

Ravintoa rantakalasta

- kalan käsittelytaitoja lapsille ja nuorille



Sisällys

Ravintoa rantakalasta	3
Kalan valmistaminen.....	4
Keittäminen ja paistaminen	4
Savustaminen	4
Suolaus ja marinointi	5
Knoppitietoa liittyen kalaan	6
Syö vaihdellen eri kalalajeja.....	6
Fiksu valitsee kalansa kestävästi	6
Kalassa on pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa	6
Kaloissa on D-vitamiinia sekä ruokaisaa proteiinia	6
Valmista kala nopeasti ruoaksi ja säilytä kalat turvallisesti +0-3 asteessa.....	7
Kalan fileointi.....	7
Ruotojen poisto.....	7
Pihdeillä tai pinseteillä	8
Kirjolohi	9
Kirjolahimedaljongit/-perhoset	10
Lohkoperunoita uunissa.....	10
Pad thai kirjolahella	10
Hauki	12
Kalapihvit ja burgerit	13
Marinoitu punasipuli	13
Sämpylät.....	14
Kuha	15
Aasialainen kalakeitto	16
Helppo siemennäkkäri	17
Kokonainen kuha uunissa.....	17
Silakka	19
Perinteiset silakkafileet uunissa.....	20
Aurinkoiset tomaattisilakat	20
Ahven	21
Paistetut ahvenfileet ja perunan puolikkaat	22
Majoneesi	22

Ravintoa rantakalasta

Ravintoa rantakalasta 2021-2023

Hankkeen tarkoituksena on parantaa lasten ja nuorten kalan käsittelytaitoja sekä kannustaa perheitä ja nuoria vapaa-ajankalastus harrastuksen pariin käytännön toimenpiteiden sekä viestinnän avulla. Luonto- ja kalatalousharrastus nostaa yksilön ja perheen hyvinvointia ja tukee tasapainoista elämää.

Käytännön toimenpiteitä hankkeessa ovat; kalastusvälineisiin tutustuminen, kalastustarvikkeiden valmistus, pyöreän kalan käsittely, kalaruokien valmistaminen, paikallisten kalastuspaikkojen tutuksi tekeminen, kalakummitoiminta eli tiedon siirto sukupolvien välillä, yhteistyö paikallisten koulujen ja nuorisopalveluja tuottavien tahojen kanssa, sekä luontosuhteen kasvattaminen.

Hankkeen kohderyhmänä ovat lapsiperheet (lapset+aikuiset) sekä nuoret.

Hanke on saanut avustusta kalastonhoitomaksuvaroista Varsinais-Suomen ELY-keskukselta.

Hanketta toteutetaan vuosina 2021-2023.

Hankkeen toiminta-alueena on Satakunta ja Varsinais-Suomi.

Kalan käsittelyvideoit löydät SoMe -kanavistamme:

IG @ruokaneuvolive

FB Länsi-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset

YouTube Länsi-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset

TikTok Ruokavinkit_mkn

Kalan valmistaminen

Kalan lihakset muodostuvat ohuista, levymäisistä jaokkeista. Kala hajoaakin helposti kypsennettäessä. Kala siis kypsyy nopeasti, mutta ei vaadi sellaista mureuttamista kuin liha. Kalan proteiinit alkavat denaturoitua noin 40 asteessa ja mukava kalan sisälämpötila olisi 55-60astetta. Kalan väri muuttuu läpikuultavasta vaaleaksi tai lohien kohdalla vaalean punaiseksi. Ruodotkin on helppo poistaa kypsästä kalasta.

Mikäli paistat kalaa liian kuumassa ja liian pitkään, kalasta tulee kuivaa ja sitkeää sekä mautonta. Erityisesti jouluinen lipeäkala on hyvä esimerkki nopeasti kypsyvästä lihasta ja josta helposti tulee kuivaa ja sitkeää.

Keittäminen ja paistaminen

Kalan voi kypsentää keittämällä, höyryttämällä, paistamalla tai uunissa kypsentämällä. Keitettäessä tai haudutettaessa, kala kypsennetään poreilevassa noin 90 asteisessa vedessä.

Kala lisätään yleensä kuumaan veteen tai nesteeseen, toki isojen kalojen kohdalla voidaan kypsennys aloittaa kylmässä nesteessä. Mikäli liemeen on lisätty sitruunamehu tai etikkaa, niin niiden happamuus kiinteyttää rakennetta.

