

# psibufet

63 przepisy na zdrowe i smaczne dania dla twojego psa



znak litera nova



psi bufet



# psi bufet

63 przepisy na zdrowe i smaczne dania dla twojego psa

OLGA LASEK

ALEKSANDRA WIĘCŁAWSKA

PIOTR WAWRYSIUK

**znak** *litera  
nova*

KRAKÓW 2021



# SPIS TREŚCI

**Wstęp, czyli dlaczego napisaliśmy tę książkę • 11**

**Część I • Co trzeba wiedzieć o żywieniu psów • 15**

Historia pewnej przyjaźni • 17

Żywienie domowe • 21

Najczęstsze błędy • 34

Różne potrzeby • 40

Przygotowanie i przechowywanie • 57

Składniki psiej diety • 62

**Część II • Przepisy na psotrawy, psiesmaki  
i psiecjały • 69**

**PSOTRAWY • 74**

Apetyt alergika   • 76

Boeuf Strogonow   • 79


Bulion dla białego  • 80

Chap dla chudziny  • 82

Coś na ząb dla czarnego • 85

Danie wegańskie   • 86

Danie wegetariańskie    • 89

- Elementy dla energicznego  • 90
- Gęś z buraczkami  • 93
- Gulasz wołowy z kaszą  • 94
- Halloweenowa zapiekanka dyniowa   • 97
- Indyczy kąsek   • 98
- Jagnię wcina   • 101
- Kaczka z jabłkami  • 102
- Karma dla kastrowanego   • 105
- Karp z purée ziemniaczanym  • 106
- Kaszotto   • 109
- Kąsek kanapowca    • 110
- Klopsiki mięsno-warzywne w sosie pomidorowym  • 113
- Królik na pierzynie   • 114
- Kurczak w ziołach z kaszą jaglaną  • 117
- Kurczę pieczone   • 118
- Lekkie danie na niestrawność • 121
- Makaron z sosem bolognese  • 122
- Marzenie miniaturki  • 125
- Obiad dla olbrzyma • 126
- Okruszki na odchudzanie    • 129
- Pieczony indyk po amerykańsku    • 130
- Potrawka z podrobów drobiowych  • 133



Ratatouille   • 134

Risotto • 137

Ryz z kurczakiem i marchewką  • 138

Sałatka makaronowa • 141

Sałatka z tuńczykiem • 142

Stawa dla seniora   • 145

Śledź w pomidorach • 146

Włoska sałatka  • 149

Wołowe love   • 150

Wykwintne danie dla wybrednego • 153

Wypiekane krokiety mięsne • 154

Zapiekanka rybna   • 157

## PSIESMAKI • 158

Bubble tea  • 160

Chrupki jagnięce  • 163

Chrupki z kaczki  • 165

Ciasteczka rybne • 169

Ciasteczka warzywne   • 170

Ciasteczka wątróbkowe  • 173

Galaretka z kurzych łapek   • 174

Kisiel z tapioki z owocami i musem wątróbkowym   • 177


Lody   • 178

Owsianka warzywna   • 181

Piernikowe serca  • 182

Psushi  • 185

Shake jogurtowy    • 186

Smoothie warzywno-owocowe  • 189

Smoothie wątróbkowe  • 190

## **PSIECJAŁY • 192**

Babka mięsna  • 195

Ciasto z sercem  • 196

Muffinki z musem wątróbkowym  • 199

Rolada mięsno-warzywna   • 200

Ryba w galarecie   • 203

Torcik buraczkowy z kurczakiem  • 204

Torcik dyniowy z wołowiną  • 207

## **Posłowie • 209**

## **Podziękowania • 211**

## **O autorach • 212**

## **Aneksy • 216**

## **Indeks • 220**

# LEGENDA



bez dodatku zbóż



danie wysokokaloryczne



danie niskokaloryczne



zawiera produkty mleczne



wysoka zawartość błonnika



wołowina (bez dodatku innych mięs)



cielęcina (bez dodatku innych mięs)



jagnięcina (bez dodatku innych mięs)



mięso z karczaka (bez dodatku innych mięs)



mięso z indyka (bez dodatku innych mięs)



mięso z królika (bez dodatku innych mięs)



