

BARF dla początkujących

Spis treści

Wstęp	2
Zasady ogólne	2
Psy.....	4
Przejście na BARF	4
Układanie jadłospisu	5
Koty.....	10
Przejście na BARF	10
Układanie jadłospisu	14
Fretki	17
Przejście na BARF	17
Układanie jadłospisu	18

Opracował: Sojuz

na podstawie zasobów forum www.BARFnyŚwiat.org

Wstęp

Drogi Czytelniku!

Niniejszy poradnik został opracowany na podstawie wiedzy i doświadczeń zgromadzonych na forum BARFnyŚwiat.org. Autor poradnika zaznacza, że zawarte tu informacje stanowią jedynie wskazówki tworzenia mieszanek i sposobów podawania jedzenia podopiecznym zwierzakom i nie należy traktować ich jako zaleceń dietetycznych. Najważniejszą zasadą „barfowania” jest różnorodność składników. Pozwala to uniknąć niedoborów/nadmiarów wartości odżywczych oraz zapewnia bardziej miarodajne obliczenia danych składowych mieszanek i posiłków w kalkulatorach. **Czytelniku, jeżeli nie zrozumiesz zawartej tu treści, stanowiącej podstawę żywienia BARF, to – proszę – zasięgnij pomocy na forum (w odpowiednim dziale) zanim cokolwiek zrobisz w kierunku zmiany diety.** Ten apel dotyczy szczególnie tych osób, które mają podopiecznych w stanie chorobowym.

Najpierw omówione zostaną *zasady ogólne*, a następnie bardziej szczegółowo omówione zostaną zasady żywienia poszczególnych rodzajów zwierząt – *psów, kotów* oraz *frettek*.

Zasady ogólne

Poniższe zasady odnoszą się do większości żyjących stworzeń, bowiem zmiany w diecie powinny postępować wolno i jednostajnie, a także zgodnie z potrzebami danego osobnika. Wszak każdy zwierzak jest swoistym indywidualistą i we własnym tempie toleruje zmiany żywieniowe. Niektóre zwierzęta bez problemów przestawiają się na BARF, inne potrzebują na to więcej czasu i są bardziej odporne.

- 1. Nic na siłę.** Nie wolno zmuszać zwierzęcia do spożywania posiłków, których nie ma ochoty jeść. Popsuje to jedynie relacje między właścicielem a pupilem oraz często zahamuje postęp przestawienia się na nową dietę. Dobrą taktyką ominięcia wybrzydzenia zwierzęcia jest podstęp. Pomocne okazuje się stopniowe dodawanie surowego mięsa do gotowej karmy lub podawanie „z ręki”. Jeżeli zamierzasz zacząć od naturalnych suplementów, to je także należy wprowadzać stopniowo, z zastrzeżeniem pierwszeństwa witamin A (wątroby), D (łosoś dziki lub tran) oraz E (Tokovit E), suplementów wapnia (mączka kostna, ze skorupki jajek i inne), żelaza (krew zwierzęca – płynna i sucha) oraz pozostałych. W przypadku gotowych preparatów należy trzymać się zaleceń

producenta, a same porcje stopniowo wprowadzać. Innym mało zawodnym sposobem przekonania zwierzaka do jedzenia surowizny jest nagradzanie go jego ulubionym smakołykiem po spożyciu każdego kęsa, a później każdego posiłku. Po więcej informacji w sprawie przekonywania do zjedzenia BARFa zapraszam do tematów [Koty nie chcą jeść, uparty „nie mięsożerca” \(fretki\)](#). W przypadku psów zwykle proces zmiany żywienia postępuje bez problemów.

2. **Różnorodność.** Wszędzie i zawsze będę trąbić o tym, że pokarm powinien być różnorodny. Oznacza to, że nie może to być za każdym razem lub w krótkich odstępach czasowych ten sam gatunek mięsa, podrobów i ryb, a zwłaszcza z tego samego źródła. Problemem większości początkujących barfowiczów jest znalezienie odpowiednich, sprawdzonych źródeł „surowizny”, jednocześnie z szerokim asortymentem. Pamiętajmy, że zwierzęta zadowolą się mięsem klasy II., III., a nawet i IV. Wbrew powszechnej opinii, im tłustsze kawałki uda Ci się znaleźć, tym lepiej. Tłuszcz (skóra) przynależny do mięsa/podrobów jest najlepszym jaki można dostać. W dziale [BARFne Zaopatrzenie](#) można poszukać informacji o miejscach w wielu zakątkach kraju sprawdzonych przez forumowiczów, do których warto zajrzeć po smakowite i w przyzwoitej cenie kąski dla naszych pociech.
3. **Proporcjonalność.** Każdy posiłek powinien w pewnym przedziale czasowym zbilansować zapotrzebowanie zwierzęcia na składniki odżywcze. Nie ma jednego, uniwersalnego narzędzia ani zaleceń dietetycznych, które będą odpowiadać każdemu. Są zwierzęta mniej lub bardziej ruchliwe i potrzebują składników odżywczych w nieco innych proporcjach. Są też zwierzęta przewlekle chore, które na stałe muszą mieć dobraną specjalną dietę i w tych przypadkach trzeba baczniej przyglądać się parametrom pożywienia. Należy też pamiętać o tym, żeby zwierzęcia nie przekarmiać ani głodzić. Tu niestety pracę podejmuję sam właściciel, ponieważ każde futerko ma inną wagę optymalną.
4. **Studiowanie.** To także niemniej istotny aspekt barfowania – ciągłe poszerzanie wiedzy. Tu jest już duże pole manewru, ponieważ każdy Czytelnik będzie interesował się innymi działami barfnej wiedzy, aktualnie odnoszącej się do stanu jego zwierząt czy zainteresowań. Jednakże nie zwalnia to z nieustannego poszerzania swoich horyzontów. Na początek wystarczą Tobie zawarte tu informacje, jednak z czasem trzeba będzie się nauczyć nieco więcej, aby w pełni dbać o swoje zwierzęta i zaspokajać ich potrzeby (nie tylko żywieniowe).

