

# Økologiske fisk tre gange om ugen

Af Per Henrik Hansen, på vegne af Dansk Akvakultur

**I Daginstitution Østbirk er økologiske ørreder en del af børnenes mad tre dage om ugen – hver uge. Ørrederne bliver tilberedt og serveret på mange måder, og børnene er glade for dem..**

Børnene spiser meget gerne de mange retter og madder med fisk, budgettet holder, og med de økologiske fisk er køkkenets økologiprocent kommet op på guldmærke-niveau.

Opskriften bag succesen er god planlægning og forskellige kombinationer af fisk og grøntsager, fortæller Anita Romby Kruse. Hun er køkkenansvarlig i institutionen, hvor der er indskrevet omkring 125 vuggestue- og børnehavebørn.



**Tre gange om ugen serverer Anita Romby Kruse fisk for børnene i Daginstitution Østbirk. Ikke mindst fiskedellerne er populære.**

## Fra 80 til 97 procent økologi

De økologiske ørreder kom på menuen i Daginstitution Østbirk i foråret 2013. Østbirk ligger i Horsens Kommune, hvor økologi er en vigtig del af Mad- og Måltidspolitikken.

I 2013 var Daginstitution Østbirk kommet op på 80 procent økologiske indkøb. Men køkkenansvarlig Anita Romby Kruse ville gerne helt op på de 90 procent, der udløser det økologiske spisemærke i guld.

Løsningen var at lade økologien gå i fisk. Fisk og skaldyr fra økologiske dambrug og havbrug tæller nemlig med i økologiregnskabet.

Efter at have skiftet torskerognen og de andre klassiske fiskeprodukter ud med danske økologisk opdrættede ørreder kom økologi-procenten i Østbirk helt op på 97.

## Ikke uden udfordringer

Det har ikke været uden udfordringer. For dels er økologiske fisk en relativ dyr råvare i forhold til budgettet i en kommunal daginstitution, og dels er ørreder indtil videre den eneste reelle

mulighed, når fisken skal være både fersk, økologisk og ikke være endnu dyrere end nødvendigt.

Men Anita og hendes kollega, ernæringsassistent Anette Buhl Larsen, har fundet ud af, hvordan de kan variere de økologiske

ørreder på talrige måder uden at sprænge budgettet.

Her fortæller vi, hvordan de bærer sig ad med at servere økologiske fisk tre dage om ugen i tre uger i træk.

Læs:

- Uge 1 – fiskesalat og -deller
- Uge 2 – fiskepinde, -salat og -deller
- Uge 3 – fiskeburger eller fiskepakke
- Her kan du købe økologiske fisk og skaldyr

# Uge 1 – fiskesalat og -deller

**Økologisk ørred, købt som hele benfri fileter uden skind, er grundlaget for mange forskellige retter med fisk i Østbirk.**

Hver onsdag, torsdag og fredag er der fisk på spisebordet i Dagsinstitution Østbirk. Samtidig er onsdag og fredag ugens to rugbrødsdage, og her er der udover en fisketing også andre slags pålæg.

En onsdag kan fiskepålægget for eksempel være økologisk fiskesalat med grønt.

Fiskesalaten laver Anita Romby Kruse på grundlag af økologiske ørredfileter, som hun køber ferske uden skind og renses for ben. I det hele taget er de ferske fileter uden skind og ben grundlaget for alle Anitas variationer over økologisk ørred.

## Køber kun ferske fileter

- Jeg vil helst ikke købe frosne fileter, kun ferske. Det giver mig en god fornemmelse af, at fisken er frisk. Og når fileterne ikke har været frosset før, kan vi dampe dem og derefter fryse ned i passende portionsstørrelser. Vi kan også lave en stor portion

fiskedeller og fryse nogle af dem i mindre portioner, for eksempel til at bruge senere i tur-madpakker.

- På den måde kan vi dampe fileter til f.eks. fiskesalat eller til burger, eller stege deller til flere dage i en enkelt arbejdsdag, og vi kan købe stort ind. Det gælder om at planlægge, så vi sparer arbejdsdage og kun skal have leveret fisk en gang om ugen, forklarer Anita.