mięso z kaczki (bez dodatku innych mięs)



danie rybne (bez dodatku innych mięs)



danie bezmięsne



# Wstęp, czyli dlaczego napisaliśmy tę książkę

Nic nie dzieje się bez przyczyny... Książka, którą trzymacie w rękach, po prostu musiała powstać właściwie z kilku powodów. Zaczniemy od ogólnoświatowych trendów, które wskazują, że aktualne kierunki w żywieniu ludzi bardzo mocno wpływają na żywienie naszych pupili. Sami coraz bardziej interesujemy się produktami naturalnymi, ekologicznymi i „bio”, a za tym idzie zwiększony zapał do przygotowywania domowych posiłków dla psów. Niezmiernie ważna jest również zmiana podejścia właścicieli do zwierząt domowych. Zawsze traktowaliśmy psy jak najlepszych przyjaciół człowieka i członków rodzin, ale w ostatnim czasie nawet to przestało nam wystarczać i wielu opiekunów zaczęło wręcz mówić o sobie „psia mama” czy „koci tata” (zjawisko to nazywane jest po angielsku *pet parents*).

Od lat przyglądamy się stale pogłębiającej się relacji ludzi ze zwierzętami domowymi oraz zwiększającej się świadomości na temat wymagań naszych pupili i opieki nad nimi. Znamy potrzeby zarówno psów, jak i ich opiekunów. Dlatego wierzymy, że pozycja ta dostarczy rzetelnej i kompleksowej wiedzy na temat optymalnego żywienia. Podając psu posiłek przygotowany samodzielnie i z serca, w dodatku przyprawiony naukową wiedzą, przenosimy naszą relację z psem na jeszcze wyższy poziom.

Dzięki rozwojowi przemysłu paszowego (czyli produkcji karm dla psów) dokładnie poznaliśmy potrzeby zwierząt. Tej wiedzy nie należy ignorować – wręcz przeciwnie, należy ją świadomie wykorzystywać w codziennym przyrządzaniu posiłków. Przebywamy z psami pod jednym dachem od tysięcy lat, nic więc dziwnego, że najdłużej żywimy je domowym jedzeniem. Kiedyś takie posiłki były przygotowywane intuicyjnie, bardzo często z resztek, czyli niepełnowartościowych produktów, ale dziś dysponujemy szczegółowymi danymi dotyczącymi zapotrzebowania psów na składniki pokarmowe i korzystając z tej wiedzy, możemy zapewnić psu wszystko, co dla niego niezbędne.

Żywienie psa wpływa na jego kondycję, prezencję, zachowanie oraz zdrowie. W rękach właściciela spoczywa zatem cała odpowiedzialność za życie jego

pupila. Wydaje się, że w tak trudnym dla nas wszystkich czasie, gdy zupełnie inaczej patrzyliśmy na świat zza okien swoich mieszkań, zaczęliśmy też baczniej przyglądać się naszym zwierzętom. Zaczęliśmy dostrzegać ich potrzeby i chcieć dla nich jak najlepiej. Podczas pandemii więcej właścicieli konsultowało się także ze specjalistami żywienia zwierząt, aby znaleźć dla psów najlepsze rozwiązania żywieniowe.

Karmiąc psa domowymi posiłkami, można popełnić wiele błędów i mu zaszkodzić. Dlatego aby tego uniknąć, warto korzystać z merytorycznych opracowań, sprawdzonych przepisów oraz – jeśli to konieczne – konsultacji ze specjalistami.

Pozycja ta, pierwsza tego typu na polskim rynku, jest odpowiedzią na potrzeby właścicieli. Powstała w wyniku współpracy wyjątkowego zespołu – Piotra, Aleksandry i Olgi. Każde z nas jest na co dzień związane z psią miską. Piotr to właściciel firmy PsiBufet. Już kilka lat temu dostrzegł ogromny potencjał w domowym żywieniu i zapewnił możliwość żywienia psów tym sposobem ludziom, którzy nie mają czasu na czasochłonne przygotowywanie posiłków. Aleksandra od kilkunastu lat śledzi i przekazuje w przystępny sposób wszystko, co aktualne i ważne dla opiekunów psów, od psiego nosa do końcówki ogona, w swoich artykułach na największym polskim portalu o psach: Psy.pl. Olga to specjalistka żywienia, która dosłownie mieszka w psich miskach, opracowując zdrowe przepisy, a ponadto baczным okiem nauczyciela akademickiego czuwała nad treścią tej książki. Bez którejkolwiek z tych osób ten tekst nie powstałby w takiej formie – od inicjatywy przez merytorykę ubraną w język przystępny dla każdego (początkującego i wymagającego) właściciela psa aż po gotowe przepisy na dania dla wszystkich opiekunów, którzy chcą żywić psy domowymi posiłkami.







