



Rheinland-Pfalz

DIENSTLEISTUNGSZENTREN
LÄNDLICHER RAUM

MEHR FISCH IN DER KITA

Informationen und Rezeptvorschläge



ERNÄHRUNGSBERATUNG

| Rheinland-Pfalz

Herausgeber:

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel
Koordinierungsstelle Ernährungsberatung
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602-92280
www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Mitwirkung:

Ute Pötsch, DLR Westerwald-Osteifel
Brigitte Weis-Lehmler, DLR Westerwald-Osteifel
Irmgard Lütticken, DLR Eifel
Elisabeth Ewerz, DLR Eifel

Stand:

Juni 2015

Titelbild:

Fisch-Informationszentrum e.V. Hamburg, www.fischinfo.de

Warum Kinder Fisch essen sollten

Fisch ist ein gesundes und bekömmliches Lebensmittel - das lernt man von Kindesbeinen an. Ebenso wie für Erwachsene wird für Kinder mindestens eine Seefischmahlzeit pro Woche empfohlen.

Die Argumente:

- Fischfleisch ist leicht verdaulich, da es deutlich weniger Bindegewebe enthält als Fleisch.
- Fischeiweiß ist wegen seiner ausgewogenen Aminosäurezusammensetzung von hoher biologischer Wertigkeit.
- Fischfett ist reich an lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu ihnen gehören die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), welche in Pflanzenölen nicht vorkommen. Diese sind bedeutsam für die Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft.
- Seefisch ist eine sehr gute Quelle für die beiden essenziellen Spurenelemente Jod und Selen. Eine ausreichende Jodzufuhr ist besonders für die Entwicklung des Kindes wichtig. Jodmangel führt zu verzögerter körperlicher Entwicklung und verminderter mentaler Leistungsfähigkeit.
- Seefisch enthält relativ viel Kalium, Magnesium und Phosphor und ist natriumarm.
- Für die Vitamine D, B₆, B₁₂ und Niacin stellen Fische eine sehr gute Quelle dar.

Fisch auf dem Tisch

Im Vergleich zu Erwachsenen essen Kinder und Jugendliche weniger häufig Fisch. Viele lehnen Fischgerichte sogar völlig ab. Andere mögen (kennen?) Fisch nur in Form von Fischstäbchen oder panierten Fischfiguren.

Fischstäbchen bestehen aus Fischfilet und nicht, wie oftmals behauptet wird, aus Abfällen der Fischindustrie. Meist wird Alaska-Seelachs aus dem Nordpazifik verarbeitet. Für Kinder gilt die Devise: besser Fischstäbchen als gar kein Fisch. Doch man sollte wissen, dass ein Drittel der Portion auf die Panade entfällt, die herstellungs- und zubereitungsbedingt relativ fetthaltig ist. Wenn sie auf dem Teller landen, enthalten 3 Stäbchen (= 90 g) aus der Pfanne ca. 10 g Fett. Das ist bereits die gesamte Menge an Fett, die Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren bei einer Hauptmahlzeit höchstens essen sollten. Eine Alternative ist die Zubereitung im Backofen, bei der man auf ca. 7 g Fett kommt.

Ins Fischstäbchen geschafft hat es mittlerweile auch der Pangasius. Er ist preiswert und fast grätenfrei. Allerdings trägt er als Süßwasserfisch - im Gegensatz zum Alaska-Seelachs - so gut wie gar nicht zur Jodversorgung bei. Beim Einkauf sollte man in der Zutatenliste nachschauen, aus welchem Fisch die Stäbchen hergestellt wurden.

Zudem ist Pangasius wegen seiner Aufzucht und Verarbeitung in Vietnam kritisch zu sehen. Aus dem Mekong-Delta stammen 90% der auf dem deutschen Markt

befindlichen Pangasius-Filets. Die herrschenden Produktionsmethoden belasten Tier, Mensch und Umwelt.

Fisch in der Kita

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ (5. Auflage 2014) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfiehlt innerhalb von 20 Verpflegungstagen mindestens viermal Seefisch, davon mindestens zweimal fettreichen Seefisch. Als Beispiele zur praktischen Umsetzung werden genannt: Seelachsfilet, Fischpfanne, Heringssalat, Makrele.

Lachs wurde aus den Beispielen herausgenommen, da es sich beim Lachs - laut Klassifizierung - um einen Süßwasserfisch handelt, obwohl er als „Wanderfisch“ überwiegend im Salzwasser lebt. Trotzdem darf der Lachs aufgrund seines positiven Fettsäuremusters, seines Lebensraumes und nicht zuletzt wegen seiner hohen Akzeptanz weiterhin eingesetzt werden.

