mohou potkani z lidských jídel?	34
Recepty	35
Masový vývar	35
Ovesná kaše	35
Krupicová kaše.....	36
Těstovinový salát	36
Domácí sušenky	37
Sváteční dort.....	37

Úvod

Při krmení potkanů máme v podstatě dvě možnosti – buď se spolehnout na kupované krmivo a doufat, že obsahuje vše potřebné (což je u „univerzálních“ směsí pro všechny hlodavce velmi diskutabilní) anebo si míchat vlastní směs. Abychom mohli posoudit, zda je kupované krmivo vhodné nebo jestli dáváme do směsi vše potřebné, je nutné znát alespoň základy o výživě, tedy vědět, které látky jsou nezbytné a kde je vzít. Dále bychom měli vzít v úvahu, že ne všechna zvířata jsou stejná a mají stejné nároky na potravu, rozdělíme si tedy potkany na několik skupin podle nároků na energii a příjem potravy. Ne každý majitel potkana také tuší, jakým způsobem krmit správně, přitom překrmování a jiné dietní chyby jsou jedny z nejčastějších příčin zdravotních problémů.

Větší část této příručky tvoří fotografický atlas. Snažila jsem se o co nejucelenější přehled alespoň těch běžnějších potravin, protože dotazy, zda je možné to či ono dát potkanovi, patří mezi nejčastější nejen u začínajících chovatelů. U každé položky v atlase je uvedeno, jaké důležité látky obsahuje, k čemu je vhodná a v jakém množství je možné ji potkanům zkrmovat. Informace mohou být nápomocné i při vytváření vlastní směsi.

Na konci příručky naleznete i něco málo o vaření potkanům a pár receptů, které udělají radost nejen jim, ale i jejich majitelům.

Výživa potkanů

Potkaní mládě se od malička učí, co může jíst a co ne. Vlastně se toto učí už v době, kdy se vyvíjí samičce v bříšku, jeho mozeček je formován tím, jaké živiny mu od matky přicházejí, a po narození vyhledává právě takové složení potravy, které tyto živiny obsahuje. Po narození ho dále ovlivňuje skladba mateřského mléka, i ta se mírně liší podle toho, čím je samička krmena. V době, kdy se mládě začíná toulat a zkoumat potravu v okolí se výběr krmení ještě více fixuje, od matky a dalších členů domácí smečky okouká, co jedí ostatní a vyhledává to také. Proto může u starších potkanů nastat problém se změnou potravy a potkan odmítá jíst to, na co není zvyklý.

Obecně o krmení potkanů

V krmení jsou v podstatě možné dvě cesty. Buď můžeme potkanům přesně odměřovat denní dávku krmiva a dohlížet, aby každý potkan měl přiměřené množství, nebo prostě nasypeme do misky krmení a další přidáme, až když bude miska prázdná. Měli bychom si uvědomit, že potkan je stejný mláďoun jako člověk, vždycky jako první sežere potravu s větším obsahem tuku a cukru, zatímco nízkenergetické potraviny sní, až když nemá na výběr. Asi jako dítě, když dostane na výběr čokoládu a suchar. Problémy nastanou, kdyby dítě dostalo tento výběr každé ráno, nakonec by jedlo jen samou čokoládu a tloustlo by, zatímco by se mu nedostávaly některé důležité živiny. Totéž funguje u potkanů, největší nebezpečí je příliš horlivý majitel, který pravidelně každý den plní všechny misky, aby potkan nestrádal.

Opak je pravdou. Překrmování je pro potkana mnohem nebezpečnější než občasná hladovka (řádově několikahodinová, ne několikadenní). Dokonce bylo ověřeno pokusně, že potkan s nepravidelným přísunem potravy žije déle. Proto dokud potkan má v misce nějaké žrádlo, nepřidáváme mu další.

Někdy můžeme od chovatelů slyšet, že jejich svěřenec by zrní, granule, atp. nikdy nežral, že to by raději umřel. To je pravda tak napůl. Často jde o to, že majitel nemá dost pevné nervy a povolí příliš brzo, dá potkanovi jeho oblíbené žrádlo a ten je pak zvyklý, že nemá smysl žrát zrní, když dostane něco lepšího. Někdy ale bohužel je to skutečně tak, bez ohledu na to jak zdravé to pro něj je, potkan odmítá určitou stravu, protože na ni není zvyklý. Neví, že to je jedlé. V takovém případě k němu můžeme zkusit přidat potkana, který je na danou stravu zvyklý, a doufat, že ho to naučí žrát.

Další poměrně častou chybou je překrmování doplňky. Je-li někde napsáno, že potkanům můžeme na doplnění živočišných bílkovin dávat několikrát za týden maso, vejce a mléčné výrobky, neznamená to, že mu několikrát za týden dáme toto všechno najednou. Méně je někdy více. Potkan může dostat jeden den kousek vajíčka, další dva dny nic, pak kousek vařeného kuřete a zase pár dní pauza. Totéž platí pro všechny potraviny označené jako doplněk (viz atlas). Pokud používáme jako základ stravy některé z kompletních menu pro potkany (např. Velas, X-travital, Sluis atd.), které obsahují vše potřebné pro zdraví potkana, je zbytečné tyto doplňky přidávat tak často, jako v případě, že základní krmivo je jen směs základních zrnin. Každý den můžeme potkanovi přidávat zeleninu, ta obsahuje velké množství vody, málo sacharidů a tuků, proto ani překrmování nevede k obezitě. U ovoce bychom už měli být opatrnější.

Při krmení je nejlepší používat zdravý rozum a trochu se orientovat v potřebách jednotlivých zvířat. Existují potkani, kteří mohou žrát cokoliv a neztloustnou ani o gram, zatímco jinému stačí se jen podívat na ořech a přibere gramů pět. Majitel by měl vědět, jaké jeho zvíře je, co mu svědčí a co ne. Potkani jsou společenší tvorové, proto bychom v jedné kleci měli chovat potkany se zhruba stejnými nároky na skladbu potravy, aby nedošlo k tomu, že jeden je podvyživený a druhý překrmený. Pokud to není možné, měli bychom základní směs přizpůsobit zvířeti s nejmenšími nároky na příjem energie, např. nejtlustějšimu samečkovi, a ostatní zvířata ze skupiny dokrmovat z ruky, abychom měli jistotu, že prospívají. Prospívající potkan není ani příliš tlustý, ani příliš hubený, má zdravou a lesklou srst a je bez zdravotních problémů.

Nároky na stravu podle věku

Nároky na složení potravy se s věkem mění, mladá a rostoucí zvířata potřebují jiné složení potravy než-li staříci nad hrobem. Proto potkany rozdělujeme podle nároků na krmení do tří skupin:

Mláďata (cca 0 – 5 měsíců) a kojící samičky

Rostoucí mláďata potřebují spoustu stavebního materiálu, který si berou z potravy. Jsou to především bílkoviny (hlavně živočišné), vitamíny nezbytné pro dobrý růst, minerály pro stavbu kostí atd. Oproti dospělým také mají větší nároky na obsah tuku, který usnadňuje zpracování některých vitamínů atd.

V prvním měsíci věku jsou v potravě závislí na samičce, která je kojí. Proto má kojící samička podobné nároky jako mláďata, většinu toho, co potřebuje, přetaví do mateřského mléka. Na rozdíl od rostoucích mláďat, která energii z přebytečných tuků snadno spálí, kojící samičky přebyteky ukládají a tloustnou.

Dospělí (cca 5 – 18 měsíců)

Hlavní část potravy tvoří sacharidy, které zajišťují energii. Spotřeba se liší podle stupně aktivity, živější samičky potřebují více energie než věčně spící sameček. Neexistuje přesný vzoreček, záleží také na rychlosti a efektivitě metabolismu, existují potkani, kteří tloustnou málem i ze vzduchu a jiní, kteří mohou sežrat, na co přijdou, a pořád zůstávají štíhlí (je to podobné jako u lidí). Vodítkem je kondice potkana, nesmí mu být na první pohled vidět kosti, ale žebra by se měla dát pod kůži nahmatat.

U březích samic se spotřeba energie zvyšuje hlavně v druhé polovině březosti. Nikdy ale není tak vysoká jako u rostoucích mláďat. Příjem živočišných bílkovin a tuků by měl být zvýšen jen lehce, důležitější je snadná stravitelnost, protože plná děloha tlačí na žaludek a ten nepojme tolik potravy. Překrmování zabřeznutých samiček může vést k nevyrovnanému a překotnému vývinu mláďat, případně komplikacím během porodu nebo po něm.

Starší (18 měsíců a více)

Stárnoucí potkani již nerostou, jejich aktivita slábne a tomu je potřeba přizpůsobit jídelníček. Ani metabolismus není tak výkonný, jako býval. V tomto věku je lepší snížit příjem živočišných bílkovin na nezbytné minimum, protože zpracování nadbytků může nadměrně zatížit ledviny. Podáváme snadno stravitelné potraviny.

Přibližný denní příjem energie*:

Kategorie	příjem energie (kJ . kg^{0,75})
Mláďata a kojící samičky	1200 - 1300
Dospělí	450 - 600
Starší	450

*hodnoty v tabulce jsou pouze orientační

Složení potravy

K tomu, abychom věděli, čím krmit potkana, je dobré znát jednotlivé složky potravy a k čemu jsou dobré. Jedna průměrná potravina obvykle obsahuje vodu a sušinu, která se skládá cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny a nezbytných drobností, jako jsou minerály a vitamíny.

