

Fischgerichte bei der Verpflegung in Kindertagesstätten

Veranlassung

Zum Jahreswechsel 2022 / 23 berichteten verschiedene Tageszeitungen, dass ab Herbst 2023 keine Fischgerichte mehr in Kindertagesstätten der Stadt München angeboten werden sollen. Es wurde berichtet, dass in der Ausschreibung für Lieferaufträge der Kita-Verpflegung „Fisch und Artikel mit Fisch“ (Tiefkühlprodukte) ausgenommen worden sind. Als Begründung werden die Überfischung der Meere, Schadstoffe bei Wildfischen, eine ungenügende Nachhaltigkeit von Fischprodukten sowie die allgemeinen Produkteigenschaften von Fisch (Gräten) angeführt.

Nachfolgend eine fachliche Stellungnahme zum Fischverzehr mit Bezug auf o.g. Kritikpunkte:

1. Überfischung der Meere

Grundsätzlich ist festzustellen, dass nach der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) mehr als 55 % der weltweiten Fischbestände heutzutage nachhaltig befischt werden. Demgegenüber gelten etwa 35 % der weltweiten Bestände als überfischt und somit nicht nachhaltig bewirtschaftet. Die Bestände werden regelmäßig überwacht und deren Entwicklungen sind die Grundlage für die Bewertungen. Heutzutage ist der Fang vieler Fischbestände zertifiziert, wie beispielsweise durch den Marine Stewardship Council (MSC), der in einem umfangreichen Verfahren sowohl die Bestände als auch die Fischereimethoden zertifiziert. Aktuell sind mehr als 400 Fischereien durch den MSC zertifiziert, nach eigener Aussage des MSC entsprechen diese 15 % des weltweiten Fischfangs. Es ist demzufolge nicht notwendig auf Fischgerichte in den Kindertagesstätten zu verzichten, alternativ kann in einer Ausschreibung angeführt werden, nur zertifizierte Fischprodukte zu verwenden.

2. Schadstoffe

Da Fische vielen anthropogenen Einflüssen ausgesetzt sind, sind sie auch vor der Verschmutzung eines Gewässers nicht geschützt. Es existiert in Deutschland aber ein enges behördliches Kontrollnetz, das die Qualität von wild gefangenen Fisch- und Krustentieren sowie Aquakulturprodukten überwacht. Genauso führt die fischverarbeitende Industrie regelmäßig Eigenkontrollen durch.

3. Fisch aus Aquakultur

Mehr als die Hälfte des weltweiten Fischkonsums geht mittlerweile auf die Fischproduktion in Aquakulturanlagen zurück. Über 400 Arten werden aktuell in verschiedenen Aquakultursystemen aufgezogen. Die Verfahren reichen von der naturnahen Teichwirtschaft über semiintensive Verfahren in Teichen, Becken bis zur intensiven Produktion in Großgehegen oder gewässerunabhängigen Kreislaufsystemen. In Deutschland und gerade in Bayern produzieren die Teichwirte jedes Jahr mehrere Tausend Tonnen Karpfen, Forellen und Saiblinge. Neben diesen traditionell erzeugten Fischarten werden in Deutschland aber auch „Exoten“, wie Afrikanische Welse oder Shrimps, in Kreislaufanlagen aufgezogen. Die Erzeugung ist durch kurze Transportwege, verbunden mit einer guten CO₂-Bilanz und Frische aufgrund der Nähe zum Verbraucher sowie einer fachgerechten Erzeugung mit hoher Produktqualität, Nachhaltigkeit und Beachtung des Tierwohls verbunden. Darüber hinaus erfüllen die extensiv bewirtschafteten Teiche in Bayern wichtige Aufgaben, z.B. als Refugialhabitate für zahlreiche bedrohte Tier- und Pflanzenarten (Insekten, Amphibien, Vögel), die an Wasserlebensräume gebunden sind. Fischteiche bzw. Teichlandschaften dienen zudem als Wasserrückhalt zur Verbesserung des Kleinklimas sowie der

Naherholung für die Bevölkerung. Mit dem Kauf von regional erzeugten Fischen trägt man nicht nur zur Wertschöpfung im eigenen Land bei, sondern fördert gleichzeitig den Erhalt einer wertvollen Kulturlandschaft mit unschätzbare wertvoller Biodiversität.

Eine kritische Sichtweise auf lange Transportwege importierter Fischwaren muss nicht in einem grundsätzlichen Verzicht auf Fischgerichte münden, zumal in Bayern auch regional und nachhaltig erzeugte Produkte erhältlich sind. An die Stelle von Lachsfilets aus Norwegen kann z.B. Lachsforelle aus bayerischer Teichwirtschaft treten, Fischstäbchen können durch regional erzeugte Alternativprodukte aus Karpfen, Weißfischen oder Welsen ersetzt werden.