Przejście na BARF

Większość psów płynnie przechodzi z karmienia suchą karmą na dietę BARF bez większych problemów, jednak właściciele bardziej wrażliwych psów oraz tych, które całe życie jadły suchą karmę, aby uniknąć rewolucji mogą zastosować stopniowe przejście na dietę BARF. Poniżej jeden ze sposobów.

Przed rozpoczęciem karmieniem BARFem dobrze jest zrobić psu 24–48 godzinną głodówkę w celu oczyszczenia jelit z pozostałości suchej karmy.

Po głodówce zaczynamy stosowanie następującego jadłospisu:

2/3–4 dzień

Żwacz krwi (najlepiej mielony z treścią) + olej + mielone warzywa i owoce

5–7 dzień

Na przemian żwacz krwi oraz różnego rodzaju mięsa + olej + mielone warzywa i owoce

8 dzień

Pierwszy raz podajemy mięsne kości (koniecznie surowe, nie gotowane)

Warzywa i owoce: 1 szklanka na każde 10 kg masy ciała.

Po tych 8 dniach stolec będzie białawy/światlisty i pies będzie gotowy do przejścia na zróżnicowaną dietę BARF zawierającą suplementy, różne mięsa, podroby oraz oleje.

Źródło: <http://barfhunden.dk>

Na początku BARFowej drogi niektóre psy mogą mieć problemy z zaparciami, z powodu kości w diecie. W takim wypadku należy zwiększyć ilość warzyw, a jeśli to nie pomoże można zamiast kości podawać mączkę ze skorupki jajek.

Koniczynka, w temacie [Jak przestawić psa na BARF?](#)

Układanie jadłospisu

Dieta BARF dla psów powinna się składać z:

Produkty pochodzenia zwierzęcego 80%:

50% mięso (mięsień)

15% kości

15% podroby

20% żołądki

Produkty pochodzenia roślinnego 20%:

warzywa 75%

owoce 25%

UWAGA: W różnych źródłach informacje na temat procentowego udziału poszczególnych składników mogą się różnić, jednak zwykle oscylują w granicach 60–80% składników mięsnych i 40–20% składników roślinnych.

*Najlepiej jest zmieniać jadłospisy co tydzień zmieniając rodzaje mięs, warzyw oraz podrobów.

*Pod słowem "warzywa" i "owoce" rozumiemy miks przynajmniej dwóch rodzajów warzyw i dwóch rodzajów owoców. [...]

DAWKOWANIE

Zanim zacznie się układać jadłospis dla swojego psa należy przede wszystkim wyliczyć całkowitą dzienną ilość pokarmu, którą powinien spożywać aby niczego mu nie zabrakło. Przedstawiam kilka bardzo przydatnych wzorów do obliczania dziennej dawki pożywienia.

UWAGA!

W wielu źródłach można spotkać się z różnymi sposobami obliczania dawki żywieniowej. Ogólnie przyjmuje się iż dorosły pies powinien zjadać ilość pokarmu odpowiadającą 1–6% masy swojego ciała. Wybrałam te wzory, ponieważ są najdokładniejsze i uwzględniają wiek oraz aktywność psa.

SZCZENIĘTA

1. Szczenięta średnich ras do 6 miesięcy

Masa ciała $\times 0,02 \times 2$ = dzienna ilość pokarmu

Przykład dla 10 kg szczeniaka:

$10 \times 0,02 \times 2 = 0,4$ kg pokarmy dziennie czyli 400g

2. Szczenięta duży ras, bardzo aktywne do 6 miesięcy

Masa ciała $\times 0,02 \times 2,5$ = dzienna ilość pokarmu

3. Młode psy od 6 do 12 miesięcy

Masa ciała $\times 0,02 \times 1,5$ = dzienna ilość pokarmu

PSY DOROSŁE

1. Umiarkowanie aktywne

Masa ciała $\times 0,02$ = dzienna ilość pokarmu

2. Sterylizowane, umiarkowanie aktywne

Masa ciała $\times 0,02 \times 0,8$ = dzienna ilość pokarmu

3. Aktywne

Masa ciała $\times 0,02 \times 1,25$ = dzienna ilość pokarmu

4. Bardzo aktywne

Masa ciała $\times 0,02 \times 1,5$ = dzienna ilość pokarmu

5. Niezwykle aktywne

Masa ciała $\times 0,02 \times x$ = dzienna ilość pokarmu

SUKI W CIAŻY I KARMIĄCE

1. Cięża, 5–9 tydzień

Masa ciała $\times 0,02 \times 1,2$ = dzienna ilość pokarmu

2. Suki karmiące, 1 tydzień

Masa ciała $\times 0,02 \times 1,5$ = dzienna ilość pokarmu

3. Suki karmiące, 2 tydzień

Masa ciała $\times 0,02 \times 2$ = dzienna ilość pokarmu

4. Suki karmiące, 3–4 tydzień

Masa ciała $\times 0,02 \times 2,5$ = dzienna ilość pokarmu

UKŁADANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO

Przykładowy jadłospis dla psa o wadze 30 kg umiarkowanie aktywnego.

