

L'ALIMENTAZIONE CASALINGA

In Italia l'alimentazione casalinga sembra essere tutt'altro che " di moda" e regna parecchia confusione su questo percorso alimentare; negli USA invece si assiste ad una sorta di revival atto a valorizzare la scelta di alimentare il proprio animale con cibi fatti in casa.

Uno dei motivi è che spesso l'acquirente finale sente di non avere un vero e proprio controllo sulla fabbricazione del mangime e sulla scelta della qualità degli ingredienti: pertanto preferisce alimentare il proprio beniamino con una modalità che gli consenta di sapere, sebbene in maniera " approssimativa" , cosa finisce nella ciotola.

Maniera approssimativa, perché?

Il motivo è semplice (e valido anche per l'alimentazione umana): noi andiamo al supermercato o da un negoziante, compriamo carne, uova, pasta, verdure eccetera...ma possiamo dire di conoscerle solo nel loro " stadio" finale: non sappiamo con certezza come siano state trattate prima, come siano state trasportate, se le norme basilari di igiene siano state rispettate o meno, insomma una conoscenza reale cioè che arriva nella ciotola (o nel piatto) è un traguardo che il consumatore non può raggiungere.

E' comunque innegabile che l'alimentazione casalinga ci consenta di scegliere se e quali alimenti utilizzare, come e quanto cuocerli e via di questo passo: eppure, come abbiamo detto, i proprietari che adottano questo sistema e i veterinari che lo consigliano sono sempre meno.

Perché?

Quali sono i lati positivi e quali i negativi?

Va fatta innanzi tutto una doverosa premessa: come spiegato nella sezione relativa agli alimenti umidi, fino a una decina di anni fa l'alimentazione casalinga era la sola modalità adoperata per nutrire i pets...ma in che modo? In maniera raffazzonata, direi: nella ciotola di cibo finivano disgustosi papponi a base di pane secco, brodo e riso soffiato con una misera spolverata di carne o, in altri casi, gli avanzi provenienti dal tavolo del padrone.

Ancora una volta i cani dimostravano la loro adattabilità sopravvivendo discretamente a questi veri e propri " attentati" ...ma questo non basta a farmi approvare queste usanze.

Purtroppo non posso parlare solo di " vecchie" usanze, dal momento che la " filosofia dello zuppone" è tuttora in vigore così come la tendenza ad alimentare gli animali con alimenti umani assolutamente inadatti al loro apparato digerente. Chi non si è convertito alla crocchetta in genere prosegue sui binari sopra indicati: è per questo che si sentono peste e corna dell'alimentazione casalinga!

Lo "zuppone" e gli avanzi

Gli amanti dello *zuppone* insistono su quel modello perché è economico e dà una grande soddisfazione psicologica al padrone: si sente appagato di aver cucinato (per modo di dire) al cane e di mettergli davanti un abbondante ciotolone fumante. Se la soddisfazione del proprietario è rintracciabile in chi alimenta i cani a zuppe, cresce in maniera esponenziale negli avanzasti. Secondo questi ultimi, infatti, voler bene al cane significa rimpinzarlo come una mongolfiera di ghiottonerie.

Sono avanzati dei bignè? Ottimo! Al cane piacciono!

Stesso discorso per lo sformato di gorgonzola e carciofi, per la pizza super condita, per il prosciutto quasi andato male e via dicendo: il cane mangia con gusto, è soddisfatto, che si può volere di più dalla vita?

Gli "avanzisti" non si soffermano a riflettere sul fatto che il cibo, oltre ad essere ingerito, debba poi essere *digerito* e che, in quanto inadatto, potrebbe regalare una serie di problemi che vanno dalla banale diarrea ad una ben più seria torsione dello stomaco.

Alla luce di quanto scritto non c'è da meravigliarsi se veterinari e cinofili storcano il naso sentendo parlare di alimentazione casalinga: ma questo non giustifica i tentativi, da parte del veterinario, di svincolare le richieste informative del cliente spingendolo con veemenza in direzione di una crocchetta.

