

La preparazione del cibo

Se avete già visitato la [home page](#) di questo sito, vi sarete fatti un'idea sul come sia arrivata a nutrire i miei gatti con una dieta casalinga a crudo, bilanciata e senza cereali. In sintesi: semplicemente nient'altro è riuscito a sollevare uno dei miei gatti dalla sofferenza causata da un [disordine digestivo cronico](#) che gli provocava una forma di diarrea ininterrotta. La realizzazione dell'incredibile differenza che può fare una dieta appropriata per la specie, mi ha resa inflessibile sulla necessità di imparare di più su come nutrire i gatti in modo appropriato. Alla fine mi sono decisa a scrivere una [lettera aperta ai veterinari](#), esprimendo la necessità di una più solida educazione alimentare di coloro a cui ci rivolgiamo per ottenere dei consigli sulla cura di queste magnifiche creature.

Ci sono tantissimi libri e siti internet che descrivono il come e il perché sull'alimentazione a crudo, perciò non ho intenzione di reinventare la ruota. Vi consiglio caldamente di investire sull'acquisto di una copia del libro rivoluzionario di Michelle Bernard "[Raising Cats Naturally](#)". Finora è il mio libro preferito su questo argomento e include delle magnifiche sezioni dettagliate sulle diverse componenti di una dieta a crudo per i gatti. Potete inoltre dare un'occhiata a cosa ha da dire a riguardo, sul suo [sito web](#), un veterinario appassionato e dotato di buon senso, la dott.ssa Lisa Pierson. Sia Michelle Bernard che la dott.ssa Pierson utilizzano essenzialmente la stessa [ricetta](#) che utilizzo anche io da dieci anni con ottimi risultati. A volte la modifico leggermente per assecondare le necessità dei miei gatti ma se state iniziando da poco con una dieta a crudo, vi raccomando di seguire la ricetta alla lettera finché non vi sentirete più sicuri nella conoscenza di ciascun ingrediente e della sua funzione.

Il punto è questo: per godere del massimo della salute, tutti gli animali dovrebbero essere nutriti con il cibo più appropriato per la loro specie. Gli scoiattoli ad esempio mangiano nocciole, semi, cereali e frutta. Sono programmati per mangiare queste cose. Le balene sono programmate per mangiare organismi simili ai gamberetti, plancton e piccoli pesci. Madre natura ha creato le balene per nutrirsi in questo modo.

La cottura è il nemico principale di tutti i nutrienti e degli enzimi di cui i gatti necessitano per vivere. I gatti? Sono programmati per nutrirsi di altri animali. E sono programmati per mangiare questi animali crudi. La cottura è il nemico principale di tutti i nutrienti e gli enzimi di cui i gatti necessitano per vivere. I gatti che abitano sotto il nostro tetto sopravviverebbero a stento in libertà ma rimangono comunque dei carnivori obbligati. La loro dieta ideale consiste, ad esempio, di topi appena

uccisi e piccoli volatili. I gatti, e i loro antenati, si sono nutriti di cibo crudo per decine di milioni di anni.

Non sono arrivati fino a oggi mangiando cereali al gusto di carne. Neanche lontanamente.

L'introduzione di cereali essiccati (le crocchette) e del cibo in scatola industriale nella dieta del gatto domestico è, dal punto di vista evolutivo, un evento molto recente. Tutto ciò che una persona deve fare è visitare una clinica veterinaria: potrà notare la sala d'aspetto piena di gatti (e cani) che soffrono di diverse patologie – diabete, IBD (Malattie Infiammatorie Intestinali), misteriose allergie cutanee, disturbi dell'apparato urinario e obesità - solo per citarne alcune – e noterà che sembra esserci una relazione tra la salute di queste magnifiche creature e il fatto che molti di noi li nutrano con del cibo che non avrebbero mai dovuto mangiare.

Il cibo secco e molti cibi umidi sono confezionati con ingredienti completamente inappropriati per un carnivoro e contribuiscono alla diffusione di queste malattie.

Gli ingredienti vegetali, i carboidrati, le verdure e i vari riempitivi non sono ingredienti salutari per i gatti. Il topo, al contrario, offre un pacchetto nutrizionale perfetto e completo per loro. La carne, le ossa, gli organi interni, gli EFA (Acidi Grassi Essenziali), la taurina, le vitamine e gli altri minerali fondamentali sono tutti elementi presenti nel topo.

Allora perché non “ricostruire un topo” e somministrarlo al gatto?