1. Liczymy dawkę dzienną pokarmu:

$30 \text{ kg} \times 0,02 = 0,6 \text{ kg} = 600\text{g}$ pokarmu dziennie

Na przestrzeni tygodnia

$600\text{g} \times 7 \text{ dni} = 4200 \text{ g}$ tygodniowo

2. Teraz liczymy ile gram dziennie pies powinien spożywać poszczególnych składników diety

Produkty pochodzenia roślinnego (20%)

$600\text{g} - 20\% = 120\text{g}$ produktów roślinnych i w tym:

a) warzywa 75% z 120 g = 90g

b) owoce 25% z 120g = 30g

Produkty pochodzenia zwierzęcego (80%)

$600 - 80\% = 480\text{g}$ produktów pochodzenia zwierzęcego i w tym:

a) mięso 50% z 480g = 240g

b) żwacze 20% z 480 = 96g

c) podroby 15% z 480g = 72g

d) Kości/chrząstki 15% z 480g = 72g

UKŁADANIE JADŁOSPISU TYGODNIOWEGO

W ten sam sposób możemy policzyć wszystko w skali całego tygodnia (licząc procenty z 4200g pokarmu) i wyjdzie nam:

Warzywa 630g

Owoce 210 g

Mięso 1680g

żwacze 672g

Podroby 504g

Kości/chrząstki 504g

Razem: 4200g

Aby było nam łatwiej możemy wszystkie te wartości zaokrąglić:

Warzywa 650g

Owoce 200g

Mięso 1700g

Żwacze 650g

Podroby 500g

Kości 500g

Razem: 4200g

Możemy teraz ułożyć przykładowy plan tygodniowy żywienia

UWAGA: poniższa tabelka jest to wersja robocza i ogólna bez wpisanych suplementów i dodatków, które także należy podawać, aby pokazać jak można wyliczone wartości rozłożyć w skali całego tygodnia.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	250g żwacza	100g podrobów	100g owoców	100g podrobów	100g warzyw	100g owoców	głodówka
	200g mięsa	100g warzyw	250g mięsa	100g warzyw	200g mięsa	100g warzyw	głodówka
Wieczorem	200g podrobów	250g kości	100g podrobów	250g kości	400g żwacza	250g warzyw	głodówka
	300g mięsa	250g mięsa	250g mięsa	250g mięsa			głodówka

JADŁOSPIS Z PODANYMI DODATKAMI I SUPLEMENTAMI

[Autor w przypadku tego jadłospisu nie wylicza dokładnej dawki żywieniowej tylko pokazuje ogólnie jak powinno się łączyć BARF z suplementami i pokazuje orientacyjne ilości.]

1. Poniedziałek

Rano: ok. 1 filiżanka warzyw + 300–500g mięsa

Wieczór: szyja indycza lub kurza + 1

2. Wtorek

Rano: ok. 1 filiżanka warzyw + wątroba (150g)

Wieczór: 300–500 g mięsa + ok 200g Mięsnych kości

3. Środa

Rano: ok. 300–500g serc + 2

Wieczór: Szyja indycza lub z kurczaka + żółtko jajka + 1

4. Czwartek

Rano: Owoce + jogurt lub warzywa około 1 filiżanki

Wieczór: 300–500g mięsa + około 200g mięsnych kości + 2

5. Piątek

Rano: około 1 filiżanki warzyw + 300–500g mięsa

Wieczór: szyja indycza lub z kurczaka + żółtko jajka + 1

6. Sobota

Rano i wieczór: około 300–500g zwacza

7. Niedziela

Rano: głódówka lub owoce + jogurt lub warzywa

Wieczór: głódówka

LEGENDA:

1 = Olej np. z łososia, oliwek, lniany, z pestek winogron

2 = algi morskie

"mięsne kości" = surowe kości np. mostek wołowy, skrzydełka

DODATKOWO:

1–2 razy w tygodniu jedna łyżeczka tranu z wątroby dorsza

1–2 x w tygodniu szczypta soli morskiej lub krystalicznej

3x w tygodniu max. jeden ząbek czosnku (opcjonalnie)

Koniecznika, w temacie [Komponowanie jadłospisu dziennego i tygodniowego](#)

Najważniejsza jest obserwacja własnego psa i dopasowanie diety do jego zapotrzebowania na składniki odżywcze i aktywności fizycznej.

Proszę pamiętać, że jest to tylko podstawa żywienia psów i nie poruszono tutaj wszystkich aspektów żywieniowych, np. rzeczy trujących/jadalnych, przypadków chorobowych i wielu innych.

Przejście na BARF

Największe obawy nowicjuszy barfowych związane są najczęściej z problemem: „jak ja mam mojego suchożernego kota zmusić do jedzenia surowego mięsa, którego on nawet nie chce powąchać?”. Odpowiedź brzmi – po pierwsze POWOLI, po drugie SPOKOJNIE, po trzecie UPARCIE, po czwarte PODSTĘPNIE i na koniec okaże się, że SKUTECZNIE.

Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, że wszystkie zmiany jakie chcemy wprowadzić w żywieniu kota są dla jego dobra i nie chcemy mu zrobić krzywdy. Kot będzie z pewnością używał wszystkich swoich „sposobów” abyśmy mu ulegli, ale tym razem musimy, choć przez pewien czas, być twardzi.[...]

Harmonogram wprowadzania diety BARF

To jest przykładowy harmonogram dla kota jedzącego wyłącznie suchą karmę i nie znajdującego innych gatunków pożywienia. Część kotów może przeskoczyć kilka etapów i szybciej "przekonać" się do surowizny, a część kotów, mających do tej pory bardziej urozmaicone menu, rozpocznie zmiany nie od punktu 1, lecz od któregoś kolejnego. Oczywiście jest to tylko schemat ogólny, w praktyce może pojawić się wiele "wariacji na temat". Poniższa wersja to harmonogram dla kocich „oporników”.

