

Gemüseliste

In der folgenden Liste haben wir unproblematische Gemüsearten aufgelistet, die an Kaninchen verfüttert werden können.

Bemerkungen und Hinweise

Nährstoffe: Pflanzen sind Naturprodukte, die Gehalte können je nach Standort und Lebensbedingungen erheblich variieren, alle hier aufgeführten Zahlen stellen nur eine Möglichkeit dar. Es macht übrigens keinen Sinn, Kaninchen nach Nährstofflisten zu füttern. Viel wichtiger als der gesamte Gehalt an Fetten, Eiweissen und Kohlenhydraten, die der Körper zum grossen Teil in einander umbauen kann, ist in der Ernährung der Gehalt an den einzelnen essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren. Essentielle Nährstoffe sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht aus anderen Stoffen umbauen kann. So kann z.B. ein Speiseplan noch so eiweissreich sein, mangelt es auch nur an einer essentiellen Aminosäure kommt es dennoch zu gravierenden Eiweissmangelproblemen kommen. Ein vielfältiger, abwechslungsreicher Speiseplan beugt Mängel vor.

Energie: Kaninchen lassen sich bei der Verdauung von Bakterien helfen, so sind sie in der Lage, mehr Energie aus dem Futter herauszuholen, als wir Menschen. Somit kann sogar ein Gemüse mit einer kleineren Kalorienmenge für das Kaninchen energiereicher sein, als jenes mit einer etwas grösseren Kalorienzahl.

Unverträglichkeiten: Es kommt vor, dass Kaninchen gewisse Gemüsesorten nicht vertragen. Es empfiehlt sich daher, unbekanntes Futter am Anfang nur in kleinen Mengen zu geben, das Tier zu beobachten und die Menge – wenn alles unauffällig ist - langsam zu steigern.

Quelle: Alle Nährstoffangaben stammen aus SwissFIR, der Schweizer Nährwertdatenbank des Bundesamts für Gesundheit und der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich: www.swissfir.ethz.ch/datenbank (Zugriff: 06.09.2010)

Gemüse	Hinweise	Nährstoffe		Weitere Inhaltstoffe	
		pro 100 g Frischsubstanz		pro 100 g Frischsubstanz	
Artischocke	wird von den meisten Kaninchen nicht oder nur ungerne gefressen				
Aubergine	bei den meisten Kaninchen nicht beliebt Die grünen und die unreifen Teile enthalten schwach giftiges Solanin.	Energie (Mensch)	76 kJ		
		Stärke	0.3 g		
		Zucker	2.8 g	Calcium, Ca	10 mg
		Nahrungsfasern	2.4 g	Phosphor, P	21 mg
		Protein	1.0 g	Vitamin C	2 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	92.7 g		
Blumenkohl	gut verträgliche und beliebte Kohlsorte Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle.	Energie (Mensch)	90 kJ		
		Stärke	0.3 g		
		Zucker	2.0 g	Calcium, Ca	20 mg
		Nahrungsfasern	2.4 g	Phosphor, P	48 mg
		Protein	2.4 g	Vitamin C	55 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	91.9 g		

Broccoli	gut verträgliche und beliebte Kohlsorte Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle.	Energie (Mensch)	105 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	2.3 g	Calcium, Ca	93 mg
		Nahrungsfasern	3.0 g	Phosphor, P	67 mg
		Protein	3.0 g	Vitamin C	110 mg
		Fett	0.4 g		
		Wasser	90.7 g		
Champignons	werden von den meisten Kaninchen nicht gefressen nur wenig geben	Energie (Mensch)	62 kJ		
		Stärke	0.2 g		
		Zucker	0.3 g	Calcium, Ca	7 mg
		Nahrungsfasern	2.5 g	Phosphor, P	105 mg
		Protein	2.1 g	Vitamin C	3 mg
		Fett	0.5 g		
		Wasser	91.8 g		
Chicorée (Brüsseler Endivie)	beliebtes Kaninchenfutter	Energie (Mensch)	36 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	0.6 g	Calcium, Ca	20 mg
		Nahrungsfasern	2.5 g	Phosphor, P	25 mg
		Protein	1 g	Vitamin C	5 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	94.7 g		
Chinakohl	sehr beliebtes Kaninchenfutter Obwohl der Chinakohl zu den Kohlsorten gehört, ist er sehr gut verträglich.	Energie (Mensch)	50 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.2 g	Calcium, Ca	40 mg
		Nahrungsfasern	1.9 g	Phosphor, P	30 mg
		Protein	1.1 g	Vitamin C	26 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	94.9 g		
Cicorino rotRadicchio	beliebtes KaninchenfutterWintersalat	Energie (Mensch)	54 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.6 g	Calcium, Ca	36 mg
		Nahrungsfasern	3 g	Phosphor, P	30 mg
		Protein	1.4 g	Vitamin C	10 mg
		Fett	0.1 g		
		Wasser	94.0 g		
Eisbergsalat	starke Nitratbelastung im Winter nur gelegentlich geben	Energie (Mensch)	51 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.6 g	Calcium, Ca	34 mg
		Nahrungsfasern	1.8 g	Phosphor, P	22 mg
		Protein	1 g	Vitamin C	4 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	94.6 g		
Endivie	starke Nitratbelastung im Winter nur gelegentlich geben	Energie (Mensch)	58 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.2 g	Calcium, Ca	54 mg
		Nahrungsfasern	1.2 g	Phosphor, P	54 mg
		Protein	1.8 g	Vitamin C	9 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	94.2 g		
Feldsalat Nüsslisalat	Feldsalat enthält als Wintersalat oft viel Nitrat. nur gelegentlich geben und nicht allzu viel davon füttern	Energie (Mensch)	82 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	2.0 g	Calcium, Ca	38 mg