Ci sono tantissime persone meravigliose, intelligenti e perché no, di buon senso, che nutrono i propri gatti con il cibo crudo. Alcune di esse sono dei veterinari. Ho imparato tanto da loro, sia da veterinari sia da persone comuni, e continuo ad imparare cose nuove dai feedback sull'alimentazione a crudo che ricevo dai visitatori del mio sito internet e da tutti coloro che nutrono della mia fiducia sull'argomento. Potete ricercare su internet il termine “BARF” (l'acronimo per “biologically appropriate raw food” (“cibo crudo biologicamente appropriato”) o “bones and raw food” (“ossa e carne cruda”)) e sarete sommersi di risultati: siti internet, chat e gruppi su questo argomento. Alcuni sono fantastici, altri meno.

Vi consiglio fortemente di riflettere due volte sull'uso di alcune ricette che implicano l'uso di cereali o verdure, o che basano l'apporto di vitamine, minerali, aminoacidi o altri elementi essenziali su fonti vegetali. La gamma di opinioni sul se, e sul come, utilizzare una dieta a crudo è molto vasta. Possono essere talvolta personali e decisamente bizzarre ma alla fine accolgo con piacere tutti i dibattiti civili e informati sul come nutrire correttamente un gatto. Passateli in rassegna, leggete,

fatevi un'idea. Il mio unico consiglio è quello di ricordare sempre quali sono i principi scientifici della nutrizione per i carnivori e metterci del buon senso nell'utilizzare una ricetta che implica l'uso di cereali, verdure o che utilizza fonti vegetali per fornire l'apporto necessario di vitamine, minerali, aminoacidi o altre sostanze nutritive essenziali.

Non dimenticatevi che i gatti ottengono le sostanze nutritive di cui hanno bisogno nutrendosi di altri animali e, dal punto di vista biologico, non possono ottenere gli stessi benefici nutrizionali da fonti vegetali così come fa l'uomo. I mirtilli, i cereali integrali, i semi di lino, il cavolo, la radice di tarassaco e altri ingredienti di derivazione vegetale sono perfetti per l'uomo. Ma noi non siamo carnivori obbligati. I nostri gatti sì. Possono essere domestici, dormire in casa su coperte di pile, indossare collari di strass luccicanti ma nessuna di queste cose gli farà mai avere gli enzimi necessari per ottenere dei benefici nutrizionali dalle piante. I gatti sono carnivori. Punto.

I cibi specifici per le diverse "fasi di vita" dei gatti non sono assolutamente necessari. Tantomeno i cibi formulati per le diverse razze. La nascita di cibi "naturali" specifici, nati per rispondere ai "bisogni delle diverse razze" è una trovata pubblicitaria che mi fa veramente ridere. Questa idea raggiunge la vetta della classifica delle assurdità con le formule "Indoor" del cibo per gatti. Come dice un mio amico veterinario "non esistono topi kitten", "lucertole per il controllo del tartaro" o "grilli per gatti senior" in natura. Un gattino non ha bisogno di un cibo diverso ma solo di una maggiore quantità di esso. Un gattino ha bisogno di carne, ossa e organi interni. Un gatto adulto ha bisogno di carne, ossa e organi interni. Un gatto anziano ha bisogno di carne, ossa e organi interni.

Il vostro veterinario vi ha consigliato di provare una dieta basata su una "proteina alternativa" per un'allergia alimentare? Ci potrei scommettere. Rabbrivisco un pochino quando ad un gatto viene diagnosticata un' "allergia" ad un determinato tipo di carne ogni volta che vengono riscontrati episodi di vomito o diarrea, qualunque tipo di carne assuma nella sua dieta. E' come dichiarare che se ci viene il mal di pancia dopo aver mangiato pezzi di ferro con i broccoli significa che siamo allergici ai broccoli, così la prossima volta dovremmo provare a mangiare quegli stessi pezzi di ferro con le carote, per vedere se il dolore passa. Io non sono un veterinario ma quando sento che il rimedio per una presunta intolleranza alimentare del gatto è la somministrazione di una proteina "nuova" mi viene un prurito incredibile! Per quale motivo siamo portati a pensare che sia la proteina animale colpevole e non altri ingredienti (magari di origine vegetale) come il mais, il grano o la soia? Mi sembra più sensato considerare questi ingredienti come potenziali colpevoli di un'intolleranza, piuttosto che le proteine animali.