1. Jeżeli kot jadł do tej pory wyłącznie suchą karmę z zawartością zbóż, to w pierwszej kolejności zmieniamy mu karmę na bezzbożową, bezglutenową o jak najniższej zawartości węglowodanów. Dostępne suche karmy tego typu to *ZiwiPeak*, *Orijen*, *Applaws*, *Taste of the Wild*, *Feline Porta 21 Finest Sensible Grain Free*, *WildCat*, *Power of Nature*. Zmiana z suchego na suche powinna odbyć się raczej bezproblemowo, choć powinno się przez jakiś czas (minimum 1 tydzień, a najlepiej 2 tygodnie) mieszać nową karmę z dotychczasową, stopniowo zwiększając udział tej nowej w celu uniknięcia problemów żołądkowo-jelitowych.

2. Musimy zadbać, aby kot więcej pił. Ten punkt realizujemy jednocześnie z punktem 1. Koty nie tylko z natury mało piją, ale dodatkowo bywają też leniwe i czasem nawet odczuwając pragnienie, nie chce im się przespacerować do miejsca gdzie stoi miska z wodą. Im dalej mają do tej miski, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że do niej dotrą. Dlatego należy ustawić kotu kilka misek z wodą w różnych miejscach mieszkania / domu. Najlepiej w miejscach, gdzie kot lubi przebywać i często leniuchuje. Im większą mamy powierzchnię mieszkalną, tym więcej misek z wodą musi mieć kot. Wówczas często „natknie” się na miskę przypadkiem i jest szansa, że czując już choć trochę pragnienia, od razu się napije. Jeśli do miski jest daleko, to kot będzie z tym zwlekał tak długo jak się da.

Dobrym sposobem na dostarczenie kociemu organizmowi większej ilości wody niż tylko ta wypita z miski, jest ugotowanie mu aromatycznego rosołku do picia (wywar z mięsa i/lub kości) lub "kociej galaretki".

Przepis na galaretkę:

Kupujemy całego kurczaka, tniemy go nożycami do drobiu (przecinamy wszystkie kości na drobno) oraz nożem na małe kawałki (ewentualnie mielimy). Wkładamy wszystko do garnka i wlewamy tyle wody, aby mięso było całkowicie przykryte. Moczymy je w ten sposób przez pół godziny. Następnie dodajemy 1 płaską łyżeczkę soli. Mieszymy i zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia i ściągamy powstałą pianę. Następnie gotujemy wszystko pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 8-12 godzin (!) tak, aby woda widocznie nie bulgotała. Po tym czasie zdejmujemy z ognia i odlewamy wywar przez gęste sito. Mięso z kośćmi (które się zdemineralizowały i są miękkie jak mięso) wyrzucamy, gdyż wszystko co najlepsze w całym kurczaku znajduje się teraz w wywarze (ale można dać je do zjedzenia np. zabiedzonym psom sąsiada). Wywar studzimy i wkładamy na kilkanaście godzin do lodówki. Powstanie z niego idealna galaretka, a na powierzchni osadzi się cały tłuszcz. Tłuszcz zdejmujemy do oddzielnego pojemnika, może nam posłużyć później np. jako dodatkowy tłuszcz w barwowych mieszankach z surowego mięsa (możemy go zamrozić). Galaretkę dzielimy na porcje i część, której nie zużyjemy od razu zamrażamy. Można ją kroić na kawałeczki i dodawać do mokrej karmy albo podawać kotu jako deser, gdy je tylko chrupki. Zwykle jest pysznym, aromatycznym przysmakiem, chętnie jedzonym przez koty, a składającym się prawie z samej wody.

3. Kończymy ze stałym dostępem kota do suchej karmy i ustalamy pory 2-3 posiłków dziennie. Postępujemy zgodnie ze wskazówkami opisanymi wcześniej w tym rozdziale. Koty mają bardzo dobre poczucie czasu i nauczone jedzenia o określonych porach będą się wtedy pojawiały w miejscu podawania posiłku, domagając się nakarmienia. Głodny kot jest dobrym "materiałem" do rozpoczęcia procesu zmian.

4. Wprowadzamy do menu gotową mokrą karmę (aby przekonać kota, że mokre i miękkie też da się zjeść). Na początku w mikroskopijnych ilościach, choćby "brudząc" tylko kotu łapkę. Sukcesywnie zwiększamy ilość "zabrudzenia". Następnie wrzucamy pomiędzy suche chrupki jeden mały kawałek mokrej karmy, jakby się tam zawieruszył przypadkiem. Podajemy na pierwszy raz o połowę mniejszą porcję suchego niż zwykle, aby nie zdarzyło się tak, że kot naje się już samym suchym i zostawi mokrą karmę w misce wraz z kilkoma przyklejonymi do niej chrupkami. Jeśli kot zje wszystko, to dopiero wtedy uzupełniamy miskę resztą należnej mu porcji suchej karmy, ewentualnie znów z małą „wkładką”. Postępujemy tak przez kilka dni, po czym zwiększamy ilość mokrych „wkładek” w suchej karmie. Dochodzimy do etapu, gdy posiłek składa się głównie z mokrej karmy, posypanej ewentualnie dla zachęty kilkoma ulubionymi chrupkami. Karmimy kota dobrą mokrą karmą (najlepiej z [listy najlepszych karm](#)) przez jakiś czas, aby się przyzwyczaił i zapomniał nieco,

że jadł kiedyś tylko suche. Nie wracamy już do posiłków złożonych wyłącznie z suchej karmy, poza tym mokra karma dużo lepiej nadaje się do działań w kolejnym etapie, czyli „przemycania” mięsa.

