Pro Kala

# KIRJOLOHI

RESEPTEJÄ JOKAISEEN MAKUUN

# TERVEYTTÄ JA MAKUELÄMYKSIÄ KIRJOLOHESTA

Kirjolohi on kalanystävälle varma, kotimainen valinta. Tuoretta ja ravitsevaa kotimaista kirjolohta on nykyaikaisen, vastuullisen viljelytuotannon ansiosta saatavilla kaupoista ympäri vuoden.

Ota talteen parhaat kirjolohireseptit ja kokeile!

KIRJOLOHEN

# LYHYT HISTORIA

*KIRJOLOHELLA ON TÄRKEÄ ASEMA KOTIMAISESSA KALANKASVATUKSESSAMME*

Kirjolohen tarina on yksi kalamaailman kiehtovimmista. Kirjolohen, aiemmalta kutsumanimeltään sateenkaariraudun, on nimennyt Suomen kuuluin kalamies presidentti Urho Kekkonen.

Pohjois-Amerikasta Eurooppaan tuotu viljelylaji nousi sotien jälkeen arvoon arvaamattomaan. 1960-luvulla Suomea ravisteli oikea kirjolohibuumi, ja yhdellä jos toisella oli oma kasvatuslammikko pihapiirissä.

Sittemmin kirjolohi on kohonnut ammattimaisen kalankasvatuksen kärkituotteeksi. Kirjolohella onkin suomalaisen kalanviljelyn ja kalakaupan historiassa ainutlaatuinen asema ensimmäisenä kotimaisena kaupallisesti merkittävänä kasvatuslajina.

*Kokonaisen kirjolohen erottaa muista lohikaloista sen kyljissä kulkevasta, sateenkaaren värejä heijastelevasta vaaleanpunaisesta juovasta.*

# RAVINTOSISÄLLÖLTÄÄN MONIPUOLINEN KIRJOLOHI

*Rasvaisena kalana kirjolohi on ravintoympyrämme aatelia.*

Kirjolohi on paitsi maultaan myös terveysvaikutuksiltaan mainio ruokakala. Kiinteälihainen ja raikkaan makuinen kala sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja sekä B12- ja D-vitamiineja.

Ravitsemussuositusten mukaan kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Näin varmistetaan kalan kaikki terveyshyödyt. Rasvaisena kalana kirjolohi sisältää erityisen paljon terveydelle hyödyllisiä pehmeitä rasvoja.

Säännöllinen kalansyönti vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja vaikuttaa positiivisesti luuston terveyteen. Sillä on joissakin tutkimuksissa todettu olevan myös mielialaa kohentava sekä joiltakin syöpätaudeilta suojaava vaikutus.

KIRJOLOHEN RAVINTO-AINEPITOISUUS/ 100 G SYÖTÄVÄÄ OSAA

| | |
|---|---|
| 639 | ENERGIA, KJ |
| 153 | KCAL |
| 16,8 | PROTEIINI, G |
| 9,6 | RASVA, G |
| 53,7 | KOLESTEROLI, MG |
| 22,4 | A-VITAMIINI, UG |
| 7,8 | D-VITAMIINI, UG |
| 1,4 | E-VITAMIINI, MG |
| 8,4 | NIASIINI, MG |
| 4 | B12-VITAMIINI, UG |
| 420 | KALIUM, MG |
| 130 | KALSIUM, MG |
| 0,4 | RAUTA, MG |
| 0,5 | SINKKI, MG |
| 13,5 | SELEENI, UG |

## KIRJOLOHI ON VASTUULLISEN KULUTTAJAN VALINTA

***Kotimainen kirjolohi kasvatetaan ympäristöä, kalaa ja kuluttajaa kunnioittaen.***

Kasvatettu kirjolohi on ekologinen ja eettinen valinta. Kotimaisen kalankasvatuksen hiilijalanjälki on pieni, pienempi kuin minkään muun eläintuotantomuodon. WWF on vuonna 2014 hyväksynyt kotimaisen kirjolohen suositeltavien kalojen listalle. Suomalainen kirjolohi onkin erittäin hyvä valinta kalatiskillä, sillä sen kasvatuksen ympäristövaikutuksia on onnistuttu vähentämään tuntuvasti. Kuten WWF toteaa, Suomessa kirjolohen kasvatus eroaa muualla Pohjois-Euroopassa tapahtuvasta kasvatuksesta erityisesti tiukan ympäristölainsäädännön ja -lupajärjestelmän vuoksi.