Paistettaessa kana paistetaan kullanuskeassa rasvassa. Huomioi, että leivitys esim pyöräytys ruisjauhoissa ehkäisee kalapalojen hajoamista.

Uunissa kala kannattaa kypsentää matalassa vain hieman yli 100 asteen lämpötilassa. Mikäli lämpötila nousee, niin kypsennys aika lyhenee, kalan pinta kiinteytyy ja ylikysymisen ja kuivumisen mahdollisuus kasvaa.

Savustaminen

Kylmäsavustus tapahtuu yleensä lohikaloille tai rasvaisille kaloille, kalat ovat fileoituja ja suolattuja. Kylmäsavustus lämpötila on 15-30 astetta, savustusaika puolesta vuorokaudesta kuuteen päivään.

Lämminsavustus on helpompaa ja nopeampaa. Siihen soveltuu useimmat kalalajit. Savustettavat kalat suolataan yleensä ennen savustamista. Kalat savustetaan yleensä kokonaisina tai nahallisina paloina Sähkösavustin on erityisen yksinkertainen käyttää ja siinä lohifile savustuu noin reilussa puolessa tunnissa. Tavalliset savustimet

Suolaus ja marinointi

Kalan suolauksessa suola kohottaa kudoksen osmoottista painetta ja nestettä puristuu lihaskudoksista ja kalanpaino vähenee noin 20% nesteen menetyksen vuoksi. Suolaa liukenee irtoavaan nesteeseen, ja samanaikaisesti suolaa kulkeutuu liuksesta kudoksiin. Tätä jatkuu, kunnes saavutetaan tasapaino kudosten ja ympäröivän suolaliuoksen suolapitoisuuden välillä. Suola myös kypsyttää tavallaan kalan denaturoimalla proteiineja. Suola parantaa säilyvyyttä ja ehkäisee bakteeritoimintaa ja tuhoaa mahdolliset lapamadon toukat.

- Suolauksessa käytetään suolaa noin 14-16%
- lisäksi voidaan käyttää sokeria ja mausteita (maustekala)
- suolakalan kypsyminen kestää viikkoja, 10-15 asteen lämpötilassa
- maustesillit ovat kalapuolisäilykkeitä ja niiden suolapitoisuus on 2,5-7%
- tuore ja graavisuolatun kalan suolapitoisuus on 2-3,5%, sokerin käyttö sitoo vettä ja mehevöittää a pehmentää kalan,
- graavikala kypsyy 1-2 vuorokaudessa
- marinadit sisältävät yleensä etikkaa tai sitrushedelmien mehua. Happoa on oltava niin paljon, että pH laskee alle 4,5. Ohuet viipaleet marinoituvat 15-30 minuutissa.

Knoppitietoa liittyen kalaan

Syö vaihdellen eri kalalajeja

Mitä jos söisit kirjolohta päivittäin? Toki hyvä kala, mutta miksi, kun Suomessa on kalalajeja, vaikka kuinka paljon. Lisäksi kalojen ominaisuudet vaihtelevat suuresti. Huomioitavaa on mm. vesistöjen tila ja sen vaikutus kaloihin. Lisäksi mm. silakka.

Fiksu valitsee kalansa kestävästi

Ilmastoahdistus on täällä! Kala on terveellistä, ekologista ja lähiruokaa parhaimmillaan. Hyvin tiedostava kalanystävä suosii kestävällä tavalla pyydettyä kalaa ja välttää alamittaisia yksilöitä. Kun ostat lähellä pyydettyä kalaa tuet alueesi taloutta ja vähennät ympäristövaikutuksia.

Kalassa on pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa

Kalan rasva voitelee terveyttä. Kalan rasva on tyydyttymätöntä pehmeää rasvaa. Pehmeä rasva sopii verisuonille ja sydämelle. Tärkeitä ovat myös kaloista saatavat välttämättömät rasvahapot, jotka tukevat aivojen, näkökyvyn ja hermoston kehittymistä ja toimintaa. Kalan rasva saattaa auttaa myös atooppiseen ihottumaan ja tulehdussairauksiin kuten reumaan. Vähän rasvaa sisältävät muun muassa kuha, hauki, ahven ja kampela. Runsaasti rasvaa on lohissa, silakassa ja ankeriaassa.