Voda

Tato sloučenina se vyskytuje na zemi jednak volně v řekách, potocích, vodovodech a u moře a jednak je součástí živých organismů, jak živočichů, tak rostlin. V organismu je nezbytná a má mnoho funkcí. Její pomocí se přenášejí získané živiny, odpadní látky, enzymy a hormony, podílí se na regulaci teploty a ani krev by bez ní netekla. Potkan by měl denně přijmout cca 8 – 11 ml vody na 100g tělesné váhy, příjem vody se řídí teplotou a dalšími faktory. Vodu potkan získává z pití, částečně z krmiva a nějaká voda vzniká v organismu i v důsledku rozpadu organických látek. Nedostatek vody snáší potkan hůře než nedostatek krmiva, nejsou bez ní možné biochemické procesy v těle. Zda má potkan vody dost, poznáte jednoduchým trikem: potkanovi jemně stiskněte kůži na zádech a povytáhněte, pak sledujte, jak rychle se vrátí do původního tvaru. Pokud se vrací pomalu a jsou na ní vrásky, potkan je dehydrovaný.

Cukry (sacharidy)

Správně se této skupině látek říká sacharidy, jako cukr vnímáme to sladké bílé doma v cukřence. Většina sacharidů se nachází v rostlinách, kde vznikají fotosyntézou. Mají zde význam zásobních a stavebních látek. Jediný zásobní sacharid ve zvířatech se jmenuje glykogen. Sacharidy tvoří asi 1 – 1,5% tělesné hmoty zvířete. Při krátkodobém nedostatku sacharidů je může živočich syntetizovat z aminokyselin a glycerolu, ale dlouhodobě je závislý na příjmu sacharidů z potravy. Sacharidy jsou pohonnou hmotou organismu, nezbytný zdroj energie. Jsou také součástí nukleových kyselin.

Sacharidy jsou buď jednoduché, které organismus může použít rovnou (např. glukóza, hroznový cukr) nebo složitější, které musí nejprve trávením rozložit na základní jednotky (např. sacharóza, tedy nám známý cukr z cukřenky). Sacharidy by měly tvořit přibližně tři čtvrtiny z celkového příjmu potravy, záleží na aktuální potřebě energie. Potkaní samci mají jiné nároky na spotřebu energie než samičky, záleží také na věku, možnosti aktivity atd. Nespotebované cukry se v organismu ukládají jako tuky.

Bílkoviny (proteiny)

Z chemického hlediska se jedná o dusíkaté látky převážně složené z dvaceti základních aminokyselin. Tyto aminokyseliny se dělí na esenciální (nezbytné), které je nutné přijímat v potravě a neesenciální (zbytné), které si dokáže organismus vyrobit sám. Bílkoviny jsou pro živočichy nezbytné, jsou spolu s vodou, minerály a vitamíny jediná živina, která je schopná vyživovat živočišné buňky. Proteiny obstarávají většinu funkcí v organismu živočichů, jsou součástí pojiv, krve, svalů, enzymů a hormonů i imunitního systému.

Rostlinné bílkoviny mají jinou kombinaci aminokyselin než bílkoviny živočišné, obecně vzato jsou pro všežravce jako je potkan živočišné bílkoviny snáze využitelné, protože se více podobají tomu, co z nich organismus chce vybudovat. Aminokyseliny z bílkovin neumí organismus ukládat, proto potřebuje neustálý přísun. Při výzkumech bylo zjištěno, že pokud nemá potkaní mládě k dispozici živočišné bílkoviny, jeho růst neprobíhá optimálně a dochází k různým zdravotním problémům. U dospělých nedostatek živočišných bílkovin může vést ke kanibalismu. Na druhou stranu, nadbytek bílkovin způsobuje u mláďat překotný růst, aniž by došlo k potřebnému zesílení organismu. U mláďat a kojících samic by se měl příjem živočišných bílkovin pohybovat kolem 30% krmné dávky, u dospělých zvířat to může být cca 15%. Podíl živočišných a rostlinných bílkovin by měl být přibližně půl na půl. Příliš velký příjem bílkovin v dospělém věku zbytečně zatěžuje vylučovací systém a játra, protože se organismus musí namáhat vyloučit nadbytečný odpad.

Tuky (lipidy)

I tuky se dělí na živočišné (sádlo a další) a rostlinné (nazývané olej). Tuky se v organismu podílejí na stavbě buněčných membrán a jsou hlavní zásobárnou energie. Mají též ochrannou a izolační funkci. Dále slouží jako médium pro vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K), bez nich by je tělo nedokázalo využít. Mezi jednoduché tuky patří mastné kyseliny, z nichž některé jsou pro organismus esenciální. Je to především kyselina linolová, linoleová a arachidonová (v reklamách je můžeme objevit pod označením tuky omega 3 a omega 6). Tyto kyseliny si zřejmě organismus sám nedovede vyrobit a musí je přijímat v potravě. Bohužel, mastné kyseliny jsou poměrně nestabilní a jsou schopné vytvářet volné radikály, strašáky moderního věku. Molekuly volných radikálů dokážou poškodit genetický materiál uvnitř buňky a tím vyvolat nekontrolované dělení, rakovinu.

Nadbytek tuků ve stravě vede k tloušťnutí a s tím souvisejícím chorobám, které hrozí i potkanům. Nadbytku tuků je těžké se zbavit, energii z tuků začne tělo spotřebovávat až po té, co spotřebovalo energii z cukrů. Průměrný denní příjem v potravě by měl být kolem 5%, to stačí na udržení funkcí organismu potkana.

Vláknina

Chemicky je vláknina vlastně druh sacharidu, ale často se její obsah uvádí zvlášť, proto ji zde mám oddělenou. Sama o sobě vláknina neobsahuje žádné živiny využitelné potkaním organismem. Skládá se z neškrobových sacharidů, celulózy, ligninu, pektinů a dalších látek a je pro potkany převážně nestravitelná. Její funkcí je hlavně poskytnout objem pro práci svalů ve střevu, což umožňuje jídlu rychleji projít střevy, aniž by se příliš namáhala. Vláknina je schopná vstřebat vodu a také na sebe navázat některé látky z potravy, např. cholesterol. Vláknina je buď nerozpustná ve vodě (celulóza, lignin) nebo rozpustná (pektin). Vláknina pomáhá upravovat trávení, může zmírňovat zácpu.

Vitamíny

Jedná se o katalyzátory biochemických reakcí v těle potkana, podílejí se na metabolismu složek potravy. V případě jejich nedostatku se mohou objevovat poruchy funkcí organismu. Dělí se na vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E a K), u kterých je větší riziko nebezpečí předávkování, protože se v těle ukládají, a na vitamíny rozpustné ve vodě (B komplex, C a H), které jsou v případě nadbytku z organismu vylučovány.

Vitamín A (axeroftol) – podílí se na ochraně epitelů tkání, podporuje růst a funkci pohlavních orgánů, a ovlivňuje zrak

Vitamín B1 (tiamin, aneurin) – ovlivňuje látkovou přeměnu sacharidů a také se podílí na růstu

Vitamín B2 (riboflavin, lakroflavin) – podílí se na látkové přeměně bílkovin, sacharidů a tuků, je důležitou součástí enzymů, má vliv na růst organismu, nervový systém a reprodukční schopnosti

Vitamín B3 (niacin) – součástí enzymů metabolismu tuků, sacharidů a bílkovin, ovlivňuje množství cholesterolu v krvi, podílí se na růstu organismu a kvalitě srsti

Vitamín B5 (kys. pantotenová) – má vliv na látkovou přeměnu a hospodaření s energiemi, je součástí některých koenzymů, podílí se na růstu, dobré funkci nervové soustavy, rozmnožování a také kůži a osrstění

Vitamín B6 (pyridoxin, ardemín) – stará se o dobrý příjem potravy, účastní se látkové přeměny (hlavně metabolismu nenasycených mastných kyselin) a podílí se na tvorbě krve

Vitamín B9 (kys. listová, folacin) – podílí se na metabolismu aminokyselin a tvorbě krve

Vitamín B12 (kobalamin) – pomáhá s využitím kyseliny listové, je důležitý pro správné dělení buněk a při rozkládání tuků a aminokyselin

Vitamín B15 (kys. pangamová) – má antioxidační účinky, snižuje cholesterol v krvi, pomáhá při stresu, zvyšuje obsah látek bohatých na energii, prodlužuje životnost buněk a pomáhá při vylučování škodlivin z těla

Vitamín C (kys. askorbová) – podílí se na metabolismu železa a aminokyselin, aktivuje hormony, pomáhá vytvářet kolagen, je životně důležitá pro imunitní systém a správnou funkci bílých krvinek, je jedním z nejznámějších antioxidantů

Vitamín D (kalciferol) – je důležitý pro látkovou přeměnu vápníku a kostry a tím pro správnou tvorbu kostí. Vytváří se z provitaminu D pomocí UV záření (sluníčka) a proto nemusí být přítomen v potravě

Vitamín E (tokoferol) – antioxidační účinky, ovlivňuje správnou činnost pohlavních žláz

Vitamín H (biotin) – ovlivňuje kvalitu kůže a srsti, podílí se na metabolismu tuků a také hraje roli při tvorbě močoviny

Vitamín K (fylochinon) – podílí se na syntéze protrombrinu (srážlivost krve), potřebujeme ho k tvorbě některých bílkovin (např. při tvorbě kostí)

Minerály

Minerály Jsou důležité pro normální průběh metabolismu. Podle množství v krmivu se dělí na mikro (Fe, Ma, Cu, Co, Sn, I, F, Se, Mo) a makroprvky (Ca, P, Na, K, Mg, Cl, S).