Erityistä huomiota kasvatuksessa kiinnitetään myös kalojen hyvinvointiin, jotta kala kasvaisi mahdollisimman terveenä. Kalaterveys onkin kotimaisessa kalankasvatuksessa esimerkillisellä tasolla.

Kuva: Mika Remes

# AMMATTITAIDOLLA VEDESTÄ RUOKAPÖYTÄÄN

*Kirjolohen matka kasvatuksesta kulutukseen alkaa ammattitaitoisen kalankasvattajan huomasta.*

Kirjolohi on suomalaisen kalankasvatuksen itseoikeutettu kuningatar. Tuotanto on nykyaikaista ja laajamittaista, ja kuluttaja voi luottaa siihen, että kotimaista punalihaista kalaa on kaupoissa saatavilla ympäri vuoden. Nykyisin tuotanto on noin 13 miljoonaa kiloa vuodessa, josta kaksi kolmasosaa viljellään Saaristomeren ja Ahvenanmaan alueella.

**Mädistä poikaseksi**
Kirjolohen viljely mädistä ruokakalaksi vie kahdesta kolmeen vuotta. Tarkkaan valikoitu emokalasto tuottaa mätiä poikaskasvatukseen. Mädin haudonta erillisissä haudontasaaveissa tai -suppiloissa alkaa huhti-toukokuussa, lämmitetyssä vedessä tammi-maaliskuussa. Kirjolohen mädistä kuoriutuu poikanen noin 40 vuorokauden kuluttua.

Mädistä kuoriutuneet poikaset saavat aluksi kasvaa sisähallien poikasaltaiden suojissa. Ensimmäisenä elinvuotenaan ne siirretään jatkokasvatukseen maa-altaisiin tai merelle verkkoaltaisiin. Siitä alkaa kalanpoikasten kevätkirmaus, joka merialueella on myös niiden ensimmäinen kosketus murtoveteen.

**Kasvatus vaatii ammattitaitoa**
Parhaiten kirjolohi viihtyy 14–16-asteisessa vedessä. Siksi kalojen kasvatus on hyvin sääriippuvaista, ja vaatii kasvattajalta valppautta ja osaamista.

Kirjolohen ruokinta on taitolaji, ja jokaiselle kasvatusvaiheelle on oma, tarkkaan suunniteltu rehunsa. Nykyaikaisista rehuista kala saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ja vitamiinit. Suotuisissa oloissa kirjolohi kasvaa vuodessa noin 350 gramman ja kahdessa vuodessa jo noin kolmen kilon kokoon.

**Kirjolohi tulee kaupan tiskiin suomalaisella työllä**
Elintarvikkeeksi kirjolohi perataan 1–2 kilon kokoisena. Ennen perkuuta kala tainnutetaan niin, ettei se joudu tuntemaan kipua. Tainnuttamisen jälkeen kala verestetään, eli siitä valutetaan veret. Sitten se avataan ja perataan jatkokäsittelyä varten. Kaikki perkuista yli jääneet osat ohjataan hyötykäyttöön.

Perkaamosta kala kuljetetaan jatkojalostukseen, tukkumyyntiin tai suoraan kauppaan tai ravintolaan.  Pitämällä kala kylmässä koko käsittelyketjun ajan varmistetaan sen laadun säilyminen hyvänä.

Yhä useampi kuluttaja on kiinnostunut kalansa alkuperästä, ja tieto kasvattajasta on nykyisin usein esillä kaupan kalatiskissä. Kirjolohen valitseminen nähdään yhteiskunnallisena tekona, sijoituksena suomalaiseen työhön ja ruokaan.