4. Gräten

Fische haben als Teil des Körperskeletts Gräten, ein norwegischer Lachs – der grätenfrei angeboten wird – besitzt die gleiche Anatomie wie eine bayerische Forelle. Gräten im Fischfleisch lassen sich allerdings durch professionelles Filetieren und Zuschneiden entfernen. Es ist somit eine Frage der fachgerechten Verarbeitung, ob in einem Fischprodukt Gräten zu finden sind. Selbst bei Karpfenfischen mit den früher als problematisch angesehenen Zwischenmuskelgräten sind heutzutage Techniken zur Entfernung bzw. zum unschädlich machen allgemein angewendeter Stand der Technik – es werden in Bayern „grätenfreie“ Karpfenfilets handwerklich und darüber hinaus sehr umweltfreundlich hergestellt.

5. Bedeutung für die menschliche Ernährung

Fisch ist aufgrund seiner Produkteigenschaften von hoher ernährungsphysiologischer Bedeutung. Weil er nur über wenig Bindegewebe verfügt, ist Fischfleisch leicht bekömmlich und eignet sich somit hervorragend als Lebensmittel für Jung und Alt. Seine diätetischen Eigenschaften machen ihn gerade in frühen Wachstumsphasen zu einem wichtigen Bestandteil der ausgewogenen Ernährung. An erster Stelle ist dabei das wertvolle Eiweiß (17-21 %) und der hohe Anteil an hochwertigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu nennen. Vor allem die n-3-Fettsäuren gelten als besonders wichtig (essentiell) für die menschliche Ernährung, insbesondere die DHA (Docosahexaensäure) und die EPA (Eicosapentaensäure). Sie erfüllen als Phospholipide wichtige Aufgaben bei der Entwicklung und Funktion des Gehirns. Beide Fettsäuren werden hauptsächlich von Algen synthetisiert und kommen nur in limnischen, meist marinen Systemen, vor. Über die Nahrungskette reichern sie sich im Fischfleisch an und werden letztendlich vom Menschen aufgenommen. Tiere und terrestrische Pflanzen sind nicht in der Lage, diese Fettsäuren zu bilden, da sie nicht über ein notwendiges Enzym für die Synthese verfügen. Eine Vorstufe dieser langkettigen n-3-Fettsäuren ist die Alpha-Linolensäure, die zwar von einigen terrestrischen Pflanzen (z.B. Lein, Walnuss etc.) gebildet werden kann, jedoch vom Menschen (und vom Fisch) nur in einem sehr begrenzten Umfang zu DHA oder EPA umgebaut werden kann. Daher sollte für die Deckung des Bedarfs des menschlichen Körpers an n-3-Fettsäuren bewusst auf die Versorgung mit DHA und EPA geachtet werden, vor allem bei heranwachsenden Kindern und Jugendlichen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt für eine gesunde Ernährung eine Menge von 250 mg EPA oder DHA pro Tag, was ein bis zwei Fischmahlzeiten in der Woche entspricht. Dies gilt nicht nur für Seefisch, sondern auch für Süßwasserfische. Auch Produkte aus der bayerischen Seenfischerei und der heimischen Teichwirtschaft enthalten diese wichtigen Fettsäuren in erheblichem Umfang (Tab. 1).

Tabelle 1: EPA- und DHA- Gehalte ausgewählter Süßwasserfischarten (mg/100g Fischfilet)

	mg EPA / 100g	mg DHA /100g
Aal ¹	240	540
Flussbarsch ¹	31	102
Forelle ¹	140	550
Hecht ¹	97	215
Karpfen ¹	106	155
Renke ¹	205	230
Tilapia ²	31	270
Eur. Wels ¹	211	385
Afr. Wels ³	75	446
Zander ¹	40	92

Allein durch pflanzliche Öle und Fette lassen sich die essentiellen Fettsäuren nicht adäquat ersetzen, auch nicht durch Sonnenblumen- und Rapsöl. Pflanzenfette bestehen überwiegend aus monoenen, also einfach ungesättigten Fettsäuren, sowie aus Fettsäuren der n-6-Gruppe (hauptsächlich Linolsäure). Diese Fettsäuren sind heutzutage zu großen Anteilen in zahlreichen anderen Nahrungsmitteln vorhanden. Neben den essentiellen Fettsäuren ist Fisch auch eine wichtige Quelle für Mineralstoffe (z.B. Jod und Selen) und Vitamine (B-Komplex, speziell Vitamin B 12 sowie Vitamin D).

Insbesondere für Kleinkinder und Heranwachsende, aber auch für ältere Menschen, stellt Fisch eine ganz wesentliche Nährstoffquelle dar und sollte daher Bestandteil eines gesunden und ausgewogenen Speiseplans sein. Die Versorgung kann über eine differenzierte Auswahl nach Nachhaltigkeitskriterien mit Handelsware und mit den besonders hochwertigen regionalen Produkten sichergestellt werden.

Starnberg, den 6. Januar 2023