Draslík (K) – svalové a krevní buňky

Fluór (F) – zubní sklovina, kosti, nadbytek ovlivňuje enzymy

Fosfor (P) – kosti, součást bílkovin, vitamínů, při nadbytku odbourává vápník z kostry

Horčík (Mg) – stavba kosti, aktivace enzymů

Chlór (Cl) – osmotická regulace organismu

Jód (I) – funkce štítné žlázy

Kobalt (Co) – aktivace enzymů

Mangan (Mn) – rozmnožování, aktivace hormonů, ovlivňuje růst a vývin mláďat

Měď (Cu) – tvorba červených krvinek

Molybden (Mo) – podporuje enzymy, nadbytek průjmy

Selen (Se) – činnost jater, metabolismus vitamínu E, správná činnost varlat a vývoj mláďat

Síra (S) – esenciální aminokyseliny

Sodík (Na) – upravuje osmotický tlak v krvi, udržuje acidobazickou rovnováhu, zvyšuje účinnost žaludečních šťáv

Vápník (Ca) – stavba kostry, povzbuzuje srdeční činnost

Zinek (Zn) – enzymy, inzulín, metabolismus glycidů, pohlavní činnost

Železo (Fe) – tvorba červených krvinek, dýchací enzymy, krevní barvivo

Doporučená denní dávka

Průměrné hodnoty příjmu živin, považované za dostatečné k pokrytí běžné potřeby zdravého jedince. Neznamena to ovšem, že je nutné každý den potkanovi přesně odměřit danou váhu vitamínu či prvku. Ani ve volné přírodě potkan nedostává každý den totéž, jeho organismus je tedy přizpůsoben tomu vyrovnat se s nerovnoměrným dávkováním, pokud nevykazuje extrémní hodnoty. Bylo například zjištěno, že při pravidelném podávání stále stejné dávky vápníku dochází ke špatnému vylučování hormonu kalcitoninu, který řídí absorpci vápníku v organismu.

Tabulka doporučených denních dávek potkana a pro srovnání i člověka:

v mg na 1/2 kg hmotnosti	potkan	člověk
Draslík	1800	3796
Fosfor	1500	1085
Hořčík	250	434
Chlór	250	3687,5
Jód	0,75	0,165
Mangan	5	2,17
Měď	2,5	2,17
Molybden	0,75	0,8
Selen	0,75	0,75
Sodík	250	2103
Vápník	2500	1085
Zinek	6	16,25
Železo	17,5	19,5
Vitamín A	0,35	1,625
Vitamín B1	2	1,625
Vitamín B12	0.025	0,0065
Vitamín B2	1,5	1,845
Vitamín B3	7,5	21,7
Vitamín B5	5	10,85
Vitamín B6	3	2,17
Vitamín B9	0,5	0,435
Vitamín C	vyrábí si sám	65
Vitamín D	0,0125	0,011
Vitamín E	7,5	32,5
Vitamín H	0,1	0,11
Vitamín K	0,5	0,085

Oblíbené omyly ve výživě potkanů

Dobré krmení se pozná podle toho, že potkanovi chutná.

Stejně jako lidé považují za nejchutnější čokoládu, čipsy a jiné pochutiny, i potkan nejvíce vyhledává sladké a tučné věci. Krmení složené ze slunečnic, oříšků a sušených banánů bude samozřejmě potkan považovat za chutnější než směs obilnin. Ale takové krmení by mu způsobilo značné zdravotní problémy. Potkanovi by samozřejmě žrádlo chutnat mělo a měl by ho sežrat beze zbytku, ale zdravé složení musí ohlídat majitel.

Pestrá strava znamená barevně pestrá.

Lidé jsou zrakově orientované opice, což znamená, že pro nás je lákavé to, co je barevné. To jistě platí v případě zralého ovoce, ale nedá se to tak docela vztahovat na žrádlo pro potkany. Fádní šedivé granule mohou poskytnout potkanům více živin v lepším poměru, než červeno-žluto-zelená směs složená z barevných kousků neznámého složení.

Pestrá strava znamená, že potkan musí dostat úplně od všeho.

Pestrá strava je samozřejmě strava rozmanitá, ale není nezbytné potkanovi nacpat do mističky všechno, co máme doma. A nemusí se jednat jen o uzeniny, pivo a jinou vyloženě nevhodnou stravu. Potkan skutečně oželí, že nedostane svůj ždibec tomelu japonského či rambutanu, ačkoliv se jedná o plodiny zdravé. To, co méně obvyklé až exotické potraviny obsahují zdravého, získá vhodně krmený potkan z jiných zdrojů. Pokud je krmený nevhodně, tak ho těch pár kousků stejně nespasí.

Potkan musí každý den dostávat pečlivě vyváženou dávku všech živin.

Naopak, i ve volné přírodě divocí potkani žerou to, k čemu se zrovna dostanou, takže jejich metabolismus je uzpůsobený nevyváženému příjmu živin. Pravidelné přesné dávky čehokoliv mohou i škodit. I když potkan dostává granule uzpůsobené na míru potkanům, dostává k nim ovoce, zeleninu a další doplňky, takže dávka živin se mírně liší. Pokud se nejedná o dlouhodobé extrémy, jeho metabolismus se s tím bez problému vyrovná.

Potkan musí mít neustále plnou misku.

Je pravda, že potkani nejsou uzpůsobení k dlouhodobějšímu hladovění, to je oslabuje. Ale neznamená to, že nemohou zůstat den o hladu. Většinou ani o hladu nebývají, ačkoliv je potkaní miska prázdná, často mají někde schované zásoby, které vyjedí. Vědecké výzkumy prokázaly, že potkan, který občas hladoví, je zdravější než potkani s neustálým přístupem ke krmivu. O překrmených potkanech ani nemluvě. Zlatý střed je nejlepší, několikahodinová hladovka potkana nezabije, ale posílí.

Potkan pozná, co je pro něj nejlepší.

Naopak, jak už bylo mockrát řečeno, potkan nerozpozná zdravé věci od nezdravých. Chutnají mu sladké a tučné věci, také sůl je přitažlivá, protože nějaké minimum solí jako zdroje minerálních látek musí ve stravě dostat. Potkan nemá o zdravé stravě ponětí, v přírodě žere to, co zrovna je, ale v přírodě je nabídka potravy omezená. Je na chovateli, aby potkanovi poskytl potřebné živiny a zbytečně ho nedopoval věcmi nevhodnými nebo neúčinnými.

Potkan nežere zrní.

Po pravdě řečeno ano, divocí potkani se v přírodě neživí převážně zrním. Ale pro potkany v lidské péči je zrní (pšenice, oves, ječmen, žito...) vhodnou náhradou jejich přirozené stravy. Většinou ale potkan vyžere z misky nejprve všechna ostatní semínka, zrní přijde na řadu až na konec. To svádí některé majitele ke konstatování, že jejich potkan zrní nežere a přilepšují mu něčím jiným. Potkan se tak naučí, že zrní žrát nemusí, protože dostane něco lepšího a pak už skutečně zrní nežere.

Potkani jsou vegetariáni. Nepotřebují maso.

Spousta lidí si myslí, že všichni hlodavci se živí zrním a nic jiného nepotřebují. To je ale nesmysl, mezi hlodavci existují jak druhy striktně býložravé, tak druhy všežravé vyžadující větší či menší podíl živočišné stravy. Potkan patří mezi hlodavce, kteří tento podíl potřebují mít poměrně velký. Bez živočišných bílkovin není potkan schopný správně fungovat. Ve volné přírodě je smečka potkanů schopná i strhnout slepici.

Tavený sýr je zdravý.

To je obvyklý omyl i ve výživě lidí. Sýry obecně jsou zdravé, ale tavený sýr je rozemletý tvrdý sýr, do kterého byly přidány tavicí soli umožňující sýr roztavit v jednodušnou hmotu. Tyto soli jsou velkým zdrojem fosforu, který se spolu s vápníkem podílí na správné stavbě kostí. Vápník by měl být k fosforu v poměru 2:1, pokud je fosforu více, naopak vápník z kostí odčerpává. Kromě toho tavené sýry obsahují také hodně tuku, proto se pro potkany nehodí.

Jaké krmivo si v obchodě vybrat?

To, že potkana musíme krmit, není žádné tajemství. Mnohem složitější je otázka, čím krmit. V současné době je na trhu tak velké množství krmiv určených přímo pro potkany nebo určené pro všechny hlodavce včetně potkanů, že je těžké si vybrat. Kromě toho je tu vždy lákavá možnost si své krmení vyrábět sám. Jaké jsou výhody kupovaného krmiva?

Výhody:

Nemusíte přemýšlet, co potkanovi namíchat. Ne vždy je spoleh na deklarované složení.

Je snadno k sehnání.

Pro pár potkanů je snadno dostupné.

Nevýhody:

Může obsahovat nevhodné složky.

Pro větší počet potkanů se to může prodražit.

Co potřebuji k výběru vhodného krmiva?

- 1) Základní znalosti o výživě potkanů.
- 2) Znalosti o svých zvířatech, jaké mají výživové nároky.
- 3) Schopnost orientovat se v tabulce složení krmiva.

Co by mělo krmivo obsahovat?

Složení krmiva zjistíme z popisu na obale. Vhodné krmení by mělo obsahovat především sacharidy (procenta se ale neuvádí), asi 5% tuku a alespoň 15% bílkovin (proteiny). Dále obal obvykle uvádí obsah vlákniny, které by nemělo být příliš (obvykle se pohybuje kolem 5%), potkan není býložravec a vlákninu ve velkém množství nestráví. Kolonky „popeloviny“ se bát nemusíme, to je jen odborný souhrnný název pro látky neorganického původu (především minerální látky). Některé minerály a vitamíny jsou ještě dále rozepsány, dobré je si všimnout poměru vápníku a fosforu, ideální je kolem 1,5 : 1, v žádném případě by neměl převládat fosfor nad vápníkem!

Dobří výrobci uvádějí i suroviny, které k výrobě krmiva použili. Pro potkany je nezbytné, aby přijímali dostatečné množství živočišných bílkovin, jejich nedostatek jim způsobuje vážné problémy. Proto by v surovinovém složení měl být uveden zdroj těchto bílkovin. Obvykle to bývají vejce, masokostní moučka (potkanům BSE nehrozí), kvasnice, v exkluzivnějších krmivech i např. drůbeží maso nebo masové moučky.

Jaké jsou typy krmiv na trhu?

Krmiva se dají rozdělit podle několika kritérií. Podle cílové skupiny se dělí na univerzální (pro většinu hlodavců) a specializované (pouze pro potkany). Úskalí univerzálních krmiv je v tom, že ne všichni hlodavci mají stejné nároky na obsah živin. Ale ani to, že je něco určené speciálně pro potkany, nezaručuje kvalitu.