Część I **Co trzeba wiedzieć  
o żywieniu psów**



Zanim zabierzesz się do gotowania, poznaj kilka zasad przyrządzania posiłków dla psów. Oto garść informacji, dzięki którym zrozumiesz, na czym to polega. Choć psy mieszkają z nami w domach i traktujemy je jak pełnoprawnych członków rodziny, w kwestii żywienia znacznie się od nas różnią. Poznaj te różnice, naucz się oddzielać fakty od mitów i... ruszaj na zakupy, a potem do kuchni!

## Historia pewnej przyjaźni

Dawno, dawno temu... Tak, naprawdę bardzo dawno – wszystko wskazuje na to, że ok. 20–40 tys. lat temu – doszło do udomowienia psa. Najwięcej śladów udomowienia pochodzi z późnego neolitu, kiedy to ludzie zaczęli prowadzić osiadły tryb życia, rozwijali uprawę roślin i hodowali zwierzęta w swoich osadach. Badania archeologiczne dowodzą, że zmiana trybu życia nastąpiła w podobnym czasie w różnych częściach świata. **Pies, najbliższym spokrewniony z wilkiem, to najwcześniej udomowione przez człowieka zwierzę.** Ich wspólny przodek ewoluował ok. 2 mln lat temu. Zastanawiające jest, kto kogo wybrał na swojego przyjaciela – czy to człowiek zainteresował się psem, by mieć zwierzę towarzyszące, strażnika osady i pomocnika przy wypasie? A może to pies przyłączył się do ludzi, ułatwiając sobie w ten sposób zdobywanie pokarmu i zwiększając swoją szansę na przetrwanie? Tego pewnie nigdy się nie dowiemy.

Zwierzę, które zaczęło żyć blisko człowieka i zaprzyjaźniać się z nim, oddzieliło się od przodków współczesnych wilków ok. 27 tys. lat temu. Warto dodać, że pies – udomowiona forma wilka – nigdy nie żył w świecie bez ludzi, można więc śmiało uznać, że od samego początku byliśmy sobie pisani. Genów jednak nie da się oszukać i współczesnego psa od wilka różni zaledwie 0,2% genomu. Jak więc widać, psa z wilkiem naprawdę sporo łączy. Jeden i drugi ma 39 par chromosomów, obydwa gatunki cechują się społeczną naturą, wilki żyją w stadzie, a psy z ludźmi w grupach rodzinnych. Mają też podobną postawę ciała, gdy wykazują dominację, agresję lub strach. Każdy z tych gatunków wydaje dźwięki – psy przez

całe życie, wilki raczej w szczenięctwie. Pomimo to między psem i wilkiem nie-  
trudno dostrzec różnice. I to właśnie one zdecydowały o tym, że psy stały się ga-  
tunkiem udomowionym, a wilki pozostają dzikie.

Przystosowanie do życia z człowiekiem wymagało pewnych adaptacji w zacho-  
waniu i sposobie zdobywania pożywienia. Widać to zresztą już na pierwszy rzut  
oka w specyfice budowy ciała obydwu gatunków – psy, choć w zależności od rasy  
bardzo zróżnicowane pod względem wielkości, są jednak w przeważającej części  
mniejsze niż wilki. Z czasem udomowione psy przestały polo-  
wać na duże zwierzęta, a zaczęły zbierać resztki po ludziach  
i zjadać znalezione śmieci. Układ pokarmowy psa i jego uzębie-  
nie dowodzą, że w procesie ewolucji nasze czworonogi przysto-  
sowały się do przyjmowania pokarmu przetworzonego przez  
człowieka.