Als Mengenorientierung benennt die DGE:

50 g Seefisch/Woche für die Altersgruppe 1 bis unter 4 Jahre

60 g Seefisch/Woche für die Altersgruppe 3 bis unter 7 Jahre.

Hauswirtschaftskräfte in Kitas, die selber kochen, müssen Fisch einkaufen. Dabei sollte man aus Gründen der Nachhaltigkeit darauf achten, dass der Fisch nicht aus überfischten Beständen stammt, also das MSC- bzw. ASC-Siegel oder ein Bio-Siegel trägt. Wer keine Einkaufsmöglichkeit für hochwertige frische Ware hat oder wem die Zubereitung zu aufwändig ist, der hat auch eine große Auswahl an Tiefkühlfisch. Bei Fertiggerichten sollte man kritisch das Zutatenverzeichnis lesen. Gerichte wie „Schlemmerfilets“ bieten fürs Geld wenig Fisch und viel Haube und einen hohen Fettgehalt (bis zu 12,5 g Fett bei einer 100 g - Portion).

Fisch ist in der Gemeinschaftsverpflegung ein heikles Lebensmittel. Es ist nicht nur in der Zubereitung und Hygiene anspruchsvoll, sondern für viele Kinder ungewohnt und mit Vorurteilen bezüglich Gräten, Geruch und Geschmack behaftet.

Wie machen wir Kindern Fisch schmackhaft?

Für Kinder sind die fast grätenlosen Filets ideal. Frisch zubereitet, sind sie außerdem eine gute Alternative zu fertigen Fischgerichten aus der Packung.

Bei kleinen Kindern hilft es, wenn der Fisch möglichst wenig nach Fisch aussieht. Je älter die Kinder werden, desto mehr können sie sich mit "richtigem Fisch" anfreunden.

Hier sind einige Tipps aus der Praxis:

- feste Konsistenz
- am besten natur gegart oder natur gebraten
- mit „starken“ Auflagen (Paprikagemüse, Kräuterkruste, Cornflakes- oder Kokoskruste)
- mit „starken“ Saucen (Paprika, Curry, Tomate-Basilikum)
- mit ungewöhnlichen Beilagen (Gemüsereis, Nudeln, Kartoffelsalat)
- als Auflauf, Spieße, Burger

Fisch wird erfahrungsgemäß besser angenommen, wenn das Thema Fisch auch außerhalb des Essens auftaucht, z.B. Exkursion zu einem Fischteich oder Aktionstage zum Thema Fisch.

Quellen:

Max Rubner Institut, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel:
Fisch in der Kinderernährung

AID, Fisch und Fischerzeugnisse, Heft 1001/2009

Stiftung Warentest: Ein solider Fang, 4/2008

Stiftung Warentest: Begrenzter Mehrwert - Schlemmer-Filets, 2/2006

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in
Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage 2014

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Baden-Württemberg: Forum Fisch,
25.03.2010, Tagungsunterlagen

ARD: Die Pangasiuslüge, Sendung vom 09.03.2011, www.daserste.de

Fischsuppe aus Schottland

Zutaten für 10 Kinder:

1500 g	Kartoffeln
400 g	Kabeljau
100 g	Zwiebeln
20 ml	Rapsöl
1000 ml	Milch, 1,5% Fett
175 g	Schmand
200 g	geräuchertes Makrelenfilet
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
	Zitronensaft

Arbeitsschritte:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kabeljau in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln putzen und fein würfeln.
3. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, mit der Milch aufgießen und zum Kochen bringen.
4. Kartoffelwürfel zugeben, 10 Minuten mitkochen, dann Kabeljauwürfel zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Schmand unterrühren, mit erhitzen.
5. Makrelenfilets auf Gräten kontrollieren, in sehr kleine Stücke schneiden, zur Suppe geben und heiß werden lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, fein hacken und zufügen.

Die Suppe hat eine sämige Konsistenz und ist als Hauptgericht geeignet. Nach Belieben kann Brot dazu serviert werden.

Nährwertberechnung*)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
287	28	10	19	80

*) diese und alle folgenden Nährwertberechnungen wurden mit dem Programm DGE-PC professionell erstellt

Zander im Gemüsebett

Zutaten für 10 Kinder:

400 g	Sellerie
350 g	Möhren
350 g	Lauch
10 ml	Rapsöl
	Pfeffer, Salz, Ingwer
600 g	Zanderfilet
	Zitronensaft, Pfeffer, Salz
40 g	Mehl
30 ml	Rapsöl



Arbeitsschritte:

1. Zanderfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Sellerie, Lauch und Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Rapsöl erhitzen, Sellerie und Möhren darin auf niedriger Temperatur dünsten. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit Lauch zufügen. Gemüse mit den Gewürzen abschmecken.
4. Zanderfilets in Mehl wenden und zunächst mit der Hautseite in das heiße Rapsöl geben, dann wenden und von der anderen Seite braten.
5. Zanderfilet auf dem Gemüse anrichten.