Jiné dělení je podle kompletnosti obsahu živin. Kompletní krmné směsi by měly pokrývat veškeré potřeby potkana. Základní krmné směsi předpokládají, že chybějící látky budete potkanovi dodávat z jiných zdrojů. Doplnková krmiva spíše doplňují nedostatek některých živin (zvláště minerálů) anebo se jedná o pamlsky.

Dále se krmení může dělit také podle struktury. Buď je krmivo různorodé – směs obilnin, extrudovaných výrobků a dalších složek, nebo stejnorodé – granule.

Další dělení je podle celkové kvality. U krmiv označených jako prémiová a superprémiová je větší pravděpodobnost, že vstupní suroviny mají vyšší kvalitu (potravinářskou), nejedná se o levnou směsku odpadu z různých potravinových provozů. Bohužel tomu také odpovídá cena. Nicméně označení „prémiové“ a „superprémiové“ dává krmení přímo výrobce, proto toto označení nemusí o kvalitě vypovídat nic.

Na co si při výběru krmiva dát pozor?

Dobré je stanovit nejprve účel krmiva. Pokud to má být hlavní (a jediný) zdroj potkaní výživy, je třeba být při výběru mnohem pečlivější, než pokud vybíráte základ, ke kterému stejně přikrmujete další věci.

Složení krmiva by mělo být na obale viditelně uvedeno (a nejlépe česky). Pokud ho výrobce neuvádí, porušuje tím české předpisy. Výjimkou jsou směsi zrnin, ze kterých je na pohled patrné, z čeho se skládají. Také složení stylem „směs obilnin a vedlejších produktů potravinářského průmyslu“ nevzbuzuje zrovna důvěru. Nepřesně uvedené složení naznačuje, že výrobce se snaží něco utajit anebo mu výrobek nestojí za to.

Krmivo by nemělo mít prošlou záruční lhůtu, ani být plesnivé. Zvláště u směsí obilovin je třeba dát pozor na různé larvy a broučky, které si nechceme zatáhnout domů.

Zarazit by nás mělo, pokud krmivo tvrdí, že je kompletní a určené pro všechny druhy hlodavců. Buď tedy obsahuje živočišné bílkoviny potřebné potkanům, ale pak by asi nebylo nejvhodnější pro morčata. A obsah cukru by nebyl vhodný pro osmáky. Většinou jsou ale takové univerzální směsi rozdělené na vhodné pro morčata (a králíky) a pro zbytek hlodavců (křečky, myši, pískomily, potkany). Můžeme je s klidem použít jako základní krmivo a jen doplňovat živočišné bílkoviny apod. Stejně tak krmivo neuvádějící zdroj živočišných bílkovin není kompletní.

Další sledované položky jsou barviva a konzervanty. Co se týče konzervantů, lepší je konzervace na přírodní bázi, jako je např. tokoferol (vitamín E). Některé umělé konzervanty a barviva mohou patřit mezi rizikové, schopné např. vyvolávat rakovinu, proto je lepší jimi potkany nekrmít. Barviva mají za úkol jen přitáhnout pozornost člověka, potkani barvy příliš nerozeznávají.

Jak si vyrobit vlastní krmnou směs

Každého chovatele dříve nebo později napadne, že by si mohl krmení míchat doma sám. Při tom může ale narazit na pár úskalí. Především neexistuje žádný jednoznačný a stoprocentní návod na výrobu ideální směsi. To proto, že každému potkanovi vyhovuje něco trochu jiného a bude prospívat při různých poměrech jednotlivých živin. Samozřejmě existují průměrné hodnoty daných látek, ale to neznamená, že vždy musí být na chlup stejné, ani v přírodě to tak není. Směs se stejně nikdy nepodaří namíchat přesně stejně, každá je jedinečná.

Výhody:

Vždy víte přesně, co potkanovi dáváte.
Neplatíte zbytečně za nevhodné věci.
Při větším počtu potkanů se to vyplatí.

Nevýhody:

Je třeba u toho trochu přemýšlet.
Shánění surovin zabere více času.
Pro pár potkanů se to nevyplatí.

Co potřebuji k míchání vlastní směsi?

- 1) Základní znalosti o výživě potkanů.
- 2) Znalosti o svých zvířatech, jaké mají výživové nároky.
- 3) Základní znalosti o tom, co které potraviny obsahují.
- 4) Vhodnou nádobu k uskladnění (např. z lkey).

Co by měla směs obsahovat?

To, co potkan potřebuje k životu, tedy hlavně sacharidy, minimálně 5% tuku a alespoň 15% bílkovin, živočišných i rostlinných. Záleží na typu směsi, liší se samozřejmě krmení pro mláďata a pro dospělá zvířata chovná i nechovná, v různém stupni aktivity atd. Nesmí samozřejmě scházet ani vitamíny a minerály, nicméně při dostatečně pestré stravě toto nehrozí. Podle těchto kritérií jsou jednotlivé suroviny v atlase označeny jako základ, kterého by ve směsi měla být většina, doplňky, které tvoří jen částečný podíl na stravě a pamlsky, které je lépe do směsi nedávat vůbec a krmit je individuálně.

Jaké jsou typy směsí?

Domácí směsi se dají rozdělit do celé škály typů, které mezi sebou plynule přechází, záleží na konkrétních chovatelích, co jim vyhovuje. Na jednom konci škály jsou základní krmné směsi, které obsahují převážně základní suroviny. Ty mohou tvořit až 100% obsahu. Chovatel

tuto směs používá jako základ, zvířata ji mívají k dispozici celý den. Směs doplňuje masem, mléčnými výrobky, živým hmyzem, ovocem, zeleninou, popřípadě i jídlem speciálně pro potkany vařeným. Výhodou je, že ani zvířata se sklonem k tloustnutí se nemají čím přezírat, chovatel může lépe kontrolovat dávky jednotlivým zvířatům a dle potřeb jim dávat více či méně doplňků. Nevýhodné je o něco větší časová náročnost.

Na druhém konci je kompletní krmná směs. Měla by obsahovat všechno, co potkan potřebuje k životu, jedná se vlastně o obdobu komplexních granulí pro potkany. Základní suroviny tvoří kolem 7/10 celkového množství, 1/10 by měla tvořit živočišná složka (kočičí granule, gammarus...) a 2/10 doplňky. K této směsi chovatel jen příležitostně přidává ovoce nebo zeleninu. Výhodné je, že chovatel směs jednou namíchá a má vystaráno. Nevýhodné je, že je mnohem náročnější takovou směs dobře vyvážit a mlsnější zvířata si mohou snáze vybírat.

Jak poznám, že je směs dobrá?

Nejlepší je se řídit aktuálním výživovým stavem zvířete, nikoliv tabulkami - ani u lidí se nedají přesně stanovit čísla, kolik čeho má sníst konkrétní osoba, natož u potkanů žijících ve skupině. Zdravý potkan má lesklou srst, při špatné výživě jako jedna z prvních věcí utrpí právě kvalita srsti. Zdravému potkanovi se dají bez problému nahmatat kosti, aniž by mu příliš vylézaly, a je aktivní přiměřeně své povaze a věku. Směs by potkanovi měla chutnat, pokud stále nechává v misce některé kousky, je třeba zvážit jejich vhodnost (pokud tedy není rozmazlený).

Kde sehnat suroviny?

V některých hobbymarketech v zookoutcích mívají zrniny na váhu. Dá sehnat na váhu pšenice, oves, slunečnice, proso atd. Výhodou je, že si chovatel může nabrat potřebné množství a je to levné. V těchto obchodech najdete i balené zrniny.

Ve zverimexech mívají obdobný sortiment balených produktů. Záleží na konkrétním zverimexu, v některých se dá narazit i na prodej na váhu nebo již rozvážený a napytlíčkováný prodej zrnin různého původu. Podobně je na tom i sortiment e-shopů, zde je bohužel nevýhoda, že si obsah balení nemůžeme při nákupu prohlédnout.

Další možností jsou obchody s bio a racionální výživou. Nevýhoda je poněkud vyšší cena. V těchto obchodech se dá sehnat např. pšenice špalda, různé druhy rýže, vloček, pohanka a další, trochu exotičtější suroviny jako mořské řasy apod. Také v hyper-, super- a dalších marketech se dají sehnat nejen biopotraviny, ale také běžné potraviny vhodné do směsi, jako rýže, ovesné vločky atd.

Suroviny je možné nakoupit také přímo u pěstitelů, tuto možnost ale nemá každý.

Jak suroviny do směsi vybrat?

Vždy nakupujeme zrní v krmné nebo potravinářské kvalitě, nikdy určené jako osivo! To bývá často chemicky ošetřeno proti škůdcům. Při nákupu balených produktů si musíme obsah dobře prohlédnout, někdy se v zrní objevují různí broučci či larvy, o které doma zájem jistě nemáme. Samozřejmostí je, že by suroviny neměly být plesnivé nebo od pohledu staré.

Pokud chceme jako náhradní zdroj živočišných bílkovin dávat potkanům psí nebo kočičí granule, je dobré si přečíst složení a koupit takové, ve kterých je jasně deklarované. Měly by

obsahovat převážně masovou moučku (z ryb, drůbeže...) a minimum ostatních položek jako „vedlejší produkty rostlinné výroby“ apod. Obilniny obsahuje přece zbytek směsi, tak proč je nakupovat ještě v granulích? Doporučuji proto také kočičí granule, protože kočka jako striktní masožravec snáší rostlinné náhražky špatně, proto na 1 kg kočičích granulí získáte vyšší procento živočišných bílkovin než u 1 kg granulí psích. Levné granule obsahují zbytečně mnoho soli a barviv, což je potkanům zbytečné dávat. Stejně jako u komerčních krmiv přímo pro potkany je dobré se podívat na konzervanty, např. BHA či BHT jsou někdy přímo klasifikovány jako živočišné karcinogeny.

