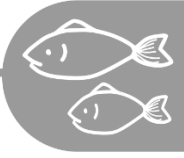


KÜCHENPOST zu Fisch



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 den Speiseplan qualitativ verbessern können. Nutzen Sie dafür die nachfolgende **Checkliste**. Zur Dokumentation Ihrer Ziele, Maßnahmen und Ergebnisse dient Ihnen der Reflexionsbogen.

Wir wünschen viel Erfolg bei der schrittweisen Optimierung!!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Kurzer Check!

Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen 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-Logo, Fischeinkaufsratgeber etc.)
- Fisch abwechslungsreich zubereiten und anbieten
- Frittierte und/ oder panierte Lebensmittel max. 1-mal wöchentlich servieren
- Unverarbeiteten bzw. wenig verarbeiteten Fisch einsetzen
- Maximal 1-mal pro Woche eine industriell hergestellte Alternative zu tierischen Lebensmitteln (z. B. Fisch) anbieten
- Im Speiseplan die angebotene Fischart benennen und bei Fischersatzprodukten die Basiszutat
- Fisch schonend zubereiten durch Dämpfen, Dünsten oder Grillen

Welche Gerichte könnten auf einem vierwöchigen Speiseplan stehen, der im Wechsel pro Woche einmal fettarmen bez. fettreichen Fisch enthält?

Hier Beispiele für die Frühlingssaison:

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



Wertvoll

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!

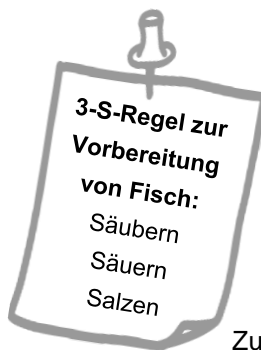
Empfohlen werden übrigens 35–45 g gegarter Fisch pro Kind in 5 Verpflegungstagen.

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.

Sie werden beliefert?

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



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 bspw. Alaska Seelachs, Schellfisch, Kabeljau und Hecht.

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

Besonderheiten bei Fischalternativen

Fischersatzprodukte sind oft hoch verarbeitet und enthalten unnötige Zusatzstoffe. Daher industriell hergestellte Alternativen zu tierischen Lebensmitteln nicht häufiger als 1-mal pro Woche anbieten und im Speiseplan die Basiszutat nennen.



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.