5. Wprowadzamy gotowane mięso. Najlepiej zacząć od kurczaka lub indyka, bo szybko dają się ugotować (w lekko osolonej wodzie i są dość miękkie). Wkładamy do mokrej karmy kawałeczek lub dwa ugotowanego mięsa. Kot zjadł i nie zauważył – super. Podrzucamy mu w ten sposób mięsko przez parę dni, wkładając do jednego z posiłków nieco większą ilość. Jeśli kot je i nie protestuje, dajemy mu spróbować samego ugotowanego mięsa. Jeśli marudzi, ćwiczymy nadal z ukrywaniem mięsa w karmie. Można zacząć podawać mały deser złożony z samego gotowanego mięsa. Po jakimś czasie zaczynamy mięso coraz mniej dogotowywać, aby stawało się coraz twardsze. Na koniec ma już być „prawie surowe”, może być tylko lekko sparzone.

6. Wprowadzamy surowe mięso. Na początek można ukrywać maleńkie kawałki w mokrej karmie. Zastępujemy po prostu gotowane mięso, mięsem surowym. Możemy też spróbować dodać do karmy na początku trochę zmielonego surowego mięsa. To będzie zależało od kota, jeden woli kawałki, a inny woli „pasztet”. Postępujemy analogicznie jak z gotowanym mięsem i „ćwiczymy” surowiznę w coraz większej ilości w mokrej karmie. Następnie robimy pierwszą próbę podania niewielkiej ilości samego surowego mięsa w porze głównego posiłku (kot głodny). Za pierwszym razem dobrze jest „opanierować” kawałki mięsa w rozkruszonej na pył ulubionej suchej karmie lub w lubianej już karmie mokrej. Jeśli kot zje – w nagrodę dostaje resztę należnej mu karmy. Z czasem do opanierowanych kawałków surowego mięsa dorzucamy jeden nieopanierowany, potem dwa i więcej.

7. Podajemy kotu jeden niewielki posiłek dziennie złożony z samego surowego mięsa (np. mały deser). Raczmy go takim deserem przez kilka dni.

8. Wprowadzamy różne rodzaje mięs (wołowina, kurczak, indyk, cielęcina i inne) oraz serca i żołądki. Nowe rodzaje „przemycamy” początkowo w dotychczasowych, znanych kotu gatunkach. Podajemy je na zmianę (lub pomieszane), cały czas w charakterze „deseru”. Główne posiłki to nadal mokra karma. Postępujemy w ten sposób tak długo, aż będziemy pewni, że kot „lubi” już surowe mięso i je ze smakiem, a nawet się go domaga.

9. Część mięsa zaczynamy podawać w postaci zmielonej. Najlepiej jest zmielić samemu, ewentualnie poprosić o zmielenie w sklepie wybranego kawałka mięsa. Gorsza wersja to zakup gotowego mielonego, gdyż nigdy nie wiadomo jaka jest jego jakość. Zaczynamy od jednej maleńkiej kulki wśród całych kawałków mięsa. Dochodzimy do ilości 1/3 mielonki i 2/3 kawałków.

10. Zwiększamy mięsny posiłek do ok. 1/3 dziennej racji żywieniowej, np. jako obiad, dodając do mięsa pierwsze podstawowe suplementy – wapń i taurynę. Najłatwiej przemycić suplementy w mielonym mięsie, na początek w środku kulki. Z czasem możemy zmieszać suplementy z mielonym mięsem, dodając dodatkowo np. olej z łososia i trochę surowego żółtka.

11. Próbujemy dodać do mięsa wątróbkę. Najlepiej maleńki kawałek „zapakowany” w mięso. Codziennie ociupinkę, aż się kot przyzwyczai. Teraz posiłek mięsny staje się już coraz „bogatszy”.

12. Do mięsnego obiadu dodajemy maleńki kawałek surowego łososia lub pstrąga. Tak aby kot nie zauważył, może być wielkości najmniejszego paznokcia. Ten maleńki kawałeczek może tam już znajdować się codziennie.

13. Wprowadzamy dodatkowy deser w postaci surowego żółtka. Jeśli kot nie chce go jeść solo, to dodajemy do mięsa. Karmimy w ten sposób kota przez kilkanaście dni: dwa główne posiłki z mokrej karmy, jeden główny posiłek z mieszanki surowego mięsa, podstawowych suplementów (wapń i tauryna), łososia, odrobiny wątróbki, żółtka i ewentualnie oleju z łososia (jeśli kot nie daje się przekonać do potrawy zawierającej ten olej, to można zacząć przyzwyczajać go do niego podając niewielkie ilości strzykawką wprost do pysia).

14. Przyrządzamy pierwszą kompletną karmę BARFową według gotowego przepisu. Dzielimy ją na niewielkie porcje 20–30g i mrozimy.

15. Do kawałków surowego mięsa, jedzonego dotychczas, dokładamy niewielkie ilości mieszanki BARFowej. Czasem trzeba zacząć od owijania małych kąsków w czyste mięso. Stopniowo zwiększamy udział mieszanki, a zmniejszamy udział samego mięsa. Być może będzie potrzeba rozpoczęcia od ukrywania mieszanki barfowej znów w mokrej karmie, a dopiero potem w mięsie. Nie rezygnujemy przy tym z wywalzonego już jednego posiłku z surowizny. Z czasem dochodzimy do proporcji w tym mięsnym posiłku: 1/3 samego mięsa i 2/3 mieszanki barfowej.