Kaloissa on D-vitamiinia sekä ruokaisaa proteiinia

Kaloissa on ruuista paras D-vitamiinin lähde. Kalassa on luonnostaan runsaasti hyvin imeytyvää D₃-vitamiinia. Tutkimusnäytöt D-vitamiinin hyödyistä vahvistuvat jatkuvasti. Nykyisin tiedetään, että riittävä D-vitamiini saanti kohentaa paitsi luuston hyvinvointia, saattaa myös ehkäistä syöpiä, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia, Parkinsonin tautia sekä tavallista flunssaa. D-vitamiinin ohella kalasta saa myös A, E, K, ja B₁₂-vitamiinia sekä seleeniä, jodia ja fosforia.

Kaloissa on runsaasti proteiinia. Proteiinia tarvitaan elimistön toimintaan monin tavoin, muun muassa kudosten rakentumiseen, vaurioista palautumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Proteiini tukee myös painonhallintaa.

Valmista kala nopeasti ruoaksi ja säilytä kalat turvallisesti +0-3 asteessa

Kala on pikaruokaa parhaimmillaan. kalalla on sidekudosta vain vähän. Sopivasti kypsennetty kala on mehukasta ja pehmeää. Liian pitkä kypsennys tekee kalasta kuivan ja mauttoman.

Nopea kypsennys säästää myös ravintoaineita. Keittäminen, uunissa paistaminen ja grillaaminen sopivat kalalle mainiosti eivätkä vaadi ylimääräistä rasvalisää. Kala kypsyy meheväksi myös mikrossa tai sähkösavustimessa.

Kala vaatii kylmää. Kala pitää aina säilyttää kylmässä ja valmistaa ruuaksi mahdollisimman pian. Kotijääkaapissa kylmin paikka on yleensä alahyllyllä. Raikkaasta tuoksusta ja kimmoisasta lihasta tunnistat tuoreen, oikein säilytetyn kalan.

Kalan fileointi

Leikkaa terävällä fileeveitsellä puhdasvatsaisen kalan rintaevän takaa suoraan kohti keskiruotoa, käännä veitsi lappeelleen ruodon suuntaisesti ja leikkaa filee irti kuljettamalla veistä mahdollisimman lähellä selkäruotoa. Käännä kala ja leikkaa toinenkin filee irti selkäruodosta.

Lukitse kalapiikillä filee paikalleen leikkuulautaan ja leikkaa kylkiruodot levymäisenä liuskana pois molemmista fileistä.

Leikkaa fileet irti nahasta siten, että kuljetat fileointiveistä vaakasuorassa aloittaen prystöstä, samalla hiukan painaen leikkuualustaa vastaan. Vältä sahaavia liikkeitä. Näin saat sileäpintaisia fileitä eikä yhtään kalanlihaa jää nahkaan.

Nahallisesta kirjolohifileestä voit tehdä näyttäviä medaljonkeja. Leikkaa fileestä noin 4 cm:n levyisiä paloja. Viillä liha palan puolivälistä nahkaan asti ja avaa medaljongiksi.

Perkaustähteet kattilaan. Kalan päät ilman kiduksia ja ruodot ovat erinomaisia liemiaineiksia. Ota ne talteen ja keitä liemeksi.

Ruotojen poisto

Ahven- ja kuhafileet ovat useimmiten riittävän vähäruotoisia ruuanvalmistukseen, mutta voit myös leikata ne aivan ruodottomiksi.

Ruodot ovat nimittäin hyvin rivissä, hiukan eri tavoin eri kalalajeilla. Sormenpäillä sivelemällä tunnistat fileistä ruotorivin, jonka saat leikattua kiilana pois.

Pihdeillä tai pinseteillä

Lohikalojen fileissä on rivi lihasruotoja, jotka häiritsevät esimerkiksi graavissa kalassa. Ne on helppo nyppiä yksitellen pois ruotopinseteillä, myös tavalliset pinsetit tai pihdit käyvät.

Kun opit tietämään ruotorivit, leikkaat ne näppärästi pois myös kypsästä kalasta lautasella. Hauen ruotorivi on ”vaakasuorassa”: löydät sen kuvan mallin mukaisesti.

Kirjolohi

Kirjolohi on tärkein viljelykalamme. Se on Tyynenmeren lohi ja kotoisin Pohjois-Amerikasta.

Kirjolohi ei pysty lisääntymään Suomen vesistöissä, vaan siinä tarvitaan kalankasvattajan apua. Poikaset syntyvät makeassa vedessä, mutta isommat kirjolohet kasvavat sekä makeassa että murtovedessä.

