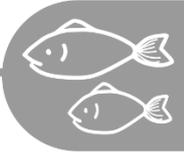


Ein Monat zu Fisch



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

sind Sie bereit für Schätze aus dem Meer bzw. aus Flüssen, Seen und Teichen? Denn neben bestimmten Seefischen zählen auch einige Süßwasserfische zu den fettreichen Arten, die in einer ausgewogenen Mittagsverpflegung von Kindern eine besondere Rolle spielen.

In diesem Brief erhalten Sie Infos rund um das Lebensmittel Fisch, dass einmal pro Woche bei einer Verpflegung mit Mischkost auf dem Speiseplan stehen sollte sowie Anregungen und Tipps für die qualitative Verbesserung Ihres Mittagsangebotes. Stellen Sie zunächst fest, wo Sie stehen und überlegen Sie anschließend, wie Sie ihren Speiseplan über die nächsten Wochen qualitativ verbessern können. Wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen mit Ihrem selbst gesteckten Ziel (siehe Rückmeldebogen) und wünschen viel Erfolg!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Wie können Fischgerichte im Monat März aussehen, wenn jede zweite Woche **fettreicher Fisch** im Mittagessen vorkommt?

Sehen Sie sich das Beispiel an:



1. Woche

Lachsbuletten mit
Kartoffelpüree und Möhren

2. Woche

Scholle in Tomaten-Senf-
Soße mit Grünkern und
Chinakohlrohkost

3. Woche

Hering im Gemüsebett
mit Kartoffeln

4. Woche

Kabeljau in
Petersiliensoße
mit Möhren und Naturreis

Kurzer Check!

Haken Sie ab, was umgesetzt wird und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.

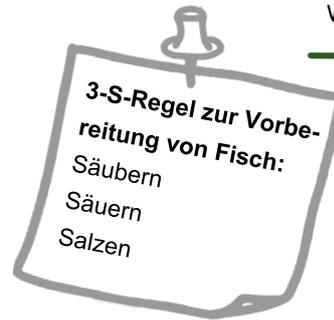
- 1-mal wöchentlich ein Fischgericht auf dem Speiseplan
- Jede zweite Woche ein Gericht mit fettreichem Fisch
- Fische stammen aus bestandserhaltender Fischerei bzw. Aquakultur (MSC-/ ASC-Siegel, Bio-Label, Fischeinkaufsratgeber etc.)
- Fisch abwechslungsreich zubereiten und anbieten
- Frittierte und/ oder panierte Lebensmittel max. 1-mal wöchentlich servieren
- Unverarbeiteten bzw. wenig verarbeiteten Fisch einsetzen
- Im Speiseplan die angebotene Fischart benennen
- Fisch schonend zubereiten durch Dämpfen, Dünsten oder Grillen



FISCH IST NICHT GLEICH FISCH

Fisch wird nicht umsonst als wertvoll bezeichnet: Er ist Lieferant für hochwertiges Eiweiß und in Form von Seefisch eine gute natürliche Jodquelle. Im Mittagsangebot von Krippe, Kita und Kindertagespflege sollte er einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen – am besten grätenfrei, damit den kleinen Tischgästen nichts im Hals stecken bleibt. Jede zweite Woche ist ein Gericht mit fettem Fisch empfohlen. Denn dieser enthält zusätzlich die wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Wählen Sie beim Kauf/ bei der Bestellung entsprechend aus!

Empfohlen werden übrigens 35–45 g gegarter Fisch pro Kind in 5 Verpflegungstagen.



FETTFISCH AUF DEM TELLER?

Als **Fettfisch** (über 10 % Fett) gelten z. B. Hering, (Atlantischer) Lachs und Makrele.

Zu den **Mittelfettfischen** (2–10 % Fett) zählen u. a. Rotbarsch, Forelle, Karpfen und Saibling.

Zu den **Magerfischen** (unter 2 % Fett) gehören z. B. Alaska Seelachs, Schellfisch, Kabeljau und Hecht.

(Auszug aus „Einteilung von Fischen nach Fettgehalt“ (2017) vom Bundeszentrum für Ernährung)

OHNE PANADE ...

... geht es auch! Obwohl viele Kinder Fisch hauptsächlich in Form von panierten Fischstäbchen oder -talern kennen und mögen gelernt haben, lohnt es sich auch andere, weniger fettintensive Zubereitungsformen auszuprobieren. Zu Anfang ist Geduld gefragt – wie bei allen neu eingeführten und zunächst unbekanntem Lebensmitteln – denn Kinder brauchen Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Ein wiederkehrendes Angebot und die Kombination mit bekannten und beliebten Komponenten wie Tomatensoße und Formen wie Frikadellen oder Lasagne, schafft nach und nach Akzeptanz. Der Fantasie und Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt, solange es sich um grätenfreie Stücke handelt, die serviert werden. Planen Sie bei der Einführung neuer Fischgerichte daher zunächst mit kleineren Portionen, die Sie dann je nach Feedback der Kinder steigern können.



KLIMA- UND ARTENSCHUTZ AUF DEM TELLER

Die Überfischung vieler Arten macht einen bewussten Umgang mit Fisch als Lebensmittel notwendig. Daher sollte dringend auf Kennzeichnungen geachtet werden, die Fisch aus bestandserhaltender Fischerei bzw. nachhaltiger Aquakultur ausweisen. Sehr verbreitet sind das MSC- und das ASC-Siegel (Marine/ Aquaculture Stewardship Council). Aber auch Fisch, der über Bioverbände vertrieben wird, ist eine gute Wahl. Nutzen Sie zur Information z. B. diesen Fischeinkaufsratgeber:



AUF EIN WORT: HALTBARKEIT

Halten Sie bei Einkauf, Transport und Lagerung die Kühlkette unbedingt aufrecht. Bei 2–4 °C gelagert ist frischer Fisch einen Tag und gegarter Fisch zwei Tage haltbar. Tauen Sie tiefgekühlten Fisch langsam im Kühlschrank auf.

Fisch ist fertig gegart, sobald sich das Fleisch ganz leicht von den Gräten lösen lässt.

Sie werden beliefert?

Bestellen Sie jede zweite Woche ein Gericht mit fettem Fisch und bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete Ware.