16. Podajemy pierwszy posiłek z samej mieszanki BARFowej. Jeśli kot jadł normalnie 3 posiłki dziennie, to dwa pozostałe nadal niech będą przez kilka dni dotychczasową mokrą karmą. Kot musi się przyzwyczaić.

17. Zamieniamy kolejny posiłek na surowiznę, osiągając wynik 2/3 BARFa w diecie. Znów postępujemy tak przez kilka kolejnych dni.

18. Dochodzimy do naszego celu i wszystkie trzy posiłki kot zjada na surowo z przyrządzonych przez nas kompletnych mieszanek.

19. Nadal się dokształcamy, czytamy o żywieniu kotów, rozmawiamy z innymi ludźmi karmiącymi swe koty BARFem.

20. Jako BARFowi profesjonalści sami układamy kotu dietę i sporządzamy przepisy, biegle posługując się kalkulatorami barfowymi. Stosujemy różnorodne mięsa, mięso z kośćmi i dodatki, aby maksymalnie urozmaicić kotu pożywienie.

Jeśli nadal masz problemy z przyzwyczajaniem twojego kota do BARFa, to możesz pytać i dzielić się swymi doświadczeniami, przemyśleniami oraz wątpliwościami w wątku [Koty nie chcą jeść. Strajk antyBARFowy](#).

dagnes, w wątku [Jak „przestawić” kota na BARF](#)

Układanie jadłospisu

Myślę że każdy, kto w życiu przygotował jakąś potrawę lub upiekł ciasto poradzi sobie bez żadnego problemu z naszymi przepisami. Jeżeli ktoś nigdy niczego nie przyrządził – to jest właśnie odpowiedni moment by zacząć!

Nie jest prawdą, że BARF to drogi sposób żywienia, tylko dla zamożnych właścicieli kotów rasowych. Wielokrotnie okazywało się, że proste mieszanki, zwłaszcza przy kilku kotach w domu, kosztowały znacznie mniej niż suma wydatków na suchą karmę + puszki + smakołyki + witaminki. Prawie zawsze do kosztów żywienia suchą karmą musimy doliczyć koszty leczenia u weterynarza. Koty potrzebują BARFa bez względu na rasę i pochodzenie.

Przepisy zamieszczone w tym dziale są przeznaczone do żywienia wyłącznie zdrowych kotów! Nie znaczy to, że BARF jest tylko dla zdrowych kotów. Kwestie żywienia kotów w przypadkach szczególnych poruszane są w odrębnym dziale forum [BARF w chorobie i przypadkach szczególnych](#). Chore koty nie powinny być żywione suchą karmą!

Wszystkie mieszanki BARF oparte są na surowym mięsie. Koniec i kropka. Kot nie jest i raczej nigdy nie będzie wegetarianinem. Nie zmuszajmy kota, by jadł to, co my! [...] **BARF to NIE jest samo surowe mięso!** Nasze przepisy ZAWSZE mają na składzie dodatki – suplementy.

Podstawowy podział to mieszanki **suplementowane naturalnie i syntetycznie**. O suplementach poczytaj w dziale [Suplementy & Co](#). Istnieje dowolna ilość przepisów pośrednich między tymi dwoma skrajnymi metodami. Zatem możemy część składników

mineralnych i witamin dostarczać w produktach naturalnych, część w postaci syntetycznej. [...]

Najprostsze przepisy to surowe mięso + gotowy preparat do BARFa (np. TC Premix, Easy BARF, Felini Complete). To jest naprawdę bardzo proste!

Po konkretne przepisy zapraszam do dalszych tematów w dziale [BARFne Przepisy](#). Dla osób chcących samodzielnie komponować mieszanki gorąco polecam kalkulatory barfowe – zapraszam do działu [Kalkulatory barfowe](#).

Podczas układania przepisów musimy zwrócić szczególną uwagę na:

- ilość białka i tłuszczu
- stosunek wapnia do fosforu
- stosunek potasu do sodu
- zawartość witamin, których nadmiar szkodzi (np. A, D)

Ważne jest też wiele innych parametrów, ale powyższych spraw nam pominąć nie wolno.

Jeżeli ktoś nie chce, lub nie może korzystać z kalkulatorów barfowych, może stosować dowolnie wybrane, zatwierdzone przez administratorów i moderatorów, gotowe przepisy podane na tym forum.

Ważne, aby nie był to stale ten sam przepis, z tymi samymi składnikami. **Siłą BARFa jest różnorodność**, a nie apteczne odmierzanie suplementów. Jeżeli będziemy żywić kota w sposób urozmaicony, to unikniemy niedoborów poszczególnych składników, gdyż ewentualne błędy nie będą się kumulować. Jednakże nie można odmierzać suplementów „na oko” ani stosować BARFa „mniej więcej”.

Mieszanki zawierają w składzie komplet określonych składników i należy trzymać się receptury. Jeżeli nie możemy zdobyć jakiegoś składnika, próbujemy go zastąpić innym, ale nie bezkrytycznie. To samo dotyczy sytuacji, gdy kotek nie toleruje któregoś dodatku. Zazwyczaj można go zastąpić czymś innym, ale wymaga to przekalkulowania przepisu. Tutaj ważna uwaga odnośnie krwi pojawiającej się w przepisach – domyślnie jest to **krw płynna, świeża**. Jeżeli mamy na myśli inną formę np. krew (hemoglobinę) suszoną, będzie to wyraźnie napisane, a jej ilość będzie dużo mniejsza, niż krwi świeżej!