• • •  
Pies nigdy nie żył w świecie bez ludzi.  
Można więc śmiało uznać, że od same-  
go początku byliśmy sobie pisani.

• • •  
Pies posiada więcej zębów trzonowych i przedtrzonowych niż  
na przykład bezwzględnie mięsożerne kotowate. Co więcej, zęby  
te mają bardziej płaską powierzchnię, służącą do miażdżenia  
i rozcierania pokarmu roślinnego. Psy nie są jednak w stanie ro-  
zetrzeć dokładnie tkanek roślin, ponieważ ich żuchwa nie rusza się na boki, jak  
choćby żuchwa krowy. Zęby psa dobrze więc pokruszą kości i pogryzą pro-  
dukty roślinne, ale z tych drugich (w postaci nieprzetworzonej) niewiele strawią  
i przyswoją. U psów znajdziemy jednak pewne wilcze cechy, które zostały zacho-  
wane mimo tysięcy lat udomowienia. Psi żołądek potrafi się rozciągać i rozsze-  
rzać – zwierzak może więc zjadać większe kawałki i połykać je bez dokładne-  
go pogryzienia, tak jak rzadko jedzące wilki. U psów mających stały dostęp do  
pokarmu jest to wadą, którą powinniśmy eliminować. Później, dzięki obecności  
soku żołądkowego, pokarm jest trawiony w ciągu 2–4 godzin. **Budowa psich jelit  
wskazuje na to, że są one przystosowane do przyjmowania pokarmów łatwo-  
strawnych, takich jak białka i tłuszcze zwierzęce.** Jelita są krótkie, jak u zwie-  
rząt mięsożernych.

Coś jeszcze odróżnia psy od wilków, a zbliża je do nas, ludzi: przystosowanie do  
trawienia węglowodanów – psy potrafią trawić skrobię w większym stopniu niż  
wilki. Przystosowanie genetyczne sprawiło, że niektóre rasy psów trawią ugoto-  
waną skrobię 30 razy lepiej niż wilki. Co niezwykle interesujące, udowodniono  
równoległą ewolucję ludzi i psów w tym aspekcie. Powodem było jedzenie poży-  
wienia o wysokiej zawartości skrobi – skutek intensywnego rozwoju rolnictwa.  
Z ludźmi zajmującymi się uprawą roli, którzy jedli swoje plony, żyły też ich psy.  
I jadły dokładnie to samo! Trwało to na tyle długo, że umiejętność trawienia tego  
rodzaju pokarmów zapisała się w ich genach. **Dziś wiadomo już, że węglowoda-  
ny są dobrym źródłem energii dla psów.** Ponadto węglowodany niestrawne, ta-  
kie jak błonnik, który występuje w pokarmach roślinnych, wpływają na bakterie



probiotyczne zasiedlające jelito psa, a te z kolei działają pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, ale również na zdrowie całego organizmu. Dodatkowo udowodniono, że psy, podobnie jak ludzie, lepiej trawią te pokarmy roślinne, które zostały poddane obróbce termicznej. To kolejny dowód na to, że jedzenie tego, co człowiek, trwale zapisało się w psim organizmie.

Jak widać, pies może przyjmować bardzo różne pokarmy i został do tego przystosowany przez tysiące lat ewolucji. Pożywienie psa stanowią zarówno produkty zwierzęce, jak i te pochodzenia roślinnego (najlepiej ugotowane czy też w inny sposób przetworzone). Pies domowy, jako drapieżnik z rodziny psowatych, jest uznawany za zwierzę względnie mięsożerne, choć współcześnie coraz częściej mówi się o psach jako zwierzętach wszystkożernych. Dzięki przyjaźni z człowiekiem pies nie musiał polować i przestawił się na znacznie wygodniejsze zdobywanie pożywienia. W porównaniu z wilkiem potrzebuje też mniej białka, a znaczną część energii może pozyskiwać również z węglowodanów – właśnie dlatego, że takie pożywienie przez wieki dostarczał mu człowiek. Także dziś współczesny pies nie pogardzi śmieciami oraz znalezionymi resztkami nadpsutego jedzenia – trudno się dziwić, skoro i to zachowanie ma zakodowane od kilkudziesięciu tysięcy lat.