Beilage: Reis

Tipp: Das Gemüse kann auch mit Soja-soße abgeschmeckt werden.

Wer mehr Soße möchte, kann auch 500 ml Gemüsebrühe zum Gemüse geben und mit saurer Sahne binden.

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
129	4	6	15	9

Zanderkrüstchen

Zutaten für 10 Kinder:

600 g	Zanderfilets (à 100 g ohne Haut) Zitronensaft Salz, Pfeffer,
700 g	Blattspinat Pfeffer, Salz, Muskat
500 g	mehlig kochende Kartoffeln, z.B. Adretta Salz, Pfeffer, Chilipulver
1 Bund	Koriander
¾ Bund	Dill
50 g	Mehl
	Rapsöl zum Einfetten
35 ml	Rapsöl



Arbeitsschritte:

1. Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Blattspinat verlesen, waschen und feucht in einen Topf geben, etwa 5 Minuten dünsten und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und unter die Kartoffelmasse geben.
5. Zanderfilet in Mehl wenden.
6. Eine Auflaufform mit Rapsöl ausfetten. Die Zanderfilets in die Form legen, Blattspinat darauf geben und die Kartoffelraspeln darauf verteilen. Die Kartoffelkruste mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen bei 175 °C etwa 30 - 40 Minuten backen.

Beilage: Salat, Kartoffeln

Tipp: Statt des frischen Spinats kann auch TK-Ware verwendet werden (600 g).

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
145	9	4	17	14

Mediterrane Fischpfanne mit Reis

Zutaten für 10 Kinder:

600 g	Seefisch z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch, Lachs Zitronensaft
1000 g	Fleischtomaten oder Tomaten aus der Dose
1	Knoblauchzehen
200 g	Zwiebeln
35 ml	Olivenöl
	Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence
150 g	Milder Schafskäse frischer Basilikum
750 g	Reis (möglichst Vollkorn)

Arbeitsschritte:

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Olivenöl einreiben.
2. Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und kleinschneiden.
3. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln, in Olivenöl andünsten. Tomaten zugeben, 10-15 Minuten köcheln lassen, anschließend würzen.
4. Fischfilets salzen, auf die Tomatenmasse legen und bei geschlossenem Topf 8 -10 Minuten garen lassen.
5. Schafskäse klein schneiden, auf den Fisch legen. Die Herdplatte ausschalten. Die Nachwärme nutzen bis der Käse zerlaufen ist. Zum Schluss mit Basilikum bestreuen.
6. In der Zwischenzeit den Reis bissfest garen und gemeinsam mit der Fischpfanne anrichten.

Nährwertberechnung

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
456	59	15	21	27

Kartoffel - Fisch - Auflauf

Zutaten für 10 Kinder:

600 g	Seelachs Zitronensaft Salz
600 g	Mangold
100 g	Zwiebeln
25 ml	Rapsöl Pfeffer, Salz
1400 g	Pellkartoffeln (vom Vortag)
600 g	Tomaten
150 ml	Sahne
150 ml	Milch
120 g	Emmentaler, gerieben Salz, Pfeffer, Dill



Arbeitsschritte:

1. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Mangold verlesen, waschen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Mangold zufügen und 5 Minuten garen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Auflaufform damit auslegen.
4. Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Mangold auf die Kartoffeln geben, darauf das Fischfilet und die Tomatenscheiben.
6. Sahne, Milch und Käse miteinander mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Auflauf gießen.
7. Im Ofen (Heißluft) bei 160 °C 35 Minuten backen.
8. Dill fein schneiden und zum Schluss den Auflauf damit bestreuen.

Tipp: Statt Mangold kann auch Spinat, verwendet werden (tiefgefroren 600 g).

Nährwertberechnung

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
286	22	12	17	76

Fisch in fruchtiger Soße

Zutaten für 10 Kinder:

600 g	Seelachs Salz, Zitronensaft
70 g	Zwiebeln
50 ml	Rapsöl
70 g	Mehl (Typ 1050)
300 ml	Milch (3,5 %)
700 ml	Wasser Curry, Pfeffer, Salz, Zitronensaft
175 g	Äpfel (Elstar)
175 g	Bananen
175 g	Mandarinen



Arbeitsschritte:

1. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
2. Zwiebeln pellen, in Würfel schneiden und im Öl andünsten. Mehl anschwitzen und mit Wasser und Milch unter Rühren ablöschen.
3. Soße mit Curry, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. Früchte vorbereiten, in Stücke schneiden und in die Soße geben.
5. Fisch in Stücke teilen, in die Soße geben und 15 Minuten gar ziehen lassen.