Staramy się unikać dodawania suplementów zawierających szkodliwe substancje, takie jak konserwanty, antyzbrylacze i wszelkie podejrzane substancje trudne do wymówienia. Nie dodajemy cukru, ostrych przypraw, octu, słodzika (!) itp. nawet jeżeli kotek lubi. Wszelkie dodatki ziołowe konsultujemy w dziale [Zakątek zielarza](#).

maix, w wątku [Ogólne zasady komponowania przepisów](#)

Sporządzanie mieszanek BARF

Przede wszystkim należy do tego podejść spokojnie i powoli. Nie trzeba od razu rzucać się na głęboką wodę i robić mieszanek ze zmielonego całego królika wraz z najbardziej wymyślnymi podrobami czy korzystać z bardziej skomplikowanych gotowych przepisów, a następnie wmuszać to w kota [...] Jeśli już mamy chętnego do współpracy kota oraz kupiliśmy wszystkie potrzebne składniki BARFowej mieszanki, a także niezbędne narzędzia, to zabieramy się do roboty.

Ważna uwaga: proszę pamiętać, aby nie mieć całego mięsa, tylko część niezbędną do wymieszania w nim suplementów. Przynajmniej połowa mięsa powinna być podawana kotu w kawałkach, aby mógł gryźć i oczyszczać w ten sposób zęby (najlepiej aby proporcje mięsa mielonego do niemielonego wynosiły około 1/3 do 2/3).

1. Wyciągamy maszynkę do mielenia mięsa.
2. Gromadzimy wszystkie niemięsne produkty, wyciągamy z lodówki składniki mięsne.
3. Jeśli używamy całego kurczaka lub królika, to bierzemy nożyce do drobiu i tnemy go na kawałki.
4. Następnie za pomocą ostrego noża do mięsa oddzielamy od kości tyle mięsa (mięśnia) ile zdołamy. Kości z resztkami mięsa gromadzimy w osobnej miseczce [...]
5. Kroimy na kawałeczki wycięte mięso, aby kot miał coś do gryzienia (w trosce o jego zęby).
6. Ważymy odpowiednie ilości podrobów (serc, wątroby, nerek i innych).
7. Wkładamy przygotowane wcześniej kości oraz zważone podroby do jednej miseczki, później będą razem mielone. Oddzielnie mięso i miseczkę z produktami do mielenia wkładamy do lodówki na czas przygotowania pozostałych składników.
8. Oddzielamy żółtka jajek od białek i wkładamy same żółtka do miseczki. Do żółtek dodajemy wodę oraz pozostałe niemięsne składniki (suplementy).
9. Mieszamy wszystko razem, aby uzyskać jednolitą, płynną konsystencję.
10. Wyciągamy z lodówki miskę z przygotowanymi kośćmi i podrobami i przepuszczamy wszystko przez maszynkę do mielenia mięsa (mięsne kości należy mielić dwa razy – pierwszy raz na grubszym sitku, drugi raz na drobniejszym).
11. Wyciągamy z lodówki pokrojone wcześniej mięso i dodajemy je do zmielonej masy, dobrze mieszamy.
12. Do otrzymanej mieszanki wlewamy przygotowany mix jajeczno-suplementowy, wszystko razem mieszamy bardzo dokładnie.
13. Tak przygotowaną BARFową karmę wkładamy do pojemniczków przeznaczonych do mrożenia żywności (najlepiej szklanych).
14. Szczelnie zamykamy i wkładamy do zamrażarki lub zamrażalnika.

Przez następne 2–3 tygodnie sięgamy po gotową mieszankę, pozwalamy jej się odmrozić i w temperaturze pokojowej podajemy kotu. Mamy dużo czasu wolnego dla siebie i na zabawę z kotem. Jak widać wszystko jest łatwe proste i przyjemne [...]

Powyższy instruktaż to oczywiście tylko przykład, jak można to robić. Każdy może w praktyce dojść do różnych sposobów, używać różnych mięs i dodatków, z kośćmi lub bez. Wiadomo, że z czasem wypracuje się własne metody, które będą najwygodniejsze i najwydajniejsze. Ten [poradnik] z pewnością będzie jednak pomocny dla początkujących i niepewnych jeszcze swych umiejętności Barferów.

Fotoinstruktaże znajdują się na stronie TCfeline (w języku angielskim).

[Sporządzanie mieszanki mięsnej podstawowej](#)

[Sporządzanie mieszanki z całego kurczaka](#)

dagnes, w wątku [BARF – jak to się robi](#)

Fretki

Przejście na BARF

[Fretki jako stworzenia skrajnie mięsożerne są spośród trzech rodzajów zwierząt, wymienionych w tym opracowaniu, najbardziej wrażliwymi stworzeniami pod kątem żywienia. Najmniejsze zmiany w diecie odzwierciedlają się w ich zachowaniu i zdrowiu.]

Łatwo jest podjąć decyzję o przestawieniu fretki na naturalną dietę, ale trudno to osiągnąć. Im dłużej fretka jadła suchy pokarm, tym trudniej będzie ją przestawić. Nie można zrobić tego natychmiast. Na początku podajemy miksowane mięso w postaci jednego, a w późniejszym czasie – dwóch posiłków. Dodatki witaminowe należy podawać ostrożnie. Zmniejszamy ilość suchego [pokarmu] w pierwszych 2 tygodniach, na początku można obserwować spadek wagi, należy wtedy zwiększyć ilość kości i mięsa. Udział kości w diecie może objawić się szaro-białymi kupkami, ale system pokarmowy powinien wytworzyć kwasy potrzebne do trawienia i wszystko wróci do normy. Kości mogą też spowodować biegunkę, jeżeli samoistnie nie przechodzi należy skonsultować się z lekarzem weterynarii. Przy biegunce na 12 godzin odstawiamy mięso podając jedynie suche i wodę. Po tym czasie podajemy małe porcje, ale często, bez dodatków witaminowych. Kości najczęściej powodują zagęszczenie kup, jeżeli tak nie jest, znaczy to, że w diecie jest za dużo podrobów, olei, dodatków witaminowych lub zwierzę ma nietolerancję pokarmową. Jeżeli fretka ma zatwardzenie, należy zmniejszyć ilość kości i dodać do diety trochę oleju lub tranu. Jeżeli mimo tego nie przechodzi, należy udać się do lekarza weterynarii.

