

SCHEDA ERBE SELVATICHE

Le tartarughe terrestri hanno bisogno di alimenti di origine vegetale che forniscano tutti i diversi nutrienti indispensabili per la loro crescita, il loro metabolismo di base, le loro diverse attività e la riproduzione. La scelta dovrà comprendere erbe che contengano una buona quantità di calcio ma un basso contenuto di fosforo; un eccesso di fosforo infatti rende inefficace l'assorbimento del calcio.

Queste sono le erbe selvatiche più consigliate per la loro alimentazione. Ogni foto è accompagnata dal nome della pianta e da alcune informazioni, compresi i dati relativi al contenuto di proteine, calcio e fosforo. I dati sono stati trovati sul sito: <http://membres.multimania.fr/testudo/alimentation.html> e si riferiscono a quanto contenuto in 100 g di prodotto.

Per alcune piante i dati non sono disponibili, ma si è tenuto conto delle esperienze fatte in questi anni da molti allevatori.

TARASSACO, DENTE DI LEONE, SOFFIONE (*Taraxacum officinale*)

Appartiene alla famiglia delle Compositae o Asteraceae. È una pianta molto comune: si trova facilmente nei prati e nei campi da marzo a ottobre. È inconfondibile per il suo frutto (il soffione). Contiene una grande quantità di calcio ed è molto gradita alle tartarughe.

Proteine: 2,70 g Calcio: 187 mg Fosforo: 66 mg Rapporto calcio/fosforo: 2,83



Tarassaco, Dente di leone (*Taraxacum officinale*)



Frutto del Tarassaco (*Taraxacum officinale*)

PIANTAGGINE MAGGIORE E MINORE (*Plantago major* e *Plantago lanceolata*)

Appartengono alla famiglia delle Plantaginaceae. Anche queste sono piante molto comuni e sono consigliate sia per la notevole quantità di calcio che contengono, sia perché ricche di fibre: contribuiscono e "limare" il becco. Si trovano nei prati, nei campi e negli incolti da marzo a ottobre.

Proteine: 2,50 g Calcio: 184 mg Fosforo: 52 mg Rapporto calcio/fosforo: 3,54



MALVA SELVATICA E DOMESTICA (*Malva sylvestris* e *Malva neglecta*)

Appartengono alla famiglia delle Malvaceae. Si trovano nei prati, nei campi e negli incolti da aprile a settembre. Sono consigliate per la notevole quantità di calcio che contengono e per l'alto contenuto di fibre.

Proteine: 5,60 g Calcio: 690 mg Fosforo: 180 mg Rapporto calcio/fosforo: 3,83



TRIFOGLIO ROSSO (*Trifolium pratense*)

Appartiene alla famiglia delle Leguminosae. È comune nei prati e nei campi da marzo in poi. È molto gradito come alimento ed ha un ottimo rapporto calcio/fosforo. Si possono dare sia le foglie che i fiori.

Proteine: 2,80 g Calcio: 180 mg Fosforo: 50 mg Rapporto calcio/fosforo: 3,60



TRIFOGLIO BIANCO (*Trifolium repens*)

Appartiene alla famiglia delle Leguminosae. È comune nei prati e nei campi da marzo in poi. È molto gradito come alimento ed ha un ottimo rapporto calcio/fosforo. Si possono dare sia le foglie che i fiori.

Proteine: 2,40 g Calcio: 130 mg Fosforo: 30 mg Rapporto calcio/fosforo: 4,33



ERBA MEDICA (*Medicago sativa*)

Appartiene alla famiglia delle Fabaceae o Leguminosae, come il trifoglio, ma contiene una maggiore quantità di proteine e non è sempre gradita alle tarte. Viene coltivata come pianta da foraggio.

Proteine: 6,00 g Calcio: 120 mg Fosforo: 51 mg Rapporto calcio/fosforo: 2,35



ORTICA (*Urtica dioica*)

Appartiene alla famiglia delle Urticaceae. Si trova ovunque e contiene un'elevata quantità di calcio. Si consiglia però di somministrarla un giorno dopo averla raccolta.