Fotografický atlas potravin

Tato část je rozdělena podle jednotlivých skupin potravin. Ovoce a zelenina jsou dělené podle určovacího klíče – jde-li na to dát šlehačka, je to ovoce, když se na to nehodí, je to zelenina. Jsou to kulinářské kategorie, nikoliv botanické. Pokud je u některé položky uvedeno „ve směsi: základ“, znamená to, že tato položka má tvořit velkou část míchané směsi, „částečně“ označuje suroviny, které se mohou vyskytovat ve větším množství, ale ne takovém jako „základ“ a „doplňek“ znamená, že do směsi patří minimum. Položky označené „pamlsek“ do směsi nepatří, dávají se jako mlska. Další dávkování je uvedeno v textu.

Obilniny

Rostliny z čeledi lipnicovitých, pěstují se především pro svá semena. Jsou základem většiny směsí pro potkany. Může se zkrmovat buď přímo zrno nebo je můžeme nechat naklíčit. Naklíčené obilniny mohou ztratit až 25% svých živin, ale klíčky jsou velmi bohaté na vitamín E a enzymy ovlivňující trávení.



Oves setý

69% sacharidů, 14-21% bílkovin, až 10% tuku
výborný zdroj vitamínů E, B1
minerály Mg, Fe, Zn, Mn, As
obsahuje též 8-18% rozpustné vlákniny
Ve směsi: základ



Pšenice setá

50-70% sacharidů, 10-14% bílkovin, 2,5% tuku
zdroj vitamínů B1, B2, B3, beta-karotenu
z prvků obsahuje hlavně Ca, Fe, K, S, Mg
odrůda špalda má větší obsah bílkovin (16-17%) a je výživově hodnotnější
Ve směsi: patří do základu



Ječmen setý

75-85% sacharidů, 11-13% bílkovin, 2-3% tuku
vitamíny B5, B9, E, H
z minerálů křemičitany
je dobře stravitelný, 7% hrubé vlákniny
Ve směsi: použitelný jako částečný základ i ve formě krup
(zrno bez slupky)



Žito seté

70% sacharidů, 9-15% bílkovin, 1,5% tuku
vitamín B1
zdroj minerálů K, P, Fe, S, F
je také dobrý zdroj vlákniny
Ve směsi: součást základu



Proso seté

70% sacharidů, 10-13% bílkovin, 4-5% tuku
vitamíny B1 a B2, kyselina linolové
zdroj Fe
loupané proso se označuje jako jáhly (mohou žluknout)
Ve směsi: částečně



Kukuřice setá

20% sacharidů, 4,5% tuků
zdroj vitamínů B5, B9, E, H, beta-karotenu
minerály Ca, Mg, Fe
může obsahovat plísně produkující rakovinotvorné toxiny
Ve směsi: není nezbytná, může způsobit reznutí srsti



Rýže setá

78-80% sacharidů, 6-9% bílkovin, až 2% tuku
vitamín B3
minerály P, K a Mg
loupaním rýže většinu těchto látek ztrácí, lépe použít neloupanou
Ve směsi: částečně, mohou i vařenou, vhodná při dietě



Pohanka setá

70% sacharidů, 10-14% bílkovin, 1,5-3,5% tuku
zdroj vitamínů B1, B2, B3, C a E
minerály Zn, Cu, Se, Mn, Fe
obsahuje až 5% vlákniny (z toho 20-30% rozpustné)
Ve směsi: částečně



Vločky

vyrábějí se obvykle (pro lidskou spotřebu) z oloupaného zrna napařováním a lisováním
jsou lépe stravitelné, ale mají méně vlákniny
protože jsou lépe stravitelné, potkan z nich dostane více energie než ze samotného zrní
Ve směsi: přiměřeně základu

Další semena a ořechy

Semena slouží k rozmnožování rostlin. Proto obsahují spoustu živin a dalších důležitých látek. Obvykle obsahují vyšší podíl tuků, proto by je neměli potkani dostávat ve velkém množství, pokud mají sklony k obezitě nebo jsou obézní či mají málo pohybu, nic se nestane, pokud je vynecháme úplně.



Rohovník obecný (svatojánský chléb)

30-70% sacharidů, 4,5% bílkovin, 1,5% tuku
vitamíny B-komplex
velký zdroj Ca, K, Mg, Fe, Mn, Cu
příjemně voní, směs je pak přitažlivější
Ve směsi: jako doplněk



Len setý

cca 40% sacharidů, 20% bílkovin, 30% tuku
vitamíny B1, B2, E, kys. linolová a linolenová
bohatý na K, méně Fe, Cu, Mg, Zn
ve větším množství může působit projímavě
Ve směsi: nepřehánět, doplněk



Slunečnice roční

hodně bílkovin, až 45% tuku
vitamíny A, B1, E
minerály Se, Mg, K, P, Ca, Na, Fe, Zn
semena se prodávají buď černá, žíhaná nebo bílá
Ve směsi: adekvátně pohybové aktivitě potkana



Konopí seté (semeneč)

30-35% sacharidů, 22-25% bílkovin, 33% tuků
vitamín E, kyselina linolové a linolenová
obsahuje halucinogeny, které mohou být nebezpečné ve velkém množství
Ve směsi: spíše doplňkově



Tykev obecná (dýňová semínka)

13% sacharidů, 18% bílkovin, 34% tuku
vitamíny A, B15, D, E
minerály Zn, Se, K, Ca, P, Mg, Fe
z tuků obsahují především nenasycené mastné kyseliny
Ve směsi: jsou vhodné jako doplněk



Lesknice kanáří

16-19% bílkovin, 5% tuku
dobrý zdroj vitamínu E
Ve směsi: není nezbytná, spíše pro zpestření



Podzemnice olejná (burské oříšky)

24-35% bílkovin, 38-55% tuku
zdroj vitamínů B9 a E
může být napadena houbami produkujícími toxiny
Ve směsi: není nezbytná, vhodná spíše jako pamlsek



Líska obecná (lískové ořechy)

5% sacharidů, 19% bílkovin, až 60% tuků
vitamíny C a E
minerály P, Fe, Mg
skořápka je vhodná k broušení zubů
Ve směsi: spíše pamlsek



Ořešák královský (vlašské ořechy)

14% sacharidů, 15% bílkovin, přes 50% tuků
vitamíny B-komplex a E
minerály Fe, Se, Zn
skořápka pomáhá brousit zuby
Ve směsi: pamlsek (balíček s překvapením)

Ovoce

Ovoce není kategorie ani tak biologická, jako spíše kulinářská. Většinou se jedná o jedlé plody různých dřevin. Obsahují převážně vodu a sacharidy, bílkoviny a tuky jen v malém množství. Jsou důležité pro vysoký obsah potřebných vitamínů a minerálních prvků. Díky vysokému obsahu vody mohou ve větším množství působit průjmovitě. Potkanům je můžeme podávat každý den.



Jablka

0,5% bílkovin, 9-14 % cukru, 0,5% tuku

Vitamíny B-komplex, C a E

Minerály Ca, Mg, Cu, Mn, Fe

Zdroj pektinu, slupka může být hůře stravitelná (obsahuje taniny)

Potkanům: můžeme zkrmovat celá včetně ohryzků a stopky



Hrušky

16% sacharidů, malé procento bílkovin a tuku

Vitamin C, rutin

Minerály K, malé množství I

Potkanům: hrušky mohou způsobit měkčí až řídké bobky



Hroznové víno

19% sacharidů, malé množství tuku a bílkovin

Zdroj vitamínů B-komplex a C

Minerály K, Ca, P

Obsahuje především snadno stravitelné sacharidy (hroznový cukr)

Potkanům: přiměřeně, někteří si zpočátku neví s kuličkou vína rady, pecky mohou být ve velkém množství jedovaté



Třešně a jiné peckovice

1% bílkovin, 15% sacharidů, 0,5% tuku

Vitamíny B, C, E, beta-karoten

Minerály Mg, Fe, I, P, Zn, Ca, K, Si

Pecky obsahují amygdalin, který se rozkládá na jedovatý kyanovodík, velké množství by mohlo způsobit otravu

Potkanům: raději podáváme bez pecek



Jahody

8% sacharidů, 1% tuků a bílkovin

Vitamíny B-komplex, C, E, beta-karoten

Minerály K, F, P, Mg, S, Ca

Obsahují velké procento lehce stravitelné vlákniny

Potkanům: přiměřeně



Banány

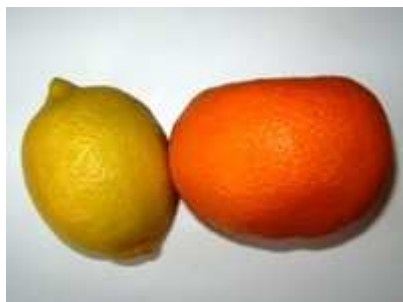
23% sacharidů, minimum bílkovin a tuků

Výborný zdroj vitamínu B6

Z minerálů především K, Mg

Zelené banány mohou být pro potkany jedovaté

Potkanům: vhodné pro oslabené jedince, na povzbuzení chuti



Citrusové plody

Vitamín C

Minerály K, Ca, Mg, P, Fe, Cu, Na, Br, I

Pomerančová kůra obsahuje rakovinotvorné látky nebezpečné hlavně samcům

Při přílišném podávání zhoršují kvalitu srsti

Potkanům: zřídka a v malém množství dílek mandarinky nebo kousek pomeranče



Borůvky

1% bílkovin, 12% sacharidů, 1% tuku

Vitamíny B-komplex, C a beta-karoten

Bohaté na Fe, K, P, Mg

Zdroj vlákniny (hlavně pektin), působí proti průjmům

Potkanům: Podáváme občas, pro zpestření nebo při potížích



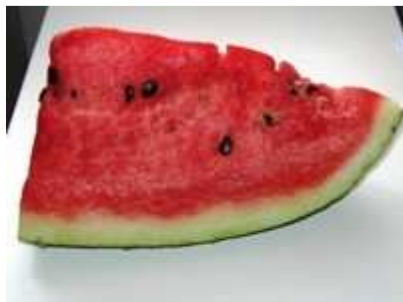
Maliny, ostružiny

1% bílkovin, 13% sacharidů, 0% tuku

Vitamíny B-komplex, C, H, beta-karoten

Minerály Ca, Mg, P, Fe, K

Potkanům: můžeme v sezóně podávat



Meloun vodní

0,5% bílkovin, 6% sacharidů, zanedbatelné množství tuků

Vitamíny B3, B6, B9, C, beta-karoten

Minerály Fe, Mn, K

Velký objem vody, až 91%

Potkanům: vhodný zvláště v létě

Exotické ovoce

Ne všichni potkani ocení tak exotické druhy ovoce jako jsou kiwi, li-či nebo papája, navíc, některé druhy mohou pro potkany být jedovaté, z tohoto důvodu se nedoporučuje např. avokádo. Není nutné nasypat potkanovi k žrádlu všechno, co zahlédneme v supermarketu v regálu s ovocem.