Niektóre fretki mogą mieć podczas zmiany diety, okres odtrucia, który charakteryzuje się ospałością, utratą sierści.

harpia, w wątku [\[...\] Barf a fretki](#)

Układanie jadłospisu

Podstawowa dieta naszych fretek zawiera: kości (surowe), mięso (mielone, krojone), podroby, wnętrzności, tran, żółtka, dodatki witaminowe, witaminę E. Używamy też często piskląt w całości, witaminy C, Prozyme.

Na początku podajemy ilość równą 7,5% wagi ciała fretki, dla przykładu, jeżeli fretka waży kilogram, porcja dzienna wynosi 75 gram. Mnożymy następnie razy 7 dni tygodnia i otrzymujemy tygodniową dawkę pokarmu (525g). Ilość ta jest podzielona na: 289g kości mięsnych (55%), 79g podrobów (15%), 26g wnętrzności i warzyw (5%), 131g mięsa mielonego lub krojonego (25%).

Ponieważ podajemy kości 4x tygodniowo jest to równe racji dziennej 75g. Później mieszamy podroby, mięso, wnętrzności, dodatki witaminowe i podajemy taką mieszankę 3x tygodniowo w porcjach po 80 gram dziennie. Jako alternatywę możemy podawać kości nawet codziennie.

Taka porcja może wydawać się mała, ale fretki są małymi zwierzętami, tego typu pożywienie jest też wysoko strawne. Fretki z nadwagą nie są zdrowymi fretkami!

Ogólnie staramy się, aby dieta zawierała przynajmniej 50% kości, 10–20% podrobów, maksymalnie do 5% warzyw i owoców i 25% mięsa. Najlepiej było by odtworzyć naturalną zdobycz „tchórza”. Najlepiej jest przygotować sobie większe ilości podzielone na porcje dzienne, pamiętajmy, że fretki są różne, niektóre mają mniejsze zapotrzebowanie, inne większe.

Witaminy i minerały istnieją w diecie naturalnej, starajmy się więc używać dodatków witaminowych jak najmniej. Jeżeli udaje się podawać mięso z hodowli przydomowych, nie musimy dodawać witamin. Ze względu na intensywność hodowli przemysłowych mogą w mięsie występować braki, wtedy należy je uzupełniać. Staramy się podawać witaminy w formie jak najbardziej naturalnej, w tej chwili używamy tranu 500mg na 200g mięsa, 1 żółtko tygodniowo na 4 fretki. Dodatki witaminowe i mineralne na bazie Hokamix w ilości ¼ łyżeczki na fretkę oraz 10mg witaminy E na fretkę. Produkty te mieszane są razem i podawane co 2 dni. Raz w tygodniu podajemy ¼ łyżeczki oleju z dorsza na 3 fretki i 20mg

witamina C na fretkę. Jeżeli podajemy tuszki albo suche, nie dodajemy witamin. Od czasu do czasu nasze fretki piją mleko kozie zmieszane z 2 łyżkami Prozyme.

Najlepszą metodą dającą zbilansowaną dietę jest różnorodność używanych produktów żywnościowych. Używajmy codziennie innego mięsa, zmieniamy typy olejów, podajmy za każdym razem inny typ podrobów (raz w tygodniu). Używaj czosnku na wiosnę i oleju z wątroby dorsza zimą. Podawaj w jednym tygodniu warzywa, w drugim owoce.

Maluchy

Maluchy potrzebują więcej białka i tłuszczów w diecie niż dorosła fretka. Zaczynając od 3 tygodnia, podajemy mięso miksowane, a od 6 tygodnia powinny być w stanie jeść już kości. Nasze maluchy jedzą w większości mięso czerwone i tuszki. Dostają codziennie mleko kozie lub owcze, do którego dodajemy wapno i witaminy. W ten sposób karmimy maluchy do 14–16 tygodnia życia. Później podajemy to, co dorosłym zmniejszając ilość mleka do 1 porcji tygodniowo. Nie podajemy alg i lucerny maluchom poniżej 12 tygodnia życia oraz wątróbki poniżej 6 miesiąca życia.

Rekonwalescenci

Poszukując informacji o żywieniu naturalnym, znaleźliśmy kilka przepisów na kaczą lub drobiową zupę. Zmodyfikowaliśmy je w taki sposób, aby można przy ich pomocy dokarmiać chore fretki.

4 udka z kurczaka

2 żółtka

30gr ferret-vite

1 łyżka miodu

Udka gotować przez 2–3 godziny aż kości zmiękną, ostudzić i całość wraz z kośćmi zmiksować. Dodać 300–400ml wywaru z gotowania, ferret-vite, żółtka i miód. Dokładnie wymieszać. Można mrozić. Jest to wysokokaloryczne i tłuste, zawiera mało węglowodanów i jest lekkostrawne, ale można używać tylko w okresie rekonwalescencji. W małych ilościach może służyć jako smakołyk dla zdrowych fretek.

harpia, w wątku [\[...\] Barf a fretki](#)