		Nahrungsfasern	1.7 g	Phosphor, P	53 mg
		Protein	2.0 g	Vitamin C	38 mg
		Fett	0.4 g		
		Wasser	92.8 g		
Fenchel	Fenchel ist ein äusserst gut verträgliches und beliebtes Futter, von dem sowohl die Knollen als auch das Grün verfüttert werden können. Fenchelgenuss kann zu Urinverfärbungen führen.	Energie (Mensch)	68 kJ		
		Stärke	2.2 g		
		Zucker	0.1 g	Calcium, Ca	37 mg
		Nahrungsfasern	3.3 g	Phosphor, P	38 mg
		Protein	1.1 g	Vitamin C	8 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	92.2 g		
Futerrübe	energiereiches Wurzelgemüse gute Eignung als Winterfutter				
Grünkohl Braunkohl Schweiz- Federkohl	Gut verträgliche und beliebte Kohlsorte und gutes Winterfutter. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle.				
Gurke	Konventionelle Gurken gelten als stark schadstoffbelastet. Es ist angebracht, Gurken sehr gründlich zu waschen (mit Öl und mit Seifenwasser) oder zu Biogurken zu greifen. Einige Kaninchen reagieren auf Gruke mit weichen Kötterl.	Energie (Mensch)	50 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	1.9 g	Calcium, Ca	15 mg
		Nahrungsfasern	0.8 g	Phosphor, P	18 mg
		Protein	0.7 g	Vitamin C	5 mg
		Fett	0.1 g		
		Wasser	96 g		
Karotte Möhre	sehr beliebtes und energiereiches Gemüse gut als Winterfutter geeignet, jedoch recht proteinarm. Auch das calciumreiche Möhrengrün ist bei Kaninchen sehr beliebt.	Energie (Mensch)	135 kJ		
		Stärke	0.2 g		
		Zucker	6.4 g	Calcium, Ca	31 mg
		Nahrungsfasern	2.6 g	Phosphor, P	26 mg
		Protein	0.8 g	Vitamin C	7 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	89.2 g	Möhrengrün: Calcium, Ca	hoch
Knollensellerie	beliebtes Kaninchenfutter	Energie (Mensch)	77 kJ		
		Stärke	0.5 g		
		Zucker	1.9 g	Calcium, Ca	43 mg
		Nahrungsfasern	5 g	Phosphor, P	63 mg
		Protein	1.5 g	Vitamin C	8 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	90 g		
Kohlrabi	gut verträgliche und beliebte Kohlsorte, gut als Winterfutter geeignet. Auch die Blätter sind ein ausgezeichnetes Kaninchenfutter. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle.	Energie (Mensch)	100 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	3.6 g	Calcium, Ca	64 mg
		Nahrungsfasern	1.4 g	Phosphor, P	50 mg
		Protein	1.9 g	Vitamin C	63 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	91.6 g		
Kopfsalat	besonders im Winter sind				