Proteine: 8,00 g Calcio: 630 mg Fosforo: 105 mg Rapporto calcio/fosforo: 6,00



FALSA ORTICA (*Lamium purpureum*)

Appartiene alla famiglia delle Labiatae. Si trova facilmente e viene spesso confusa con l'ortica, ma questa ha il vantaggio che non punge. Non ci sono informazioni precise sui nutrienti che contiene, ma molto allevatori ritengono che sia simile all'ortica.



PORCELLANA (*Portulaca oleracea*)

Appartiene alla famiglia delle Portulacaceae. È una pianta infestante che forma fitti tappeti. Contiene una buona quantità di calcio, ma non tutte le tartarughe la gradiscono.

Proteine: 2,40 g Calcio: 103 mg Fosforo: 40 mg Rapporto calcio/fosforo: 2,57



GALINSOGA (*Galinsoga parviflora*)

Appartiene alla famiglia delle Compositae o Asteraceae. Si trova nei prati, nei campi e negli incolti a partire dal mese di giugno. Ha un eccellente rapporto calcio/fosforo ed è molto gradita alle tartarughe.

Proteine: 3,20 g Calcio: 410 mg Fosforo: 56 mg Rapporto calcio/fosforo: 7,32



PRATOLINA (*Bellis perennis*)

Appartiene alla famiglia delle Compositae o Asteraceae. Si trova nei prati, nei campi e negli incolti da febbraio in poi. Ha un buon rapporto calcio/fosforo, ma non tutte le tartarughe la gradiscono.

Proteine: 2,60 g Calcio: 190 mg Fosforo: 88 mg Rapporto calcio/fosforo: 2,16



VERONICA, OCCHI DELLA MADONNA (*Veronica persica* e *Veronica chamaedrys*)

Appartengono alla famiglia delle Scrophulariaceae. La persica si trova nei campi e negli incolti da febbraio in poi, mentre la chamaedrys si trova nei boschi e nei prati da aprile a giugno. Vengono consigliate per il buon rapporto calcio/fosforo, anche se non ci sono dati precisi sui nutrienti in esse contenuti.



FICO D'INDIA (*Opuntia ficus-indica*)

Appartiene alla famiglia delle Cactaceae. Cresce spontanea nelle regioni meridionali. Le pale possono essere somministrate dopo aver levato le spine e i glochidi (passarle brevemente su una fiamma o sotto il getto dell'acqua).

Rapporto calcio/fosforo: 94,50



Fico d'India (*Opuntia ficus-indica*)

AMARANTO (*Amaranthus retroflexus*)

Appartiene alla famiglia delle Amaranthaceae. Si trova nei ruderi e negli incolti da giugno a ottobre. È molto gradito alle tartarughe ed ha un eccellente rapporto calcio/fosforo. Ne esiste anche un'altra specie (*Amaranthus lividus*) con proprietà molto simili.

Proteine: 5,00 g Calcio: 476 mg Fosforo: 74 mg Rapporto calcio/fosforo: 6,43



Amaranto comune (*Amaranthus retroflexus*)

CICORIA SELVATICA (*Cichorium intybus*)

Appartiene alla famiglia delle Compositae o Asteraceae. È una pianta molto comune: si trova facilmente nei prati e nei campi da giugno a ottobre. Si riconosce facilmente per i suoi fiori azzurri. Ha un ottimo rapporto calcio/fosforo ed è molto gradita alle tartarughe.

Proteine: 2,00 g Calcio: 140 mg Fosforo: 40 mg Rapporto calcio/fosforo: 3,50



Cicoria (*Cichorium intybus*)

ERBA VETRIOLA (*Parietaria officinalis*)

Appartiene alla famiglia delle Urticaceae. Cresce lungo i muri, ai margini delle strade e nei luoghi incolti. È utilizzata anche in erboristeria come diuretico. Viene consigliata per il buon rapporto calcio/fosforo, anche se non ci sono dati precisi sui nutrienti in essa contenuti.



Erba vetriola (*Parietaria officinalis*)