Beilage: Nudeln und Rohkostsalat

Tipp: Statt Wasser kann auch Fischfond verwendet werden.

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind

Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
188	16	7	15	99

Schlemmerfilet

Zutaten für 10 Kinder:

200 g	rote Paprika
200 g	gelbe Paprika
100 g	Semmelbrösel
20 ml	Rapsöl
10 g	Petersilie
10 g	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer
800 g	Seefischfilet
50 ml	Zitronensaft
10 ml	Rapsöl fürs Backblech

Arbeitsschritte:

1. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Semmelbrösel, Paprika, Öl, Gewürze und Kräuter zu einer glatten Masse vermengen.
3. Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Backblech fetten, den Fisch auf das Backblech setzen und mit der Paprika-Brösel-Masse bestreichen.
5. Bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.
6. In den letzten 3-4 Minuten den Backofengrill anstellen.



Beilagen: Frischer Salat und Backofenkartoffeln

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
151	9	4	19	126

Nudeln mit Lachssoße

Zutaten für 10 Kinder:

550 g	Lachsfilet (TK) Zitronensaft, Salz
500 g	Brokkoli (TK oder frisch)
200 ml	Wasser
350 g	Möhren
100 g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
20 ml	Rapsöl
200 g	Frischkäse
300 ml	Brühe Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat
600 g	Vollkornnudeln



Arbeitsschritte:

1. Lachsfilet antauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.
2. Brokkoli 8 Minuten in 200 ml Wasser dünsten.
3. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen. Beides in Würfel schneiden.
4. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Brühe auffüllen und Frischkäse einrühren.
5. Brokkoliwasser zufügen, mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
6. Lachsfilet in Stücke schneiden und mit den Möhren 8 Minuten gar ziehen lassen. Brokkoli unterheben.
7. In der Zwischenzeit die Nudeln garen und mit der Soße anrichten.

Tipp: Statt Brokkoli können auch Zuckerschoten, Lauch oder Zucchini verwendet werden.

Nährwertberechnung

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
347	40	10	23	37

Fisch - Buletten

Zutaten für 10 Kinder:

1	altbackenes Brötchen
200 ml	Milch
200 g	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehen
100 g	Zwiebeln
10 ml	Rapsöl
600 g	Kabeljaufilet
1 Bund	Dill
2	Eier
120 g	Semmelbrösel Salz, Pfeffer
40 ml	Rapsöl



Arbeitsschritte:

1. Brötchen in der Milch einweichen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
3. Knoblauch und Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden.
4. Dill waschen und klein schneiden.
5. Frühlingszwiebeln, Zwiebelwürfel und Knoblauch in 10 ml Öl dünsten.
6. Kabeljaufilet in Würfel schneiden und portionsweise im Mixer grob zerkleinern.
7. Kabeljau mit ausgedrückten Brötchen, Ei, den Gewürzen und den übrigen Zutaten mischen.
8. Aus dem Fischteig 20 Buletten formen, flach drücken und in heißem Öl braten.

Beilage: Salzkartoffeln und grüner Salat

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
183	14	7	16	84

Fischlasagne

Zutaten für 10 Kinder:

- 450 g Möhren
- 400 g Lauch
- 50 g Butter
- 75 g Mehl
- 600 ml Milch
- 650 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kabeljaufilet
- 400 g Lasagneplatten
- 150 g Gruyère, gerieben



Arbeitsschritte:

1. Möhren schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Lauch und Möhren darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen.
3. Brühe und Milch möglichst kalt zugeben. Sauce glatt rühren und bei kleiner Hitze und offenem Topf gut durchkochen lassen, gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Zur Soße geben und unterrühren.
5. Den Boden einer flachen Auflaufform mit Soße bedecken, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, wieder Fischsoße darüber verteilen. So fortfahren, bis die Zutaten verbraucht sind. Mit Soße abschließen und den geriebenen Käse darüber streuen.
6. Die Lasagne im Backofen bei 175°C (Umluft) 40 Minuten goldbraun überbacken.

Beilage: frischer Salat der Saison

Tipp: Für die Sommervariante kann Tomatensoße aus frischen Tomaten und Zucchini verwendet werden.

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Kind:

Energie (kcal)	Kohlen - hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Jod (µg)
367	39	13	23	87

ERNÄHRUNGSBERATUNG

DER DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel

Bahnhofstr. 32

56410 Montabaur

Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel

Westpark 11

54634 Bitburg

Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz

Breitenweg 71

67435 Neustadt

Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel

Görresstr. 10

54470 Bernkastel-Kues

Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück

Rüdesheimer Str. 60-68

55545 Bad Kreuznach

Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz (Kaiserslautern)

Neumühle 8

67728 Münchweiler/Alsenz

Tel.: 06302 / 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de

E-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de