	Biosalate vorzuziehen	Energie (Mensch)	47 kJ		
		Stärke	0 g		
		Zucker	1.0 g	Calcium, Ca	31 mg
		Nahrungsfasern	1.6 g	Phosphor, P	17 mg
		Protein	1.2 g	Vitamin C	13 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	95 g		
Kürbis	Kürbisse, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind, eignen sich auch zur Verfütterung. Zierkürbisse sind nicht giftig schmecken aber bitter und sind daher ungeniessbar.	Energie (Mensch)	89 kJ		
		Stärke	0.6 g		
		Zucker	3.9 g	Calcium, Ca	18 mg
		Nahrungsfasern	1.0 g	Phosphor, P	20 mg
		Protein	0.6 g	Vitamin C	5 mg
		Fett	0.1 g		
		Wasser	93.3 g		
Lattich Romanasalat Romersalat	beliebtes Kaninchenfutter	Energie (Mensch)	53 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.3 g	Calcium, Ca	37 mg
		Nahrungsfasern	1.5 g	Phosphor, P	24 mg
		Protein	1.2 g	Vitamin C	8 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	94.5 g		
Mais	Maisblätter werden gerne gefressen. Maiskolben eigenen sich aufgrund des hohen Stärkegehalts nicht als Futter, können jedoch in kleinen Mengen als Leckerchen gegeben werden.	Kolben: Energie (Mensch)	364 kJ		
		Stärke	12.3 g	Kolben: Calcium, Ca	2 mg
		Zucker	3.4 g	Phosphor, P	83 mg
		Nahrungsfasern	2.8 g	Vitamin C	12 mg
		Protein	3.3 g		
		Fett	1.2 g		
		Wasser	74.7 g		
Mangold Krautstiel	Mangold enthält etwas Oxalsäure, die bei Dauerkonsum zu einem Kalziummangel führen könnte. Daher nicht allzu regelmässig oder viel füttern. sehr Vitamin C haltiges Futter	Energie (Mensch)	88 kJ		
		Stärke	2.2 g		
		Zucker	0.5 g	Calcium, Ca	80 mg
		Nahrungsfasern	1.0 g	Phosphor, P	43 mg
		Protein	2.1 g	Vitamin C	35 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	92.4 g		
Paprika (rot, gelb, grün) Schweiz- Peperoni	Gemeint ist das milde Gemüse und nicht die Chilischote, die zwar auch verfüttert werden könnte, aber den meisten Kaninchen zu scharf ist. den Strunk nicht mitverfüttern Vorsicht: Paprika enthält extrem viel Vitamin C.	Grün: Energie (Mensch)	68 kJ		
		Stärke	0.1 g	Grün: Calcium, Ca	6 mg
		Zucker	2.5 g	Phosphor, P	15 mg
		Nahrungsfasern	2.0 g	Vitamin C	127 mg
		Protein	0.8 g		
		Fett	0.3 g		
		Wasser	92.9 g		
		Rot: Energie (Mensch)	113 kJ		
		Stärke	0.1 g	Rot: Calcium, Ca	9 mg
		Zucker	5.1 g	Phosphor, P	20 mg
		Nahrungsfasern	2.0 g	Vitamin C	165 mg
		Protein	0.9 g		
		Fett	0.3 g		
		Wasser	91.3 g		
Pastinake	gutes, energiereiches Winterfutter				

Petersilienwurzel	gutes, energiereiches Winterfutter				
Portulak	Sowohl Sommerportulak als auch Winterportulak kann verfüttert werden.				
Radieschenblätter	Radieschenblätter werden gerne gefressen. Radieschen können in kleinen Mengen auch gegeben werden, sie sind den meisten Kaninchen jedoch zu scharf.				
Romanesko	gut verträgliche und beliebte Kohlsorte Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle.				
Rosenkohl	Kohlsorte Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle. sehr Vitamin C haltig	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	114 kJ 0.6 g 2.9 g 4.3 g 4.0 g 0.5 g 97 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	31 mg 77 mg 110 mg
Rote Beete Randen	Randen enthalten etwas Oxalsäure, die bei Dauerkonsum zu einem Kalziummangel führen könnte. Daher nicht allzu regelmässig oder viel füttern. Auch die Blätter können in kleineren Mengen verfüttert werden.	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	170 kJ 0.0 g 8.4 g 2.5 g 1.5 g 0.1 g 86.2 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	17 mg 45 mg 10 mg
Rotkohl	Kohlsorte Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle. Gutes Winterfutter.	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	102 kJ 0.0 g 4.0 g 3.0 g 1.4 g 0.3 g 90.6 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	52 mg 36 mg 57 mg
Rucola Rauke	Ist oft stark mit Nitrat belastet und sehr calciumhaltig.	Energie (Mensch) Stärke	105 kJ 0.0 g		