# TIESITKÖ KIRJOLOHESTA?

Kirjolohi kuuluu vaelluskaloihin, jotka syntyvät ja elävät poikasvaiheensa aina makeassa vedessä, mutta sen jälkeen sopeutuvat elämään myös murtovedessä.

Kirjolohen ja muiden lohien lihan väri on luontaisesti punertava. Värin vahvuuteen vaikuttavat monet tekijät, myös ravinto. Väriä voimistaa kirjolohen rehussa käytettävä astaksantiini-pigmentti, jota kala tarvitsee kehittyäkseen kunnolla. Myös luonnossa kasvavat lohikalat saavat punaisen värinsä samasta, ravintoonsa luontaisesti sisältyvästä väriaineesta. Luonnon ravintoketjussa astaksantiinia tuottavat mikrolevät.

Kirjolohi on globaalisti ainoita verkkoaltaissa kasvatettuja kaloja, joilla on WWF:n kalaoppaan syöntisuositus. Kalankasvatus on lisäksi ainoa elinkeino, joka on saavuttanut Itämeren suojelusuosituksissa asetetut tavoitteet.

# KYLMÄSAVUKIRJOLOHIPASTA

4 annosta

| | |
|---|---|
| 150-200 g | kylmäsavukirjolohta |
| 1 | keltasipuli tai 2-3 salottisipulia |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 1-2 rkl | öljyä |
| 1 dl | hienonnettua persiljaa |
| ½-1 | avokado |
| 1-2 rkl | sitruunamehua |
| 2-3 | tomaattia |
| | mustapippuria myllystä |
| noin 400 g | spagettia tai muuta pastaa |

Suikaloi sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä hetki öljyssä. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Säästä vähän keitinlientä.

Leikkaa sillä aikaa kylmäsavukalaviipaleet suikaleiksi tai paloiksi. Kuutioi tomaatit. Halkaise kypsä avokado ja kuori se. Poista siemen ja kuutioi hedelmäliha. Pirskota päälle sitruunamehua.

Lisää kalasuikaleet ja persilja kuullotettujen sipulien joukkoon ja lämmitä hetki. Jos kylmäsavukalaa kuumentaa pidempään, maku muuttuu ja tulee suolaisemmaksi. Lisää joukkoon vähän pastan keitinlientä ja sitruunamehua kostukkeeksi. Ripottele sekaan avokado- ja tomaattikuutiot. Mausta mustapippurilla.

Kaada kastike valutetun pastan joukkoon, sekoita kevyesti ja tarjoa heti.

# KORIANTERIVOISSA PAISTETTU KIRJOLOHI

4 annosta

| | |
|---|---|
| 600 g | kirjolohta (nahallista fileetä, 150g annospaloina) |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 1 rkl | voita |
| | hienoa merisuolaa |
| | mustapippuria myllystä |

**Korianteri-voikastike:**

| | |
|---|---|
| 4 rkl | voita |
| 1 | valkosipulin kynsi |
| 2 | kevätsipulin vartta |
| 1,5 dl | valkoviiniä |
| 0,5 dl | korianteria |
| 0,5 dl | lehtipersiljaa |
| 1 | sitruunan kuori raastettuna |
| | (hienoa merisuolaa) |

Ota kala huoneenlämpöön ennen paistamista ja poista kalasta ruodot. Kuumenna paistinpannussa rypsiöljyä ja voita. Mausta kala suolalla ja pippurilla.

Paista kalapaloja nahkapuoli alaspäin n. 4 minuutin ajan. Nahka halutaan rapeaksi, mutta varo ettei se pääse palamaan. Kun kala on kypsynyt yli puoleen, voi kalapalat kääntää ja jatkaa kypsentämistä vielä hetken aikaa. Kalan voi halutessaan jättää puolikypsäksi.

Tarjoile paistettu kala korianteri-voikastikkeen ja keitettyjen perunoiden, ruokabanaanin (eli platanon) tai riisin kera.

**Korianteri-voikastike:**
Hienonna yrtit, valkosipuli ja kevätsipuli. Sulata voi kattilassa ja kuullota siinä sipuleita muutaman minuutin ajan miedolla lämmöllä. Lisää joukkoon valkoviini ja hauduta hetken aikaa. Lisää hienonnetut yrtit ja sitruunan kuori kastikkeeseen ennen tarjoilua. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Valele kastiketta paistetun lohen pintaan.