Kirjolohen kasvattaminen edellyttää vesioikeuden lupaa ja ympäristökeskuksen valvontaa.

Kirjolohta on tuoreena tarjolla ympäri vuoden joko kokonaisena, fileenä tai useilla eri tavoilla jalostettuna. Kirjolohi on myynnissä aina veri pois laskettuna (=verestettynä) ja perattuna.

Vähäruotoinen kirjolohi on erinomaista tuoresuolattuna, keitettynä, paistettuna, grillattuna ja lämmin- sekä kylmäsavustettuna. Se sopii myös kuorrutettavaksi ja patoihin sekä keittoihin.



Kirjolahimedaljongit/ -perhoset

Leikkaa kalasta nahkaan saakka noin 2cm pala, mutta älä riko nahkaa. Leikkaa sen jälkeen samankokoinen siivu mutta tällä kertaa leikkaa myös nahka.

”Avaa perhosen siivet” ja taita ne kuvan mukaisesti. Asettele medaljongit perin päälle uunivuokaan.

Kypsennä 180 asteessa noin 10-15 minuuttia. Riippuen fileen paksuudesta.

Kala on kypsää, kun sen sisälämpötila on 50 astetta.



Lohkoperunoita uunissa

Lohko perunat 6-8 osaan, levitä uunipellille. Pirskota öljyä perunoiden päälle. Paista 225 astetta noin 30 min, tarkista kypsyyt. Mausta suolalla.

Pad thai kirjolahella

Ainekset

180 g nahatonta, ruodotonta kirjolohta

300 g valkokaalia

3 porkkanaa

3 valkosipulinkynttä

1 punainen chili

1 dl kevät- tai ruohosipulisilppua

1 dl suolapähkinöitä

200 g riisinuudelia
 2 rkl seesami- tai kookosöljyä
 1 kananmuna
 1 limetti

Kastike

$\frac{3}{4}$ dl tamarinditahnaa (esim. Spice up)
 $\frac{3}{4}$ dl kookos- tai ruokosokeria
 $\frac{1}{2}$ dl kalakastiketta

Työvaiheet

Kuutio kirjolohi. Viipaloi kaali. Kuori ja leikkaa porkkanat tikuiksi. Hienonna valkosipuli, chili ilman siemeniä, kevät- tai ruohosipuli ja pähkinät.

Murra nuudelit muutamaan palaan kulhoon. Kaada kuumaa vettä päälle ja anna pehmetä kaksi minuuttia. Valuta nuudelit, huuhtelee kylmällä vedellä ja jätä siivilään valumaan.

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

Kuumenna öljy isossa paistinpannussa. Lisää kaali, porkkana, valkosipuli ja chili. Sekoittele pari minuuttia

Kokoa kasvikset pannun laidalle ja riko kananmuna toiseen laitaan. Sekoita muna kokkeliksi ja sitten kasviksiin. Kokoa uudelleen kasvikset pannun laidalle

Paista kalakuutioita muutama minuutti.

Lisää nuudelit. Sekoita joukkoon $\frac{2}{3}$ kastikkeesta. Koristele annokset kevät- tai ruohosipulilla, pähkinöillä ja limetinlohkoilla. Pirskota päälle loput kastikkeesta.

Hauki

Hauki on petokala, jonka suu on täynnä teräviä hampaita.

Hauki kuuluu maantieteellisesti laajimmalle levinneisiin kaloihin. Se uiskentelee suojaisilla rannoilla ja matalikoilla niin meressä kuin järvissäkin.

Kutuaika on keväällä heti jäidenlähdon jälkeen, ja paras pyyntiaika on lokakuusta toukokuulle. Haukea pyydetään verkoilla ja rysillä. Hauki on myös vapakalastajien yleisin kalasaalis.

Hauki on vähärasvainen kala, jonka maku on mieto ja muista kaloista selkeästi erottuva. Se on melko ruotoinen kala, mutta kun sen paloittelee oikein, ruotojen poistaminen kypsästä kalasta on helppoa.

Haukea on myynnissä kokonaisina kaloina, fileinä, paloiteltuna ja kyljyksinä. Monien mielestä kevään paras sesonkiruoka on joko paloina tai fileinä paistettu hauki.