So di persone volenterose, intenzionate a ad alimentare i propri cani in maniera casalinga ma appropriata, che sono stati praticamente " ignorati" dal veterinario di fiducia che ha deciso di semplificare il tutto raccomandando un buon mangime pronto.

Pochi anni fa si usciva dall'ambulatorio del veterinario con fogliettini illustranti le linee guida dell'alimentazione casalinga: oggi si esce col campioncino della marca di turno, come se si fosse persa l'abitudine a riflettere sugli ingredienti " crudi" e la loro preparazione.

E allora...che fare?

Come possiamo capire se l'alimentazione casalinga fa per noi?

Come intraprendere seriamente questo " percorso alimentare" ?

Alimentare bene non è facile

La prima, grande e doverosa premessa è che alimentare in maniera casalinga il nostro cane NON è facile, pratico né tanto meno economico (specie se il cane è di grossa taglia).

Fatta questa premessa, perché non è facile affrontare in maniera opportuna l'alimentazione casalinga?

Il primo ostacolo è quello di imparare a relazionarsi correttamente al cane. Sembra un'idiozia, ma molto spesso si proiettano sull'animale le necessità nutrizionali degli esseri umani e dei bambini.

Lasciando da parte le problematiche "comportamentali" del rapporto cane-padrone è fondamentale ricordare che l'apparato digerente del cane è differente dal nostro.

Il cane, pur trasformatosi suo malgrado da carnivoro in onnivoro, non ha le nostre stesse esigenze nutrizionali e, per il suo bene, queste "differenze" vanno comprese e rispettate.

E' bene mettersi in testa che esistono alimenti *si* ed alimenti *no*... e che molto spesso i cibi più ghiotti ricadono nel gruppo dei *no*.

Esempi di cibi *no* sono: intingoli, insaccati, cioccolato, dolci e qualsiasi cosa sia troppo "unto" o "troppo salato". Quello che invece i nostri animali possono tranquillamente mangiare sono le carni scottate e disossate (ad eccezione del maiale che può trasmettere la pseudorabbia suina), il pesce, i formaggi non fermentati come la ricotta o il cottage cheese (jocca), lo yogurt naturale, il latte se il cane non ha problemi di intolleranza ai latticini, pane, pasta, riso, patate (non verdi) e frutta in modica quantità e verdura fatta eccezione per le cipolle e i legumi che possono dare problemi in alcuni soggetti.

Come abbiamo già visto negli articoli relativi a proteine, carboidrati e grassi le fonti di questi tre elementi sono altamente variabili, così come sono differenti i loro valori nutrizionali e la digeribilità: è bene riferirsi a quanto detto nei numeri scorsi per "studiare" cosa è più o meno adatto al nostro cane.

Va inoltre sottolineato come la reazione agli alimenti non sia la stessa da parte di tutti i soggetti: possono presentarsi problemi o predilezioni a seconda del singolo cane o addirittura delle razze.

Non è una leggenda il fatto che il chow ami il riso o che i nordici adorino il pesce ed abbiano difficoltà a digerire gli amidi.

A proposito degli amidi è bene ricordare che riso e pasta debbano essere *stracotti* in modo da renderli più digeribili al cane.

Nel caso del riso sarebbe ancora meglio sciacquarlo in acqua fredda ancora prima di metterlo a bollire: in questo modo si elimina buona parte dell'amido. Altri ingredienti che possono essere buoni fonti di carboidrati sono il pane, l'avena, le patate (particolarmente utili nel caso di soggetti allergici), la farina di mais o il cous cous.

Per quanto riguarda le carni tutto è concesso ad eccezione del maiale: ottime sono poi le uova.

Nel caso di cani di grossa taglia la ricerca di carne di buona qualità a buon prezzo rappresenta uno dei problemi maggiori incontrati dall'aspirante neo-chef.

In molti casi può essere d'aiuto un macellaio di fiducia a cui spiegare cosa si desidera e da cui far mettere da parte determinati scarti, ritirabili successivamente a buon prezzo.