Preparare da soli il cibo per i vostri gatti è di sicuro un buon compromesso rispetto alla sua dieta "ideale". Finché non siete disposti a catturare topini selvatici e piccoli uccelli, e darli al vostro gatto affinché li uccida e poi li mangi, l'unica cosa che possiamo fare è arrivare a un compromesso. Sacrifichiamo la freschezza nel nome della comodità di comprare carni già confezionate: le tritiamo, le congeliamo e le riponiamo in ordine. Penso che questa, tuttavia, sia un'opzione anni luce avanti, per la nutrizione dei carnivori, rispetto a qualunque cosa si trovi dentro a un sacchetto o a una scatola.

Preparare il cibo per il vostro gatto non è una scienza complicata, tuttavia ci sono alcuni principi molto importanti che bisogna seguire. Giocare con le quantità dei singoli ingredienti, finché non si sono acquisite le conoscenze necessarie, è sciocco. Alcune vitamine ad esempio sono idrosolubili e non vengono conservate nell'organismo, perciò se ne viene usata una quantità superiore a quella consigliata non c'è il rischio di intossicare il proprio gatto. Con altre vitamine invece c'è la possibilità del sovradosaggio. Alcuni ingredienti sono delle "finezze", altri non sono degli "integratori" ma sono veri e propri componenti essenziali e devono essere inclusi nelle razioni, o si rischia di rendere la dieta del gatto pericolosamente sbilanciata. Probabilmente il punto più importante è il corretto bilanciamento tra calcio e fosforo che viene raggiunto facilmente somministrando prede intere. Se preparate il cibo per i vostri gatti senza utilizzare le ossa nelle giuste dosi è indispensabile utilizzare una fonte biodisponibile alternativa di calcio. Una dieta composta di sola carne è pericolosamente sbilanciata.

In altre parole: non improvvisate finché non siete sicuri di ciò che state facendo.

Qui potete trovare alcuni miei suggerimenti per procurarvi tutte le forniture e gli ingredienti necessari; inoltre c'è una pagina con dei consigli e alcune scorciatoie per la preparazione del cibo e la sua somministrazione. Infine c'è un percorso fotografico illustrato passo-passo sulla preparazione del cibo e un paio di ricette.

Vi consiglio di visitare anche la pagina delle FAQ. Potete trovare tantissime informazioni sull'argomento e risposte a domande che mi sono state fatte da persone che hanno iniziato da poco con la dieta a crudo: Che ne pensi della salmonella, dell'influenza aviaria e della toxoplasmosi? Posso cambiare alimentazione bruscamente? Che faccio se il mio gatto non mangia la carne? Quanta carne e quanto spesso devo darla? Cosa dico al mio veterinario che pensa che io sia uscito fuori di testa? Quanto mi costa?

Se pensate di non avere il tempo, l'energia o le capacità per preparare da soli il cibo

per il vostro gatto, ricordate che ci sono molte alternative per nutrirlo bene, rispetto all'acquisto di cibo spazzatura come quello che spesso vendono i veterinari nei loro studi (e tristemente i cibi peggiori sono spesso quelli in vendita nelle cliniche veterinarie) o quello che si trova in molti supermercati. Esistono delle diete a crudo pre-confezionate che sono di buona qualità – una delle mie ditte preferite è la Feline's Pride, che ha dei prodotti con una formulazione molto simile alla ricetta che vi consiglio su questo sito. Se decidete di affidarvi a qualcun altro per la preparazione del cibo, siate sicuri di controllare bene la formulazione e accertatevi della qualità della carne che scegliete di usare.

Penso che non sia semplice trovare dei cibi crudi pre-confezionati di buona qualità, per questo vi consiglio di studiare le formulazioni e assicurarvi della qualità della carne utilizzata, se decidete di far preparare a qualcun altro il cibo che intendete utilizzare. Siate sicuri che il cibo che state acquistando abbia una formulazione appropriata per la specie e non sia, ad esempio, formulato per i cani, poiché hanno un apparato digerente più flessibile dei gatti e non sono soggetti a disordini digestivi se ingeriscono dei vegetali. Nella sezione FAQ di questo sito potete trovare nel dettaglio altre alternative alla preparazione domestica del cibo.

Certamente non ho la presunzione di affermare che questo sia l'unico metodo corretto per nutrire i vostri gatti. La ricetta e il metodo che utilizzo sono semplicemente quelli che ho scelto personalmente: credo in essi grazie alle ricerche che ho effettuato e alla mia esperienza personale, la ricetta onora l'eredità da carnivoro che hanno i gatti, tutti i comuni mortali con una vita molto impegnata possono farla ed è la cosa più simile alla struttura di un **topo** – il cibo per gatti per eccellenza - che può entrare nella nostra cucina.