Puhdistettu hauki voidaan myös keittää kokonaisena, jolloin se tarjotaan keitinliemeen valmistetun ruohosipuli-munakastikkeen kanssa. Myös täytetty uunihauki on herkullista.

Hienoksi jauhettu hauki on parasta mahdollista kalaa murekkeisiin, murekepihveihin ja kalapulliin. Jauhetussa kalassa ruodot eivät tunnu ja murekeseos pysyy hyvin koossa.



Kalapihvit ja burgerit

Kalapihvit ja burgerit

4 annosta

500 g fileoitua haukea (tai muuta vaaleaa kalaa)

2 rkl juoksevaa margariinia

1 dl kevytmaitoa

1 kananmuna

1 dl vaaleita leivänmuruja (1 viipale kaurapaahtoleipää)

0,5–1 tl suolaa

0,5 tl rouhittua valkopippuria

0,5 tl jauhettua muskottipähkinää

2 rkl tuoretta yrttisilppua (tilliä ja/tai sitruunamelissaa)

juoksevaa margariinia paistamiseen

Burgereihin:

4 sämpylää

6rkl ketsuppia

4 rkl marinoitua punasipulia tai 1 maustekurkku

4 rapeaa salaatinlehteä

1. Jauha kala monitoimikoneella, lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi.

2. Muotoile voidellun leivinpaperin päälle pellille pihvejä (16–20 kpl), tiputtele päälle hiukan juoksevaa margariinia ja paista 200 asteessa 20–25 minuuttia, käännä välillä.

3. Kokoa pihveistä burgereita, laita ne halkaistun lämmitetyn sämpylän sisään ja lisää tomaattikastiketta sekä sipulia tai maustekurkkua ja salaattia.

4. Nauti kylmän maidon kanssa välipalana tai pikku ateriana.

Vinkki. Voit pyöräyttää taikinasta myös pyöryköitä. Tarjoa ne perunoiden tai perunasoseen, punajuurien, höyrytettyjen kasvien ja yrteillä maustetun kermaviiliin kanssa.

Marinoitu punasipuli

2 kpl (120 g) punasipulia

1 dl punaviinietikkaa

0,75 dl sokeria

0,5 tl suolaa

0,5 tl rouhittua pippurisekoitusta

1 dl rypsiöljyä

1. Sekoita suola, sokeri ja pippuri etikkaan, anna liueta ja lisää öljy.
2. Kuori sipulit ja viipaloi ohueksi.
3. Lisää sipulit marinadiin ja anna maustua viileässä muutama tunti. Säilyy jääkaapissa viikon verran.

Sämpylät

0,5 l lämmintä vettä

25 g tuorehiivaa tai 1 pss kuivahiivaa

1 rkl siirappia tai sokeria tai hunajaa

1 rkl suolaa

½ dl rypsiöljyä

n. 5 dl sämpyläjauhoja

Liota hiiva lämpimään veteen. Lisää siirappi, suola ja öljy. Sekoita jauhot hyvin vaivaten taikinaan. Anna kohota noin ½ tuntia. Leivo pieniksi sämpylöiksi ja anna kohota liinan alla vielä noin 10min. Paista +225 asteessa 10-15 min.

Kuha

Kuha on tyylikäs petokala, joka on ahvenen isoserkku ja muistuttaa haukea.

Kuha on makean veden kala, joka viihtyy myös rannikoiden murtovesissä. Ympäristönsä suhteen vaateliäs kuha suosii sameita ja lämpimiä vesiä.

Kutuaika on kesällä, jolloin kuha elää parvissa. Kuhaa pyydetään verkoilla lähes ympärivuotisesti. Myös loukkuja eli avoperärysiä käytetään kuhan pyynnissä. Kuha on erittäin suosittu uistinkala.

Kuhan liha on valkoista, kiinteää, keskirasvaista ja fileoituna lähes ruodotonta.

Kuhaa voidaan ostaa kaupasta fileinä tai kokonaisena.

Kuhafileet voi pariloida tai paistaa sellaisenaan tai ne voidaan leivittää eli paneroida ennen paistamista. Usein kuhafileet kääritään rulliksi ja tarjotaan herkullisten kastikkeiden kanssa. Kokonaisen, puhdistetun kuhan voi käyttää keittoihin tai paistaa uunissa.