# KIRJOLOHIPIIRAKKA

4 annosta

| | | | |
|---|---|---|---|
| 500 g | ruis- tai ruisperunataikinaa (pakaste) | 2 dl | ruokakermaa |
| | | 1–2 dl | tillisilppua |
| 300 g | marinoituja kirjolohisuikaleita | 2 dl | juustoraastetta |
| 500 g | pakastekasviksia tai vastaava määrä tuoreita kasviksia | | |
| 1–2 tl | pippuriseosta tai sitruunapippuria | | |
| 1 tl | suolaa | | |
| 2 | kananmunaa | | |

Anna taikinan sulaa pakkauksen ohjeen mukaan ja kauli tai painele se kämmenellä leivinpaperin päällä vuoan pohjan ja reunojen kokoiseksi. Nosta piirakkapohja leivinpaperin kanssa metalliseen matalaan piirakkavuokaan (halkaisija 30 cm) tai korkeareunaiseen vuokaan (halkaisija 24 cm).

Jos käytät tuoreita kasviksia, paloittele, esikeitä 4–5 minuuttia ja jäähdytä ne kylmässä vedessä. Valuta hyvin. Anna pakastekasvisten sulaa kohmeisiksi. Levitä kasvikset ja kalasuikaleet marinointiliemineen piirakkapohjalle.

Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää joukkoon ruokakerma, tilli, mausteet ja puolet juustoraasteesta. Kaada seos tasaisesti vuokaan. Ripottele päälle loput juustoraasteesta.

Paista 225 asteessa 30–35 minuuttia uunin alimmalla ritilätasolla (keraamisessa vuoassa paistoaika on pidempi). Anna piirakan levähtää hetki. Nosta se varovasti leivinpaperia apuna käyttäen tarjoiluvadille. Poista paperi. (Jos leikkaat piirakkaa pinnoitetussa vuoassa, pohja naarmuuntuu).

Tarjoa piirakka lämpimänä esim. tomaattisalaatin kera.

# TULINEN SAVUKALARAMEN

4 annosta

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | kananmunaa | 2 rkl | kalakastiketta |
| 1/2 | pieni purjo | 1 | tähtianis |
| 1 rkl | raastettua inkivääriä | 100 g | täysjyvä- tai ramen-nuudeleita |
| 1 | punainen chili | 100 g | lehtikaalia tai pinaattia |
| 1 | valkosipulinkynsi | 300 g | savukalaa |
| 1 l | kanalientä | 1 dl | hienonnettua korianteria |
| 1 ps (10 g) | misokeittoaineksia | 1 | limetin mehu |
| 2 rkl | teriyakikastiketta | | |

Japanilaisen ramen-nuudelikeiton juju on inkivääristä, chilistä, kalakastikkeesta ja misokeittojauheesta valmistetussa maukkaassa liemessä. Liemen joukossa voi kypsentää mitä tahansa raakaa kalafileetä, mutta kypsä savustettu kala antaa keitolle maukasta savuaromia ja täyteläisyyttä.

Keitä kananmunia 8 minuuttia kiehuvassa vedessä. Jäähdytä munat kylmässä vedessä. Halkaise purjo, huuhtele kylmällä vedellä huolellisesti myös lehtien välistä, leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja raasta inkivääri. Huuhtele chili, halkaise ja poista valkoiset siemenkalvot ja siemenet. Viipaloi chili. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi.

Mittaa kanaliemi kattilaan. Lisää kattilaan misokeittoainekset, teriyakikastike, kalakastike, tähtianis, valkosipulit, inkivääri, chili ja purjo. Kiehauta ja keitä lientä 10 minuuttia. Lisää joukkoon nuudelit. Keitä vielä keskilämmöllä noin 3-4 minuuttia.

Huuhtele lehtikaalin lehdet kylmällä vedellä, leikkaa mahdollinen paksu lehtiruoti pois ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Poista savukalasta nahka ja mahdolliset ruodot, revi suupalan kokoisiksi paloiksi.