Sušené ovoce



Nejrůznější druhy ovoce jsou sušením zbaveny vody a prodávány buď v potravinách, nebo jako součást různých směsí pro hlodavce. Můžeme si ho vyrobit i doma, vlastníme-li sušičku ovoce. V poměru k hmotnosti je kaloricky vydatnější než čerstvé ovoce. Také musíme počítat s tím, že při technologii sušení se mohou vytratit některé vitamíny citlivé na teplotu nebo světlo. Sušené ovoce prodávané pro lidi může být často přislazováno nebo konzervováno pomocí síry, ani jedno není pro potkany vhodné. Sušené ovoce určené pro spotřebu zvířat zase může mít nějakou plíseň. Pokud se jedná o ovoce bez příměsí, můžeme ho použít jako doplňkovou součást doma míchaných směsí.

Luštěniny

Plody skupiny rostlin patřících mezi bobovité. Obsahují hodně bílkovin. Prakticky neobsahují vitamín C a jsou chudé na tuky. Jsou cenným zdrojem minerálních látek.



Hrách

25% bílkovin, 62% sacharidů, 1% tuku

Vitamíny skupiny B, C (mladý hrášek), E, beta-karoten

Minerály Fe, Ca, P, K, Mg, Mo

Potkanům: čerstvý, mladý i s lusky nebo je vhodný sušený (i ve formě vloček) jako doplněk do směsi



Čočka

Vitamíny A, B, H

Minerály P, Mg, Ca, Fe, K, Se, Mo

Potkanům: raději podáváme vařenou, přiměřeně



Cizrna

15 – 30% bílkovin, 50% sacharidů, 6-7% tuku

Vitamíny B15, kyselina linolová

Minerály Ca, Fe, Mo

Velký objem vlákniny (5-19%)

Potkanům: vhodná, doplňková součást směsi



Sója

30 - 35% bílkovin, 30% sacharidů, 20% tuku

Vitamíny B1, B3, E

Minerály Ca, Mg, P, Fe

obsahuje rostlinné hormony, které mohou mít vliv na snížení plodnosti, na druhou stranu prý snižují riziko nádorů ve stáří; obsahuje i látky bránící dobrému vývoji imunitního systému

Potkanům: sporné, někdo dává, někdo ne, není nezbytná



Fazole

20% bílkovin, 60% sacharidů, 2% tuku

Vitamíny B-komplex

Minerály K, Fe, Zn

v syrovém stavu jsou jedovaté

Potkanům: někdo dává vařené, nejsou nezbytné

Další luštěniny se ke krmení potkanů nehodí nebo nejsou využívány, např. běžná krmná plodina Bob obecný je jedovatá za syrova a neobsahuje žádné látky, které by potkan nemohl získat jinak.

Jiná zelenina

Jedlé části různých rostlin, jedná se o kulinářskou kategorii spíše než biologické zařazení. Obvykle nebývá tak sladká jako ovoce. Zelenina je obecně zdrojem spousty užitečných vitamínů a minerálů, potkanům ji podáváme jako doplnění k základní směsi, můžeme každý den.



Brokolice

Vitamíny B9, C E, beta-karoten

dobry zdroj Ca

Obsahuje sloučeniny síry, které mohou působit nadýmání

Potkanům: přiměřeně, citlivějším může způsobit zažívací problémy



Květák

Vitamíny B5, B9, B12, C, E

minerály K, Zn, F

Podobně jako brokolice obsahuje sírné sloučeniny, je močopudný

Potkanům: spíše vařený, citlivějším může působit potíže



Mrkev

Vitamíny B1, B3, B5, B9, C, E, beta-karoten

Minerály K, Na, Ca, Mg, S, P, Cu, Fe, Zn, I

Snižuje riziko rakoviny, je dobrá pro zrak, sušená ztrácí na hodnotě

Potkanům: podáváme syrovou i vařenou, nadměrné množství může působit reznutí srsti



Hlávkový a ledový salát

Vitamín C, E, B-komplex

Minerální látky Ca, K, Fe, Mg, P

Nízkokalorická zelenina, nedodá skoro žádnou energii, obsahuje až 90 % vody

Potkanům: přiměřeně, pořádně opláchnutý, může obsahovat vysoké dávky dusičnanů, zejména mimo sezónu



Čínské nebo pekingské zelí

Vitamíny B1, B2, B9, C

Minerální látky K, Mg, Ca, Fe, P, Na

Nízkokalorická zelenina

Potkanům: přiměřeně, má dobrý podíl Ca:P a chutná jim



Okurka

Vitamíny B-komplex, C

Minerály S, Mn, P, Ca, K

Obsahuje velké množství vody

Potkanům: přiměřeně, vhodná zvláště v létě, nakládané okurky nedáváme



Brambory

5-10% bílkovin, 78% sacharidů, minimum tuku

Vitamíny B1, B2, C

Minerály Mg, Fe, Zn, Cu, Mn, P, I, Ca, K

Obsahují hodně škrobu a také jedovatý solanin, který je zvláště v klíčcích

Potkanům: sporné, někdo dává i syrové, někdo jen vařené, nejsou nezbytně nutné



Kedluben

Vitamíny B-komplex, C, E, beta-karoten

Minerály K, Ca, Fe, Zn, Se, S

Velký podíl vlákniny, pomáhá při zácpách

Potkanům: v přiměřeném množství, citlivější může nadýmat



Paprika

Vitamíny D, beta-karoten, rutin

Minerály K, Se, F

Červená a žlutá je sladší než zelená, bílé mohou být pálivé

Potkanům: vhodná, pokud ji potkan dobře snáší



Rajče

Vitamíny B9, C, E, H, beta-karoten

Minerály Ca, K, Zn

Zelené stopky obsahují jedovatý solanin

Potkanům: vhodné v přiměřeném množství



Cibuloviny (cibule, česnek, pórek)

Vitamíny B9, C, E

Minerály Fe, Zn, S, P, Mg, K, Ca, Na, Cu, I

Sírné sloučeniny mohou nadýmat

Potkanům: vařený, cibule i česnek jsou přírodní antiparazitika, dáváme v malém množství, ve velkém mohou být jedovaté

Maso a jiné živočišné složky

Nezbytná součást potkaní stravy, obsahuje velké procento bílkovin nenahraditelných pro tělo. Bylo dokázáno, že u potkanů bez přístupu k živočišným bílkovinám dochází poruchám vývoje u mláďat, u dospělých zvířat k dalším zdravotním potížím. Potkan by měl alespoň dvakrát třikrát do týdne dostat něco od masa. U masa určeného pro lidskou spotřebu je minimální riziko, že by se potkan ze syrového nakazil, pokud se i přesto někdo bojí, může podávat maso vařené nebo použít náhražky (granule a konzervy pro kočky a psy). Zkrmování syrového masa nemá vliv na potkaní agresivitu.



Hovězí

30% bílkovin, 6-12% tuku, žádné sacharidy

Vitamíny A, B2, B3, kys. linolová

Minerály Ca, P, K, Fe

Je dobře stravitelné

Potkanům: vhodné syrové i vařené, doplněk



Vepřové

9-20% bílkovin, až 45% tuku, minimum sacharidů

Vitamíny B1, B9, B12

Minerály Ca, P, K, Na

Potkanům: mohou syrové i vařené, bývá tučné



Kuřecí

20% bílkovin, 1-3% tuku, žádné sacharidy

Vitamíny skupiny B

Minerály P

Potkanům: syrové i vařené, doplněk stravy



Rybí

18-21% bílkovin, 3-25% tuku (podle druhu)

Vitamíny A, B3, B6, B12, D

Minerály Ca, P, K, S, Ne, Fe, I

Syrové rybí maso obsahuje enzym thiaminázu, který rozkládá vitamín B1

Potkanům: vařené, doplněk, nedáváme olejovky apod.



Játra

15-19% bílkovin, 3-4% sacharidů, cca 4% tuku

Vitamíny A, skupiny B, D, K

Minerály Fe, Mn, Cu, Cl

Vepřová játra jsou tučnější než kuřecí

Potkanům: vařená, mohou i syrová, doplněk



Kosti

Výborný zdroj minerálů Ca, P, Mg, F a dalších stopových prvků

Potkanům: můžeme bez obav podávat, protože je hlodají, nehrozí riziko poranění trávicího traktu



Gammarus (blešivec potoční)

Drobný členovec, prodává se sušený

Náhrada za volně chytaný hmyz

Potkanům: doplňkově, může být součástí směsi



Mouční červi (Zophobas morio a jiní)

Larvy brouků, prodávají se živé nebo někdy sušené mají velký obsah bílkovin, ale bývají i tučné potkani netráví chitin (součást hmyzího povrchu těla), proto je lepší jim je dávat těsně po svleku

Potkanům: jako pamlsek, dohlédnout na to, aby červa sežrali, jinak může utéct, zakuklit se a přeměnit na brouka



Granule pro kočky nebo psy

Náhrada za přirozený zdroj živočišných bílkovin, kočičí obsahují více bílkovin než psí, kvalitní granule mají jasně deklarované složení, ve kterém hlavní část tvoří maso a masové moučky konkrétního druhu.