Aasialainen kalakeitto

250 g nahatonta kuhafilettä
 ½ porkkana
 ½ keltasipuli
 1 valkosipulinkynttä
 2,5 cm:n pala tuoretta inkivääriä
 ½ sitruunaruoho
 2 perunaa
 5cm pala kesäkurpitsa
 1 tl punaista thai-chilitahnaa
 ½ dl rypsiöljyä
 2,5 dl rapu- tai kalalientä
 2 dl kookoskermaa
 ½ rkl kalakastiketta (fish sauce)
 limenmehua
 reilusti tuoretta korianteria



Poista kuhafileestä mahdolliset ruodot ja leikkaa suupaloiksi. Pilko porkkanat kuutioiksi. Hienonna sipuli, valkosipuli, inkivääri ja sitruunaruoho.

Lohko perunat ja kesäkurpitsa reilummiksi paloiksi.
 Kuullota kaikki vihannekset öljyssä currytahnan kanssa.
 Lisää joukkoon kala- tai rapuliemi. Anna kiehua kunnes perunat ovat kypsiä.

Lisää kookoskerma ja lohkottu turska. Anna hautua muutaman minuutin kunnes kala on kypsää. Viimeistele limemehulla ja karkeaksi leikatuilla yrteillä.

Resepti ja kuva: ProKala ry.

Helppo siemennäkkäri

½ pellillinen

2 kananmuna

0,5 dl seesaminsiemeniä

45 g auringonkukansiemeniä

¼ dl pellavansiemeniä

½ dl kaurahiutaleita

¼ tl suolaa

1 rkl perunajauhoja



1. Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja sekoita pehmeäksi taikinaksi. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille mahdollisimman ohueksi levyksi.
2. Paista levyä 175-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.
3. Leikkaa levy heti uunista ottamisen jälkeen paloiksi ja jäähdytä ritilän päällä.

Kokonainen kuha uunissa

1(n. 800 g) kuha

5dl kylmää vettä

1/2dl hienoa merisuolaa

1 sitruuna lohkoina
(tuoretta timjamia)

1-2rkl öljyä
mustapippuria

Valmistus

30 - 60 min

1. Huuhtelee perattu ja puhdistettu kala vedellä ja kuivaa talouspaperilla.
2. Liuota suola kylmään veteen laakeassa astiassa, johon kala mahtuu kokonaisena. Nosta kala suolaliemeen ja anna suolautua noin 20 minuuttia. Käännä kala puolivälissä.

3. Kuivaa kuha talouspaperilla. Leikkaa nahkaan viiltoja ja painele viiltoihin sitruunalohkoja. Lisää halutessasi myös tuoretta timjampia ja sitruunalohkoja kalan vatsaan. Valuta kalan pinnalle öljyä.
4. Paahda kuhaa 250-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes kala on kypsää. (Kala on kypsä, kun selkäevä irtoaa helposti).



Silakka

Parvikalana elävä silakka on tärkein saaliskalamme, joka vaeltaa rannikon ja ulapan välillä.

Silakka on läheistä sukua sillille. Ulkonäöltään ne muistuttavat toisiaan, mutta silakka on hidaskasvuisempi ja vähärasvaisempi kuin silli.

Silakkaa pyydetään ympäri vuoden, pääasiassa troolilla.

Suurin osa silakasta on kevätkutuisia, mutta Itämeressä elää myös syyskutuisia silakoita.

Silakan rasvapitoisuus vaihtelee ravintotilanteesta ja vuodenaikasta riippuen. Ruokakalana silakka on parhaimmillaan syksyllä, jolloin sen rasvapitoisuus on jopa 8 %, kun se kesällä kudun jälkeen on vain 2-3 %.

Silakka on tiivis, melko rasvainen ja monikäyttöinen kala.

Silakkaa myydään kaupoissa monessa eri muodossa. Tuoreena sitä saa kokonaisena, perattuna, fileinä tai jopa nahattomina fileinä. Silakasta on saatavana myös erilaisia valmisteita kuten silakkapihvejä, savu- ja hiilisolakoita sekä puolisäilykkeitä.

Silakkaa voi paistaa, hiillostaa, keittää, savustaa, suolata ja marinoida. Se sopii tarjottavaksi sekä kylmänä että lämpimänä.