## Fiskesalat med flødeost

Til fiskesalat drysser hun først fileterne med lidt salt og citronpeber, og så damper hun dem i ovnen. Efter afkøling bliver de dampede fileter rørt op med flødeost i forholdet 1 del ost til 5 dele fisk. Der smages til med lidt citronsaft, salt og peber. Og det er det.

Alt efter hvad de har i køleskabet, erstatter Anita og hendes kollega Anette sommetider noget af flødeosten med lidt mayonnaise, tykmælk eller andet, der passer til.

- Man kan stort set få den økologiske fisk til at smage godt, lige meget hvad man tilsætter. Den er virkelig lækker, mener Anita.

Sammen med fiskesalaten får børnene serveret lidt grønt, som de selv kan komme oven på fiskesalaten. Det kan være broccoli, purløg, karse eller andet, der giver noget farve til den lidt blege fiskesalat.



Onsdagens rugbrød kan være: Fiskesalat med grønt, æggestand med grønt, frikadelle med rødbede og ost med grønt. Dertil en portion råkost.



Anita og Anette hakker selv fileterne, når de vil lave fiskefrikadeller eller fiskesteg.

## Fiskedeller med grøntsager

En typisk torsdag spiller den økologiske ørred hovedrollen i frokostmenuen i Dagsinstitution Østbirk. Eksempelvis tilberedt som fiskedeller, og dertil kogte kartofler, tomatsauce og grønt.

Dellerne laver Anita og Anette af ørredfileter som er kørt gennem kødhakkeren og rørt op med grahamsmel, æg, lidt salt, en smule peber – og ikke mindst en god del grøntsager.

Grøntsagerne er gerne broccolistok, gulerod og/eller andre rodfrugter. De bliver først dampet og kørt gennem kødhakkeren, så de får samme konsistens som resten af fiskefarsen og nemt blandes med den.

- Grøntsagerne udgør mellem en tredjedel og halvdelen af farsen. Det er dels for at drøje farsen, og dels for at få nogle flere grøntsager i børnene, forklarer Anita.

Resultatet bliver nogle rigtig lækre fiskedeller, som alle børnene kan lide.



Fiskedeller med kartofler, tomatsauce og grønt.

### Dellerne som pålæg

Dellerne bliver også brugt til tur-madpakkerne. En del af madpakken er altid en halv fiskedelle med en kvart rugbrøds-klapsammen, som er smurt med remoulade.

I stedet for at stege fiskedeller bruger Anita og Anette nogle gange farsen til fiskesteg. Så kommer de farsen i den slags alu-forme, man også bruger til leverpostej, og bager dem i ovnen.

Om fredagen, når det er rugbrødsdag igen, bliver fiskedeller eller fiskesteg, som er stegt eller bagt i forbindelse med torsdagens menu, serveret som pålæg sammen med remoulade og citron.

Fredagens andet pålæg kan eksempelvis være leverpostej med rødbede og hokkaido-humus med grønt samt grøntstængler og frugt. Det hele økologisk, naturligvis.



Fredagens pålæg kan være: Fiskedelle med remoulade og citron, leverpostej med rødbede og hokkaido-humus med grønt. Desuden grøntstængler og frugt.

# Uge 2 – fiskepinde, -salat og -deller

Økologiske ørredfileter kan skæres op i små aflange stykker og steges i ovnen, så de bliver til lækre fiskepinde.

Onsdag i uge to kan fiskeindslaget på børnenes tallerkner være fiskesalat med grønt, serveret som et af de fire slags pålæg til dagens rugbrødsmadder. Fisken til fiskesalaten er gerne dampet en helt anden dag og så frosset ned i portionstørrelser. Nu skal Anita og Anette så bare sørge for at tømme en pose op i tide, så fiskesalaten kan laves klar til frokosttid.

## Fiskepinde

Torsdagens varme fiskeret kan være fiskepinde. Dem laver Anita ved at skære en økologisk ørredfilet op i små stykker på cirka 1 x 3 cm, som paneres med æg og rugmel, hvorpå de steges i ovnen.

Ovnpladen er smurt med lidt rapsolie, og også på for oven og på

siderne får fiskepindene en smule olie.