Potkanům: doplňková součást směsi, je třeba si vybrat podle složení



Masové kapsičky a konzervy pro kočky a psy

Mají různé složení, různý podíl masové složky a dalších látek (obilniny, sója, vedlejší produkty masného průmyslu, soli atd.), vyrábí se neskutečné množství příchutí a kombinací

Potkanům: doplňkově, náhradou za čerstvé maso

Mléko, mléčné výrobky a vejce

Mléko je přirozená strava všech mláďat savců, složení se liší druh od druhu. Potkaní mléko obsahuje 72,5% vody, 12,6% tuku, 9,2% bílkovin, 3,3% sacharidů, 1,4% minerálu a 1,5% popela. Kravské mléko má jiné složení, proto není možné potkany odchovávat na kravském mléce. Se vzrůstajícím věkem potkan ztrácí schopnost mléko trávit a přechází na tuhou stravu. Mléko a mléčné výrobky jsou v dospělosti doplňkovou součástí potkaní stravy, mláďatům je možné sýry a tvarohem pokrýt potřebu živočišných bílkovin. Mléčné výrobky obsahující tzv. probiotické bakterie jsou vhodným doplňkem v případě některých druhů onemocnění.



Kravské mléko

3,2- 3,6% bílkovin, 4,5 – 5% sacharidů, 3,5 – 6,5% tuku

Vitamíny A, B2, B12, D

Minerály Ca, P, Zn, I

Při trávení může způsobovat potíže neschopnost některých potkanů trávit mléčný cukr (laktózu)

Potkanům: pokud ho snášejí dobře, doplňkově



Podmáslí a jiná kysané mléka

Vysoký obsah bílkovin, málo tuku

O něco lépe stravitelnější než mléko, protože bakterie v nich obsažené mění laktózu v kyselinu mléčnou

Potkanům: doplňkově



Jogurt

Vzniká kysáním mléka

Kysání mají na starosti bakterie, které přeměňují cukr laktózu na mléčnou kyselinu

Čerstvý jogurt je užitečnější, obsahuje tyto bakterie živé

Potkanům: doplňkově



Kysaná smetana

Vyrábí se ze smetany kysáním za pomoci bakterií

Obsahuje zdravou mikroflóru

Potkanům: doplňkově, v případě potřeby



Tvaroh

30% bílkovin

Vzniká sražením mléčné bílkoviny kaseinu

Je dobře stravitelný, má ideální poměr vápníku a fosforu

Potkanům: doplňkově, prospívá mláďatům



Čerstvý sýr (cottage)

14% bílkovin, 5% tuku, 3% sacharidů

Čerstvě vzniklý sýr, ještě nezpracovaný

Velký obsah vápníku

Potkanům: doplňkově, vhodný pro mláďata



Tvrdé sýry

Minerály Ca, Na, K, Cl, Mg

Vyrábí se sražením různých druhů mléka

Neměli bychom dávat příliš slané nebo plísňové sýry

Potkanům: tvrdý sýr je vhodný doplněk

Vejce

Patří mezi živočišné produkty, obsahují hlavně bílkoviny, některé důležité vitamíny a prvky. Nejčastěji jsou k sehnání slepičí, je možné zakoupit i křepelčí. Syrový bílek obsahuje bílkovinu avidin, která brání vstřebávání vitamínu H. Skořápky jsou cenným zdrojem minerálních látek.



Slepičí vejce

Žloutek – 32% tuku, 16% bílkovin,

vitamíny A, B, D, E

minerály Na, K, Ca, Mg, Fe

Bílek – hlavně bílkoviny, minimum tuku

Potkanům: syrový hlavně žloutek, bílek je lepší vařit, mohou i skořápky, dáváme doplňkově

Další rostliny a potraviny

Další rostliny

Potkanům můžeme dávat některé volně rostoucí rostliny, ne každý potkan to ale ocení. Rostliny trháme na místech, kam nemají přístup kočky, psi nebo divocí potkani. Také se vyhneme místům těsně u silnic nebo v silně znečištěných průmyslových oblastech. Potkanům trháme jen to, o čem víme bezpečně, že pro ně není jedovaté. Pokud nemáme možnost natrhat trávu někde venku a přesto chceme potkanům dopřát zeleného, můžeme koupit v obchodě trávu pro kočky a nechat ji potkanům vyrůst doma.



Bylinky a koření

Obsahují různé vitamíny, minerály a další zdraví prospěšné látky

Potkanům: čerstvé můžeme použít pro ozvláštňení vařeného, ale nedáváme silně aromatické nebo ostré druhy koření, bylinky se používají jako podpora při některých onemocněních



Pampeliška lékařská

Vitamíny A, skupiny B, C, D

Minerály Fe, Mg, Si, Zn, Ca, Mn

Můžeme zkrmovat listy i květy

Potkanům: vhodný doplněk stravy, ne všichni ji milují



Šípky

Vitamíny A, B1, B2, C, E, K

Minerály Ca

Jedná se o plody růže šípkové

Preventivně působí proti infekcím a nachlazení

Potkanům: doplněk, i ve formě čaje (vychládlého)



Mořské řasy (nori, kombi, wakame)

Lehce stravitelné bílkoviny, sacharidy

Vitamíny A, B2, B12, C

Minerály Ca, Zn, Mg, Fe, I, Cr, Na

Obsah minerálů a vitamínů se v jednotlivých druzích může lišit

Potkanům: doplňkově, obsahuje hodně solí



Houby

Obsahují velké množství minerálních látek

Hlíva ústříčná – podporuje imunitu, snižuje hladinu cholesterolu, obsahuje vitamíny B-komplex, minerály K, Na, Fe, P, Zn, Se, Cr, Cu, B, I

Potkanům: zvláště hlíva je dobrý doplněk stravy



Větve stromů

Kůra je zdrojem některých minerálních látek

Slouží k obroušení stále rostoucích hlodáků

Potkanům: neustále k dispozici, nejlepší jsou větve z ovocných stromů, raději nedáváme větve stromů, o kterých nevíme jistě, že nejsou jedovaté nebo že nebyly ošetřeny chemickým postřikem

Pečivo a těstoviny

Obsahují velké množství sacharidů a přejímkování může způsobovat obezitu. Dávají se potkanům kvůli obrousování zubů a jako zpestřující doplněk.



Kvasnice (droždí)

Obsahují kolem 90% bílkovin

Vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, D, H

Minerály Cr, Zn, Fe

Výborný zdroj esenciálních aminokyselin

Používají se ke kynutí těsta

Potkanům: podáváme doplňkově sušené



Chleba a další pečivo

Asi 50% sacharidů (podle druhu)

staré ztvrdlé se používá jako obroušovací zubů, čerstvé mohou s mírou (nebezpečí nadýmání)

Nedáváme plesnivé, některé plísně mohou produkovat toxiny

Potkanům: doplňkově, nepřekrmovat



Piškoty

Cca 10% bílkovin, až 80% sacharidů
Neobsahují žádné cenné látky
Potkanům: pouze jako pamlsek



Těstoviny

10% bílkovin, až 80% sacharidů, necelé 1% tuku
Mohou být bezvaječné, vaječné, celozrnné, z pohankové mouky atd.
Potkanům: vařené po zpeštění nebo syrové jako doplňková součást směsi

Nevhodné potraviny

Věci, které do potkaního jídelníčku nepatří. Nejedná se jen o jedovaté věci, ale o nevhodné potraviny, které potkani k ničemu nepotřebují a jsou jim škodlivé.



Jedovaté rostliny

Většina pokojových rostlin je jedovatých, musíme dávat pozor, aby je potkani neokusovali, mají-li volný výběh. U rostlin z venku platí, že nikdy netrháme nic, o čem bezpečně nevíme, že je pro potkany vhodné.

Některé druhy: aloe, asparágus, azalka, begónie, blatouch, bolševník, brambořík, břechtan, difenbachia, filodendron, fíkus, fuchsie, koniklec, muškát, oměj, pryskyřník, puškovec, sasanka, scindapsus, sleziník, tchýnin jazyk.



Plesnivé, shnilé a zkažené potraviny

Plísně a hniloby produkují jedovaté toxiny, které mohou způsobit otravu. Zkažené ovoce a zeleninu nedáváme, ani když ho okrojíme, protože toxiny mohou být v celé plodině, i když je plíseň jen na jednom místě. Také se vyhneme potravinám s prošlou spotřební lhůtou, nafouklým konzervám nebo kočičím kapsičkám s poškozeným obalem.



Uzeniny a další lidská jídla

Obsahují sůl, koření a další látky ne zcela vhodné pro lidi, natož pro potkany. Vzhledem k tomu, že potkani jsou menší, je menší i nebezpečná dávka. Nejedná se většinou o vyloženě jedovaté potraviny, při jednorázovém požití se nic nestane, ale dlouhodobé zkrmování vede ke zdravotním obtížím.



Čokoláda

Obsahuje kakao, které je ve větším množství toxické. Kromě toho zvláště mléčná čokoláda obsahuje vysoké procento tuku, což není ze zdravotního hlediska dobré. Někdo doporučuje dát potkanům kousek čokolády v případě dýchacích nebo srdečních problémů, ale zde je problém s dávkováním.



Alkohol

Je aromatický a obsahuje hodně cukru, proto potkanům chutná.

Má na ně stejné účinky jako na člověka.

Vzhledem k velikosti je smrtelná dávka relativně malá

Není důvod ho potkanům dávat, k rozveselení jim nepomůže a následky mohou být fatální.