Perinteiset silakkafileet uunissa

(resepti ja kuva ProKala ry)

400 g silakkafileitä

n. 1 tl suolaa

vähän musta- tai valkopippuria myllystä

noin 150 g maustettua tuorejuustoa tai vastaavaa
tuoreita yrttejä (esim. tilliä, persiljaa, basilikaa)

Peitä uunipelti leivinpaperilla. Mausta silakkafileet suolalla ja pippurilla ja lada puolet niistä leivinpaperille. Nosta fileille nokare tuorejuustoa ja ripottele päälle valitsemasi tuorejuuston makuun sopivaa yrttiä. Nosta sopivankokoiset fileet pariiksi päälle ja paina kevyesti, niin juusto leviää.

Kypsennä 200 asteessa 10-15 minuuttia.

Tarjoa perunoiden ja kasvisten kera.



Aurinkoiset tomaattisilakat

400g silakkafileitä

suolaa

mustapippuria myllystä

1dl tilliä hienonnettuna

3/4 dl tomaattipyreetä

1 1/2 tl suolaa

1/2 rkl sokeria

1 1/2 dl ruokakermaa

pinnalle tilliä

Lado silakkafileet nahkapuoli alaspäin leikkuulaudalle tai voipaperin päälle. Sirota fileille suolaa ja rouhi päälle mustapippuria. Ripottele tilli fileille.

Kääri fileet rulliksi ja lada ne uunivuokaan. Sekoita tomaattipyree, suola, sokeri ja ruokakerma keskenään ja kaada fileille. Kypsennä 200 asteessa noin **45** minuuttia. Ripottele tilliä pinnalle.

Ahven

Suomen kansalliskala ahven on yleisin kalalajimme. Se on petokala, joka elää sekä järvissä että rannikoiden murtovesissä; sillä on väljät ympäristö- ja ravintovaatimukset.

Ahventa pyydystetään yleensä verkoilla, rysillä ja kutuaikana touko-kesäkuun alussa katiskoilla. Ahven on myös pilkkimiesten kala. Paras saalisaika on kutuaika sekä loppukesä ja syksy.

Ahvenen liha on kiinteää, vaaleaa ja vähärasvaista – herkullista. Monet pitävät ahventa hiukan piikkisenä kalana, mutta todellisuudessa isoja lihasruotoja siinä on varsin vähän ja ne on helppo poistaa jo raakana.

Pienet kalat ovat maukkaita keitoissa ja liemikaloina. Suuremmat ahvenet ovat hyviä esim. fileinä pannulla tai uunissa paistettuina. Savustettu tai grillattu ahven on myös herkullinen.

Puhdistetun ahvenen voi myös keittää kokonaisena suomustamatta, jolloin nahka suomuineen poistetaan vasta kypsästä kalasta tarjolle tuotaessa tai lautasella.



Paistetut ahvenfileet ja perunan puolikkaat

150g nahatonta ahven fileitä / ruokailija
suolaa
pippuria

Paista ahvenfileet rasvassa pannulla molemmin puolin. Mausta suolalla ja pippurilla. Ajoita paistaminen lähelle perunoiden valmistumista. Muista, että kala on herkkä hajoamaan käännettäessä, joten käännä filee vain kerran paiston aikana.

Ohje yhdelle ruokailijalle:

1 kpl iso peruna
1 g suolaa
¼ dl yrttejä
½ rkl korppujauhoja
1 rkl rasvaa

1. Pese ja halkaise perunat. Pistele leikkuupintaan veitsellä muutamia syviä viiltoja.
2. Sekoita Oivariini juokseva ja suola pienelle lautaselle. Laita viereen omille lautasilleen myös hyvin pieneksi hienonnettu yrttihakkelus ja korppujauhot. Paina perunoiden leikkuupinnat ensin rasvaan, sitten kevyesti yrtteihin ja lopuksi korppujauhoon.
3. Nosta perunapuolituiset voideltuun uunivuokaan leikkuupinta ylöspäin.
4. Kypsennä 200 asteessa ½ h. Jos haluat hieman ruskistusta pintaan, nosta perunat lopuksi n. minuutiksi grillivastuksen alle.

Majoneesi

1 kpl muna
2 rkl sitruunamehua (ei pakko)
riippaus valko- ja mustapippuria
½ tl suolaa
1 tl sokeria
1 rkl sinappia (ei pakko)
2-3 dl rypsi- tai muuta öljyä

Riko kananmuna ja mittaa kaikki muut aineet kannuun tai muuhun kulhoon. Aloita vatkaamaan aineita sauvasekoittimella, käsi- tai sähkövatkaimella. Lisää pikkuhiljaa öljy massan joukkoon. Tarkista maku.