Wszystkie psotrawy, które przygotujesz według naszych przepisów, zaspokoją potrzeby twojego psa, ale bez żadnych obaw możesz zjeść je też samemu – wystarczy, że zamiast suplementów dodasz trochę soli, pieprzu i ulubionych ziół. Pamiętaj! Bez względu na to, jak karmisz zwierzę, powinieneś podawać mu taki posiłek, jakiego sam nie obawiałbyś się zjeść. Produkty, które trafiają do psiej miski, powinny być pełnowartościowe, wysokiej jakości i nienagannej jakości mikrobiologicznej, czyli odpowiednio przetworzone i wolne od chorobotwórczych bakterii. Tylko takie posiłki są bezpieczne i zdrowe dla twojego psa.

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEN TEMAT:

Case L., *Logika psiego jedzenia*, Wydawnictwo COAPE Polska, Kraków 2019.

Lasek O., Żmuda K., *Diety ewolucyjne w żywieniu psów*, „Weterynaria w Praktyce” 2020, nr 6, s. 70–75.

Lasek O., Żmuda K., *Zalety i wady diet ewolucyjnych w żywieniu psów*, „Weterynaria w Praktyce” 2020, nr 7–8, s. 86–92.

## Żywnienie domowe

Żywnienie domowe, nazywane inaczej dietą domową, to pokarm, który – w przeciwieństwie do karm przemysłowych – właściciel psa przygotowuje samodzielnie. W żywieniu domowym to opiekun czworonoga odpowiada za to, co poda i w jakiej ilości. Stosowanie tego sposobu karmienia wymaga więc znajomości zapotrzebowania konkretnego psa na składniki pokarmowe. Osoba przygotowująca pożywnienie powinna też wiedzieć, jaka jest wartość pokarmowa produktów, których używa (tego nie jesteśmy w stanie sprawdzić w warunkach domowych, dlatego przyrządzając posiłki, wykorzystujemy uśrednione wartości tabelaryczne). I najważniejsze – należy prawidłowo bilansować dania, uzupełniając je specjalnymi suplementami, i przestrzegać proporcji danych składników, których nie powinno się podmieniać. **Tylko odpowiednio zbilansowane pożywnienie dostarczy bowiem psu potrzebnej ilości energii i pokryje dzienne zapotrzebowanie na znane nam składniki pokarmowe.**

## Gotowane czy surowe?

Posiłki przygotowywane w domu można podzielić na dwa rodzaje – żywienie oparte na nieprzetworzonym pokarmie oraz jedzenie poddawane obróbce termicznej. Ten pierwszy rodzaj to dieta oparta na produktach surowych (znana jako BARF). Drugi z możliwych sposobów to jedzenie gotowane – i to właśnie do niego chcemy zachęcić was na kolejnych kartach naszej książki kucharskiej.

Dieta BARF (z ang. *Biologically Appropriate Raw Food* lub *Bones And Raw Food*), inaczej nazywana też RAW, powstała na wzór odżywiania się wilków i polega na podawaniu nieprzetworzonych produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Poza tym psom podaje się dodatki – olej, jaja, drożdże, algi, małże oraz zioła. Zwolennicy tego sposobu żywienia mówią tu o „naturalnej” diecie, ale nie wszystkie wykorzystywane w niej składniki można nazwać naturalnymi, gdyż w naturze wilk nie wszystkie produkty mógłby upolować. W tym sposobie żywienia przeważają produkty mięsne (mięso, podroby, kości), które stanowią ponad 80% porcji. Rośliny zaś to 20%, z czego dodatek owoców jest naprawdę symboliczny. Również w tym wypadku trudność stanowi takie zbilansowanie porcji, by dostarczyć psu wszystkiego, czego potrzebuje według EBM (*Evidence-Based Medicine* – żywienia opartego na dowodach naukowych). Co więcej, w diecie surowej podaje się psom kości, a te mogą być niebezpieczne dla zębów i układu trawiennego, a poza tym nie stanowią istotnego źródła wapnia bilansującego odpowiednio zapotrzebowanie rosnącego psa.





To niestety koniec bezpłatnego fragmentu.  
Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.