	Nur in kleinen Mengen und nicht allzu regelmässig füttern.	Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	2.1 g 1.6 g 2.6 g 0.7 g 91.7 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	160 mg 52 mg 15 mg
Schwarzwurzel	geschält verfüttern nur wenig geben				
Sellerie	siehe Stangen- bzw. Knollensellerie				
Spargel	Spargel hat eine harntreibende Wirkung und ist bei den meisten Kaninchen nicht beliebt.	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	100 kJ 0.1 g 3.2 g 1.7 g 2.2 g 0.2 g 92 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	22 mg 56 mg 14 mg
Spinat	Spinat enthält etwas Oxalsäure, die bei Dauerkonsum zu einem Kalziummangel führen könnte. Daher nicht allzu regelmässig oder viel füttern.	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	74 kJ 0.1 g 0.7 g 2.6 g 2.7 g 0.4 g 91.7 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	104 mg 52 mg 40 mg
Stangensellerie	beliebtes Futter	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein Fett Wasser	44 kJ 0.0 g 1.5 g 2.0 g 0.9 g 0.1 g 94.4 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	52 mg 32 mg 8 mg
Steckrübe	energiereiches Wurzelgemüse gute Eignung als Winterfutter				
Stielmus					
Tomate	nur reife Früchte füttern das Kraut enthält giftiges Solanin	Energie (Mensch) Stärke Zucker Nahrungsfasern Protein	78 kJ 0.0 g 3.2 g 1.2 g 0.8 g	Calcium, Ca Phosphor, P Vitamin C	8 mg 17 mg 18 mg

		Fett	0.3 g		
		Wasser	93.8 g		
Topinambur	Alle Teile der Pflanze sind verfütterbar (Blätter, Blüten, Knollen...) Manche Kaninchen vertragen das Inulin in den Knollen schlecht, deshalb Knollen langsam anfüttern.				
Weisskohl	Kohlsorte. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle. Gutes Winterfutter.	Energie (Mensch)	100 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	4.1 g	Calcium, Ca	56 mg
		Nahrungsfasern	3.0 g	Phosphor, P	33 mg
		Protein	1.4 g	Vitamin C	48 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	90.4 g		
Wirsing-Kohl Wirz	Kohlsorte. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Kohlfütterung am Fuße der Tabelle. Gutes Winterfutter und guter Proteinlieferant.	Energie (Mensch)	107 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	2.8 g	Calcium, Ca	64 mg
		Nahrungsfasern	2.6 g	Phosphor, P	56 mg
		Protein	2.8 g	Vitamin C	49 mg
		Fett	0.3 g		
		Wasser	90 g		
Zucchini Zucchetti	bei Kaninchen meist unbeliebt wird geschält lieber gefressen	Energie (Mensch)	71 kJ		
		Stärke	0.1 g		
		Zucker	1.9 g	Calcium, Ca	19 mg
		Nahrungsfasern	1.0 g	Phosphor, P	31 mg
		Protein	1.8 g	Vitamin C	20 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	94 g		
Zuckerhutsalat	beliebtes Kaninchenfutter	Energie (Mensch)	54 kJ		
		Stärke	0.0 g		
		Zucker	1.5 g	Calcium, Ca	35 mg
		Nahrungsfasern	1.6 g	Phosphor, P	30 mg
		Protein	1.2 g	Vitamin C	14 mg
		Fett	0.2 g		
		Wasser	94.8 g		
Zuckerrübe	sehr süß abgesehen davon ein gutes Kaninchenfutter				

Hinweise zur Kohlfütterung

Offt hört man die Aussage, dass Kohl Blähungen verursacht und nichts auf dem Kaninchenfutterplan zu suchen hätte. Diese Aussage stammt aus der Beobachtung von Kaninchen, die mit Trockenfutter falsch ernährt und dadurch besonders empfindlich sind und gilt nicht für gesunde, trockenfutterfrei ernährte und Frischfutter gewohnte Kaninchen.

Für ein Kaninchen ohne Darmprobleme ist Kohl ein ausgezeichnetes Futter, das von den Kaninchen sehr gerne gefressen wird, wertvolle Nährstoffe liefert und auch in grösseren Mengen keinerlei Probleme verursacht. Besonders als Winterfutter ist Kohl sehr wertvoll. Es ist empfehlenswert, bei der Kohlfütterung mit ganz kleinen Portionen zu beginnen und die Menge langsam zu steigern, damit sich das Kaninchen und seine Verdauung daran gewöhnen kann und man eine allfällige Überempfindlichkeit frühzeitig entdeckt, und Kohl immer in Verbindung mit anderem Gemüse zu füttern.

Vorsicht ist bei Kaninchen geboten, die handelsübliches Trockenfutter erhalten, zu Blähungen neigen oder eine geschädigte oder sehr empfindliche Verdauung haben. Bei diesen Risikokandidaten sollte auf Kohlgewächse verzichtet werden.

Sehr gut verträgliche Kohlsorten:

Chinakohl, Rucola, Broccoli, Blumenkohl, Romanesko, Kohlrabi, Grünkohl, Pok Choi, Mairübe, Steckrübe, Herbstrübe (CH: Råbe)

Meist verträgliche Kohlsorten:

Rotkohl, Weisskohl, Spitzkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Palmkohl, Markstammkohl, Wirsing, Zierkohl