- Det giver en gylden og dejlig sprød overflade. Og når de bliver stegt i ovnen, bliver de saftige inden i. De bliver faktisk helt vildt gode, fortæller Anita.

Til fiskepindene får børnene grøntsager efter sæson. Om efteråret kan det være ovnstegte rodfrugter og ærter, og dertil remouladesauce.



Fiskepinde med hjemmelavet remouladesauce, ærter og ovnstegte rodfrugter.

rugbrødsmadder. Ligesom fiskesalaten kan også dellerne komme fra fryseren.

- Økologiske fisk er selvfølgelig relativt dyre. Til gengæld har vi normalt en billig dag om mandagen, som er suppedag, og kun om tirsdagen har vi en varm ret med kød, forklarer Anita.



Rugbrød med fiskesalat og grønt, æggesalat med grønt, frikadelle med rødbede, ost med grønt og råkost.

## Fiskedeller til fredagens rugbrød

Ugens tredje omgang fisk kan være fiskedeller brugt som et af tre slags pålæg til fredagens



Rugbrød med fiskedelle, remoulade og citron; leverpostej med rødbede, avotella og banan samt grønt skåret i stænger.

# Uge 3 – fiskeburger, fiskepakke eller -souffle

Økologiske ørreder kan tilberedes som lækre burgere, spændende fiskepakker eller som fiskesouffle.

I den tredje uge med økologiske ørreder på bordet onsdag, torsdag og fredag byder to af dagene på kendte variationer. Onsdag kan det være fiskesalat med grønt, der er en del af pålægget til rugbrødsmadderne. Fiskekødet til salaten er ofte dampet og derefter frosset ned en tidligere uge; så nu er det nemt at tø en portion dampet filet op og tilberede salaten. Fredag kan en af flere slags pålæg være fiskedeller med remoulade, citron og grønt have samme funktion. Fiskedellerne kan gerne være taget fra fryseren og tøet op til brug som pålæg.

## Saml selv burgere

Imellem de to rugbrødsdage er det populært hos børnene, når Anita serverer fiskeburgere. Her er fisken hele fileter af ørredfilet, som er drysset med lidt salt og citronpeber og derpå dampet i ovnen. Børnene samler selv deres egen burger ud fra de ingredienser, som de får serveret på stuerne: De dampede fileter, hjemmelavede spinatboller som er skåret i halve, revet gulerod, finsnittet hvidkål eller savojskål, bredbladet persille og rød peberfrugt.



Fiskeburger med spinatbolle og grønt

## Alsidig dressing

Desuden får de en hokkaidodressing lavet af ovnbagt hokkaido, som Anita eller Anette har blendet med græsk yoghurt, lidt citronsaft, salt, peber, en anelse sukker eller flormelis og sennep.

- Vi bager en stor portion hokkaido ad gangen. Så kan vi fryse størstedelen i mindre portioner til senere, og den friske del rækker til flere dage i samme uge. For eksempel kan vi den første dag bruge den til dip til knækbrød, som børnene får som mellemmåltid, den anden dag til dressing til burgerne og den tredje dag til hokkaido-humus til rugbrød, forklarer Anita.



Økologiske ferske ørredfileter er udgangspunktet for alle fiskeretter i Daginstitution Østbirk

I stedet kommer hun gerne dampet pastinak, persillerod eller selleri i souffleen. De helt lyse grøntsager er der ingen af børnene, der protesterer imod.

## Fiskepakker i bagepapir

På det seneste har Anita prøvet endnu en variation af økologisk ørred som varm ret: Fiskepakker med grøntsager.

Først svitser hun nogle af årstidens grøntsager, for eksempel gulerod, pastinak, løg, rødløg og selleri. Derpå lægger hun 300 gram fersk økologisk ørredfilet på et stykke bagepapir, drysset med lidt salt og peber,

lægger et par skiver citron på fisken og øverst de svitsede grøntsager. Til sidst foldes bagepapiret rundt om det hele, og pakkerne dampes i ovnen i 15 – 20 minutter.

En pakke med 300 gram fisk passer til et bord med fem børn.

- De får aldrig mere end 60 gram fisk hver. Ellers bliver det for dyrt, siger Anita.

