

Piikkihätäagamien ruokavalio (lyhyt versio)

Suomennos: Jer Kosonic / Urowiki Food List / Uromastyx Club

Ruokavalion perusta eli päivittäin voi tarjota:

- kapealehtinen kähäräendiivi (friseesalaatti), *Crispum endivia* (**huom, ei makea friseesalaatti**)
- sileälehtinen endiivi eli escarole/escariol, *Cichorium endivia*, var. *latifolia*
- kähäräendiivi, *Cichorium endivia*
- alfalfan eli sinimailanen (vain kasvi, **ei ituja!**), *Medicago sativa*
- voikukka (koko kasvi, ei juuret) (**huom, runsaasti syötynä saattaa aiheuttaa kuivumista**)
- viikunaopuntia (piikittömät lehdet ja kukka/hedelmä), *Opuntia ficus-indica*
- erilaiset mehikasvit (esim. *Sempervivum spp.*, *Gasteria spp.*, *Haworthia spp.*, *Echeveria spp.*)
- kurpitsa, *Cucurbita pepo*
- talvikurpitsa, *Cucurbita pepo* var. *turbinata*
- spagettikurpitsa, *Cucurbita pepo*
- kiekkokurpitsa, *Cucurbita pepo* var. *ovifera*
- myskikurpitsa, *Cucurbita moschata*
- jättikurpitsa, *Cucurbita maxima*
- mehiläisen siitepölyrakeita 10 kpl / 100g painoa kohden

Viikunaopuntian sekä mehikasvien lehdet tarjoillaan paloitetuna, kurpitsan lihat paloitetuna tai raasteena. Mitä pienempi syöjä, sitä pienemmäksi ruoka pitää pilkkoa. Lisäksi tarjolla voi olla päivittäin mielellään kostutettuna Pre Alpin Testudo pellettejä (Herbs tai Fibre).

Säännölliset eli 1-2 kertaa viikkoon voi tarjota:

- lehtikaali, *Brassica oleracea*
- punasikuri/punakaali/radicchio, *Chicorium intybus*
- salaattisikuri/lehtisikuri (Belgian endive), *Chicorium intybus*
- rucola, *Eruca sativa*
- vesikrassi, *Nasturtium officinale*
- paksoi/bok choy, *Brassica rapa* subsp. *chinensis*
- tatsoi, *Brassica chinensis* var. *rosularis*
- mizuna, *Brassica rapa* var. *japonica/nipposinica*
- vuonankaali, *Valerianella locusta*
- kesäkurpitsa, *Cucurbita pepo*
- porkkana
- korianteri, *Coriandrum sativum*
- idätetty linssi, *Lens culinaris* (ravintopitoisuus parempi idätettynä)

Satunnaisesti eli noin 1-2 kertaa kuukauteen voi tarjota:

- vihreä papu
- herne (idut, herne, palko)
- sinappikasvit (japaninsinappi/sareptanisinappi), *Brassica juncea*
- nauriin lehtiä

Ruokavaliota voi täydentää kukilla, jotka ovat myös ihmisille syömiskelpoisia, esim:

- orvokit, *Viola*
- daaliat, *Dahlia*
- ruusut, *Rosa*
- samettikukat, *Tagetes spp.*
- kehäkukat, *Calendula spp.*
- hisbikukset, *Hisbicus*

Silloin tällöin piikkihätägamille voi syöttää lisäksi erilaisia tummia salaatteja ja yrttejä sekä paprikaa (kunhan ottaa siemenet pois), mutta pääsääntöisesti kannattaa pysytellä päivittäin ja säännöllisesti annettavien ruokien listoissa. Katso myös alemmaa listasta, mitä liskoille ei tule syöttää.

Halutessaan piikkihätägamille voi tarjota myös erilaisia siemeniä tai linssejä kuivana, mutta niistä ei varsinaisesti ole ravitsemuksellista hyötyä ja siemenet eivät välttämättä sulaa liskon ruoansulatuksessa vaan tulevat kokonaisina myös ulos. Tästä syystä poikasille siemeniä ei kannata tarjota (suolitukoksen vaara). Piikkihätägamille sopivia siemeniä ovat hirssi, saflorinsiemen, apilansiemen, seesaminsiemen sekä chian siemen.

ÄLÄ SYÖTÄ!

- hyönteiset ja selkärangattomat
- selkärangaiset eläimet
- hedelmät (ei tarvetta)
- auringonkukansiemenet
- alfalfan idut

- soijapapu, *Glycine max*
- persilja, *Petroselinum crispum*
- parsakaali (ei itujakaan!), *Brassica oleracea Italica*
- kaali, *Brassica oleracea*
- ruusukaali, *Brassica oleracea Gemmifera*
- pinaatti, *Spinacia oleracea*
- kukkakaali, *Brassica oleracea var. botrytis*
- lanttu, *Brassica napobrassica*
- peruna
- maissi
- tomaatti

- pakasteita (**ruoan tulee aina olla tuoretta**)