Tavené sýry

Obsahují různé tavicí soli, které udržují sýr měkký a mazatelný

Tavicí soli obsahují polyfosfáty, tj. velký zdroj fosforu

Nadměrné množství fosforu brání vápníku se ukládat do kostí

Majitelé mají ve zvyku dávat tavený sýr na přilepšenou hlavně mláďatům, čímž mohou bránit dobrému vývinu kostí mláďat

Vaříme potkanům

Ne že by potkani nutně ke svému životu potřebovali „guláš se šesti“, stejně tak jim zcela uniká systém „snídaně – oběd – večeře“, ale někteří majitelé vaří rádi a chtějí i svým mazlíkům uvařit. Nebo jim prostě chtějí udělat radost při zvláštní příležitosti. Navíc kaše a vývary jsou vhodná strava pro rekonvalescenty nebo nemocné potkany, či se hodí pro příkrm mláďat a kojících samic.

Co mohou potkani z lidských jídel?

Obecně by potkan neměl dostávat jídla uvařená pro lidi, ale pokud po vás sem tam dojde zbytky z talíře, tak se nic neděje. Jen není dobré ho takto stravovat pravidelně. Lidská jídla obsahují hodně koření, z nichž některé druhy (např. pepř, pálivá paprika) obsahují látky zvyšující krevní tlak a u malého tvora by to mohlo mít fatální následky. Ani větší množství soli není zdravé, zbytečně zatěžuje organismus a některé studie dávají vysoký příjem kuchyňské soli do souvislosti s nádorovým bujením.

Čaj a káva

Klasický čaj (zelený nebo černý), by potkan dostávat neměl, stejně jako káva obsahuje kofein, který může potkanímu organismu uškodit. Nezastupitelné jsou bylinné čaje, které jsou vhodné zejména, pokud potkan trpí nějakým zdravotním problémem. V případě, že potkan pšíká a frká, můžeme podávat šípkový čaj nebo bylinkové směsi proti nachlazení. Na posílení imunity se hodí čaj z echinacey, který ale nedoporučujeme březím a kojícím samicím, ovlivňuje tvorbu mléka. Čaje podáváme vlažné nebo studené, nikdy ne horké, potkan by se mohl opařit.

Zbytky z kuchyně

Není nic lepšího, když suroviny při vaření spotřebujete celé. Potkanům tedy můžeme dávat slupky ze zeleniny a ovoce, odřezky masa, kosti atd. Po uvaření sem tam mohou dojít i nějaký ten zbytek, ale neměli by dostat věci smažené nebo pečené (zvláště pokud už jsou černější), protože obsahují karcinogenní látky. Potkani zužitkují i staré pečivo nebo zbytky příloh (vařená rýže, těstoviny, knedlíky).

Nikdy potkanům nedáváme polévky z pytlíku, rychlovky typu „zalít jen vodou“ nebo čínské nudlové polévky. Tyto věci obsahují velké množství chemických přísad, které nedělají dobře ani lidskému trávení, natož tomu potkanímu.

Recepty

Na následujících stránkách uvádím několik receptů, které se hodí pro potkany a s drobnými modifikacemi i pro jejich majitele. Obecně platí, že žádná jídla nepodáváme vařící, ale vychladlá nebo vlažná, což je vhodné zejména v případě, že máte potkany v místech s nižší teplotou. Suroviny jsou uvedeny v množství vhodném spíše pro málo potkanů, pro lidi a velké skupiny je potřeba množství adekvátně navýšit.

Masový vývar

Vývary jsou jednoduché, dělají se skoro samy a jsou ideálním řešením pro zesláblé potkany, kteří nejsou ochotni přijímat pevnou potravu, ale pijí, eventuálně je možné jim opatrně vývar vstříknout přímo do úst. Vývar obsahuje spoustu cenných látek vyvařených z masa a zeleniny.

Suroviny:

hovězí nebo kuřecí maso (ideálně i s kostí)
1 malý stroužek česneku (možno vynechat)
1 malá cibule (možno vynechat)
3 – 4 mrkve
1 – 2 petržele
1 malý celer
špetička soli

Všechny suroviny naskládáme do velkého hrnce a zalijeme vodou. Dáme na plotnu a necháme vařit při nízké teplotě, dokud se maso nezačne rozpadat. Klidně se může vařit celé odpoledne, jen kontrolujeme, aby se nevyvařila voda. Čím déle se vývar vaří, tím více látek výluh obsahuje, ale některé se naopak teplem rozpadají. Hotový vývar scedíme a necháme vychladnout. Podáváme vlažný.

Tip: Hotový vývar je skvělým základem pro jakoukoliv polévku či omáčku k masu, stačí přidat koření. Používá se stejně jako masox nebo jiný kostkový bujón, nemá ale tak umělou chuť a rozhodně je zdravější.

Ovesná kaše

Je vhodná jako příkrm pro mláďata nebo kojící samice. Dodává energii a potkanům zpravidla chutná velmi. Nevýhodou je, že po naservírování často vznikne klubko ulepených kožíšků. Příprava je náročnější.

Suroviny:

1 hrnek ovesných vloček
2 hrnky mléka
1 jablko
1 lžice medu
1 hrstka sekaných vlašských ořechů
1 hrstka rozinek

Vločky dáme do hrnce, zalijeme mlékem a ideální je, pokud je necháme přes noc nabobtnat. Jablko oloupeme a nakrájíme na kostičky, přidáme do vloček spolu s ořechy a

rozinkami a začneme vařit. Kaše se vaří na pomalém ohni a je potřeba ji míchat, rychle houstne a má tendence se zesypa připalovat. Pokud je kaše příliš hustá, můžeme přilévat mléko. Kaše je hotová, když jsou vločky téměř rozvařené. Po uvaření zamícháme lžící medu.

Tip: Můžeme přidat lžičku skořice, ale pak se na potkany zřejmě nedostane, protože jim kaši zdlábne majitel. Je to plnohodnotná snídaně, která zasytí organismus na celé dopoledne.

Krupicová kaše

Dětské jídlo, které zná každý. Stejně jako ovesná kaše se hodí jako příkrm pro mláďata. Na přípravu není tak náročná, recept na přípravu se dá nalézt na kterémkoliv balení dětské krupičky a může se mírně lišit od zde uvedeného.

Suroviny

3 lžíce dětské krupičky
1 hrnek mléka

Mléko nalijeme do hrnce a přivedeme do varu. Vsypeme krupičku a za stálého míchání na nízkou teplotu necháme zhoustnout. Podobně jako ovesná kaše má tendence se připalovat hned, jak se otočíte od sporáku. Kaše je hotová, když je krupička měkká.

Tip: Majitel si na kaši dá plátek másla, lžici cukru, posype kakaem, skořicí nebo strouhanou čokoládou, potkanovi ale toto nenabízíme.

Těstovinový salát

Má-li váš potkan rád italskou kuchyni, je toto ideální jídlo přímo pro něj. Není to náročné.

Suroviny:

1 hrnek těstovin
2 – 3 cherry rajčátka
10 cm salátové okurky
1 lžička olivového oleje
1 masová konzerva či kapsička pro kočky

Těstoviny uvaříme dle návodu nebo použijeme již uvařené zbylé těstoviny od oběda. Dáme do mísy spolu s nakrájenými rajčátky a okurkou na kostičky, promícháme se lžičkou oleje a nakonec vmícháme konzervu či kapsičku. Podáváme vychlazené, ale ne ledové. Hodí se pro teplá období.

Tip: Konzervu či kapsičku můžeme nahradit kuřecím masem (např. kuřecím prsním), které nakrájíme na nudličky a osmahneme na pánvi, lehce opepříme a osolíme. Pokud do salátu vmícháme ještě dvě lžíce majonézy, získáme výbornou večeři.

Domácí sušenky

Zdravé domácí sušenky jsou vhodné jako náhrada kupovaných pamlsků a piškotů. Na rozdíl od nich neobsahují zbytečný cukr a látky ne zcela vhodné pro potkany. Správně upečené sušenky slouží i k obrušování zubů.

Suroviny:

2 hrnky pohankové nebo celozrnné mouky
1 hrnek vody
1 lžičku oleje
1 vejce
hrst ovesných vloček
hrst mořských řas

Ze surovin vypracujeme tuhé těsto, které umístíme na pečící papír a rozválíme na placku. Potom ho nakrájíme na čtverečky či obdélníčky (použijeme-li kuchyňské rádelko, získáme ozdobné okraje). Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 150°C. Sušenky jsou hotové, když jsou tvrdé jako beton. Servírujeme studené.

Tip: Hodí se jako pamlsek i pro jiná zvířata nebo jako sušenky k čaji, chceme-li se zbavit nepříjemné návštěvy (např. tchýně).

Sváteční dort

Majitelé často rádi slaví se svým potkanem narozeniny, jmeniny či některé církevní svátky. Ačkoliv z toho potkan nemá rozum, jistě ocení alespoň tento dort. Příprava je jednoduchá, ale dort je třeba vytvořit v dostatečném předstihu. Suroviny jsou uvedeny v množství na celý velký dort, pokusně bylo ověřeno, že nemá smysl se plácet s menším množstvím, stejně ho nikdy není dost.

Suroviny:

2 smetany ke šlehání
2 kysané smetany
1 velký bílý jogurt
2 balení piškotů
čerstvé ovoce (např. jahody, maliny, borůvky)

Smetanu ke šlehání vyšleháme do tuhé šlehačky, vmícháme do ní kysané smetany a jogurt. Dortovou formu vyložíme po dně piškoty a zalijeme první vrstvou směsi. Následuje vrstva omytého a krájeného ovoce, pak zase vrstva vyšlehaného, vrstva piškotů... vrstvy střídáme, dokud nám nedojdou. Poslední vrstva je piškotová, piškoty nesmíme zapomenout dávat ani z boků dortu, jinak by hůře držel tvar. Celý dort přikryjeme např. talířem a dáme do lednice, kde ho zatížíme. Dort by měl tuhnout alespoň přes noc, 24 hodin je lepší. Podáváme chlazený.

Tip: Pokud budeme dělat dort pouze pro lidi, můžeme do šlehačky přidat 1 – 2 lžičce vanilkového cukru. Pokud není čerstvé ovoce, můžeme použít konzervované broskve nebo ananas, to ale pro potkany nedoporučuji.