Inde på stuerne åbner børnene selv for pakkerne og fordeler indholdet på deres tallerkner. Desuden får de kartofler og sauce – for eksempel karrysauce med citron.

Tre uger er gået hvor børnene har fået fisk tre dage hver uge. Og hver dag på en anden måde end dagen før.

# Her kan du købe økologiske fisk og skaldyr

Forhandlere af økologiske fisk kan levere til døren over hele Danmark.

Lige meget hvor man er i Danmark, er det muligt at købe økologiske fisk.

Man kan altid spørge sin faste leverandør eller den lokale fiskehandler, om de kan skaffe det. Kan de ikke, er her nogle eksempler på andre leverandører, de fleste med landsdækkende distribution.

Eksemplerne er stillet op alfabetisk, og rækkefølgen er ikke udtryk for, at den ene er bedre end den anden. Denne liste er baseret på oplysninger fra efteråret 2014.

## Bisserup Fisk

Økologisk havbrug med salg af ferske, ufileterede, rensede ørreder i størrelser fra 300 til 2500 gram. Desuden salg af ferske fileter, varmrøgede og koldrøgede ørreder efter aftale (mængden kan være begrænset af firmaets aktuelle kapacitet).

Kører selv varer ud i Storkøbenhavn. Fra marts 2015 landsdækkende distribution via PostNord.

Også salg fra enkelte detailbutikker og fra egen butik på havnen i Bisserup (mellem Skælskør og Karrebæksminde).

Hjemmeside: [www.bisserupfisk.dk](http://www.bisserupfisk.dk). Mail: [ac.lb@mail.dk](mailto:ac.lb@mail.dk). Tlf. 21 92 97 19.

## Fiskehuset

Fiskehandel i Thisted med en gros salg til storkøkkener og andre over hele landet via Post Danmark.

Økologiske produkter blandt andet: Ferske og frosne ørredfileter, med eller uden skind. Koldrøgede og varmrøgede fileter. Varmrøgede hele ørreder. Ferske hele ørred, rensede. Ørredrogn.

Hjemmeside: [www.fiskehuset.dk](http://www.fiskehuset.dk). Internetbutik: [www.fiskehuset.com](http://www.fiskehuset.com). Mail: [info@fiskehuset.com](mailto:info@fiskehuset.com). Tlf. 97 92 09 86.

## Hørkram Foodservice

Landsdækkende totalleverandør til foodservice markedet.

Ferske produkter indenfor økologiske fisk: Foreller (hele rensede ørreder ca. 200 – 250 gram), guldbras, havbars, laks, laksefilet.

Frostprodukter indenfor økologiske fisk og skaldyr: Fiskefrikadellefars, rejer, laksesider, ørreder, varmrøget laksefilet, varmrøget ørred.

Hjemmeside: [www.hoka.dk](http://www.hoka.dk). Mail, salg Vestdanmark: [salg-kolt@hoka.dk](mailto:salg-kolt@hoka.dk), salg Østdanmark: [solg-soro@hoka.dk](mailto:salg-soro@hoka.dk). Tlf. i Hørning (nær Århus): 86 92 72 00, tlf. i Sorø: 57 87 04 00.

## Skagenfood

Leverer ferske fisk over hele landet via Post Danmark.

Storkøkkener kan bestille ferske økologiske laks fra norske havbrug, leveret som hele laksesider eller skåret op i portionsstørrelse.

Hjemmeside: [www.skagenfood.dk](http://www.skagenfood.dk). Mail: [kundeservice@skagenfood.dk](mailto:kundeservice@skagenfood.dk). Tlf. 70 200 630.

## Andre muligheder

Flere økologiske dambrug sælger gerne fisk direkte til storkøkkener og andre kunder. Det samme gælder forskellige fiskeslagterier, røgerier og andre. Desuden er der en del detail-fiskehandlere, der forhandler økologiske fisk.

En aktuel liste over salgssteder kan ses på hjemmesiden [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk). Klik på Produkter og derefter på Salgssteder.

På [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk) kan du også læse meget andet om økologisk opdrættede fisk – regler, fordele for dyr, natur og mennesker osv.