Pollo e tacchino sono tra le carni più economiche ma comportano un notevole lavoro di pulizia e disossaggio; si trova della carne trita a buon prezzo ma è meglio non acquistare carni eccessivamente grasse; cuore e polmoni di manzo sono piuttosto economici e appetitosi ma non abbastanza nutrienti e fanno ribrezzo a molti proprietari.

L'alimentazione casalinga può essere di grande aiuto nei soggetti affetti da allergie alimentari sebbene i prezzi di carni "alternative" (struzzo, cavallo, anatra, selvaggina....) possa mandarne il costo alle stelle. Per quanto riguarda l'aggiunta di grassi e oli resta valido quanto già detto nel capitolo dedicato ai lipidi.

La ricetta-tipo

Una ricetta casalinga tipo si basa su: carboidrati ben cotti, carni scottate, una piccola aggiunta di grassi e un'adeguata integrazione vitaminico-minerale: esistono prodotti (multivitaminici-minerali) già pronti per l'uso e studiati per età (cucciolo, adulto, anziano) o esigenze (gravidanza, allattamento, sport, convalescenza).

E' anche possibile acquistare vitamina per vitamina o minerale per minerale, scelta molto più costosa e rischiosa.

In entrambi i casi è bene farsi seguire dal veterinario per poter scegliere l'integratore più adatto ai pasti differenziati. NO alle integrazioni "a naso" che possono portare a più danni che benefici! Integrare "direttamente" il cibo comporta grandi vantaggi quali la flessibilità dell'integrazione (non possibile nel caso dei cibi pronti) e la consapevolezza della qualità degli integratori scelti: per esempio, sembra essere ormai accertato che i "minerali" chelati siano migliori di quelli sottoposti ad altre lavorazioni.

Soluzioni pratiche

"Smontata" l'idea dell'alimentazione casalinga come "facile" e "economica", che dire ora sulla praticità?

E' certamente più semplice e immediato prendere un sacchetto di crocchette da uno scaffale e versarle nella ciotola giorno per giorno!

Il casalingo necessita di una buona dose di studio (conoscenze base sugli alimenti, valori nutrizionali, pro e contro, modalità di preparazione), di una buona organizzazione (reperimento dei singoli ingredienti), pazienza e di tempo per preparare i pasti.

In realtà è possibile preparare grossi quantitativi di carne, surgelarli in piccole porzioni e servirle di volta in volta e, per

quanto riguarda pasta e riso cuocerne in abbondanza e conservarli in frigorifero per qualche giorno. In caso di emergenza esiste sempre " l'amico pane" : ciò che bisogna ricordare è però che non è possibile raffazzonare i pasti stravolgendo le ricette da un giorno all'altro.

Il cane ha bisogno di continuità, ed è una pessima cosa alternare giorni di casalingo a giorni di mangime secco.

Testi e link utili

I dosaggi? I valori nutrizionali?

Impossibile generalizzare o, al contrario, fornire qui troppi dettagli: non ce ne sarebbe lo spazio.

Possiamo però " indirizzarvi" verso le fonti giuste.

Come testo base "Ricette fai da te per cani e gatti" del veterinario gastroenterologo Donald R. Strombeck (Calderine- Ed agricole) 29 Euro (li vale tutti!).

Non è un testo di comprensione immediata, ma con un po' di buona volontà, ne vale la pena.

Eccellenti le parti relative alle allergie alimentari o all'alimentazione di cani (e gatti) con problemi di salute (cardiopatie, insufficienza renale, diabete, obesità...).

Un secondo testo è la " Medicina naturale per cani e gatti" del veterinario Richard Pitcairn che dedica la prima parte del testo a ricette, ingredienti e integrazioni:

Pitcairn è piuttosto " estremo" nei suoi punti di vista (condivisibili o meno), ma le ricette possono essere una buona traccia.

Sul WEB si trovano moltissimi siti che parlano di alimentazione casalinga, purtroppo però la maggior parte di essi è in lingua inglese.

In un prossimo post cercheremo di fare un elenco di siti interessanti, siete caldamente invitati a partecipare nel segnalarli.