Annostele lehtikaalisuikaleita ja savukalapaloja annoslautasille. Nostele päälle kuumaa nuudelikeittoa.

Halkaise kananmunat ja nosta jokaiselle annoslautaselle munanpuolikas. Lisää päälle hienonnettu korianteri. Purista päälle limetin mehua. Tarjoile lämmin keitto tuoreen maalaisleivän kera!

# NOPEA TOMAATTI-KIRJOLOHIKASTIKE

4 annosta

| | |
|---|---|
| 300 g | kirjolohta |
| 1 | porkkana |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 rkl | öljyä |
| 1 prk | tomaattimurskaa |
| 1 tl | sokeria |
| 1 tl | (savu)paprikajauhetta |
| 1/2 tl | jauhettua kuminaa |
| 1/2 tl | suolaa |
| 1 dl | hienonnettua basilikaa tai persiljaa |
| | mustapippuria myllystä |

Kumina ja savupaprika tuovat yksinkertaisen ihanaan tomaattikastikkeeseen häivähdyksen espanjalaisia makuja. Lisää kalaviipaleet vasta lopuksi, näin niiden rakenne pysyy napakkana eivätkä ne murene kastikkeen joukkoon.

Leikkaa kirjolohi nahattomiksi, noin 3 cm levyisiksi viipaleiksi. Kuori ja raasta porkkana. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.

Kuumenna öljy paistokasarissa. Lisää porkkanaraaste ja valkosipulit. Paista pari minuuttia. Lisää joukkoon tomaattimurska. Mausta sokerilla, paprikajauheella, kuminalla ja suolalla. Kypsennä välillä sekoitellen viitisen minuuttia. Lisää kastikkeen joukkoon kirjolohiviipaleet. Aseta paistokasarin päälle kansi ja anna kastikkeen poreilla vielä miedolla lämmöllä viisi minuuttia.

Lisää päälle hienonnetut yrtit ja rouhaisu mustapippuria. Tarjoile riisin tai keitetyn pastan kanssa.

# KIRJOLOHIFILEE MEDITERRANO

4 annosta

| | |
|---|---|
| à 120 g | 4 x kirjolohileike |
| | suolaa ja mustapippuria |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 rkl | pinjansiemeniä |
| 100 g | pinaattia (tai lehtikaalia) |
| 2 rkl | mustia tai vihreitä kivettömiä oliiveja |
| | kirsikkatomaatteja |
| | tuoretta basilikaa tai oreganoa pilkottuna |

Mehevän muhevat leikkeet kypsyvät herkullisiksi pikavauhtia. Kuumenna uuni 120-asteiseksi ja mausta kala suolalla ja pippurilla. Laita kalat uunivuokaan nahkapuoli ylöspäin ja kypsennä uunissa 15 minuuttia.

Valmista lisuke kalojen kypsyessä: kuumenna oliiviöljy paistinpannulla ja lisää ohueksi siivutettu valkosipuli ja pinjansiemenet. Kypsennä kunnes ne alkavat ruskistua kauniisti.

Lisää pinaatti ja pyöräytä sekaisin. Lisää lopuksi mukaan lohkotut oliivit, kirsikkatomaatit ja yrtit.

Ota kala uunista, vedä nahka pois ja lisää mehukkaan pinnan päälle lämmin paistos.

Pro Kala

EUROOPAN MERI- JA KALATALOUSRAHASTO
SUOMEN TOIMINTAOHJELMA
2014-2020

EMKR OSITTAIN RAHOITTAMA JULKAISU

## Viisi faktaa kirjolohesta

- Kirjolohi on eniten käytetty kotimainen kala.
- Parvikalana kirjolohi viihtyy myös luonnossa isoissa parvissa.
- Kotimainen kirjolohi on WWF:n Suomen kalaoppaan vihreällä listalla.
- Kirjolohi sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja, B12- sekä D-vitamiinia.
- Kirjolohi on monipuolinen ruokakala. Myös kirjolohen mäti on suuri herkku.

WWW.PROKALA.FI