Pro Kala

SILAKKA

RESEPTEJÄ JOKAISEEN MAKUUN

SILAKKA, ITÄMEREN HOPEA-AARRE

Silakka on Itämeressä elävä pieni parvikala, sillin pienikokoisempi ja vähärasvaisempi alalaji. Silakkaa kalastetaan lähes ympäri vuoden, mutta paras silakka-aika ajoittuu lokakuulta toukokuulle. Ruoanlaitossa Itämeren hopea-aarre taipuu moneksi – kokeile, maista ja ihastu!

SILAKKAA

SILAKKA ON KOTIMAISTA SUPERFOODIA.

Silakka on ravintosisällöltään monipuolinen ja erinomainen ruokakala. Silakasta saat niin pehmeät rasvat, proteiinit kuin vitamiinitkin. Erityisen tärkeä kala on suomalaisessa ruokavaliossa D-vitamiinin lähteenä, ja silakassa D-vitamiinia on erittäin runsaasti.

Ravitsemussuositusten mukaan kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Näin varmistetaan kalan kaikki terveyshyödyt. 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.

SILAKAN RAVINTOAINEPITOISUUS/ 100 G SYÖTÄVÄÄ OSAA	
601	ENERGIA, KJ
144	KCAL
16,0	PROTEIINI, G
8,9	RASVA, G
88,5	KOLESTEROLI, MG
9,2	A-VITAMIINI, UG
17,9	D-VITAMIINI, UG
2,3	E-VITAMIINI, MG
4,1	NIASIINI, MG
14,9	B12-VITAMIINI, UG
390	KALIUM, MG
87	KALSIUM, MG
0,8	RAUTA, MG
2,4	SINKKI, MG
31,2	SELEENI, UG

Silakkaan on menneinä vuosina liittynyt huoli kohonneista vierasainepitoisuuksista, erityisesti dioksiinipitoisuuksista. Viimeisimpien tutkimusten mukaan pitoisuudet silakassa ovat kuitenkin tasaisesti laskeneet.

Kuva: © Meri- ja kalatalousverkosto, Markku Saiha

SYÖ KALAA, PELASTA ITÄMERI

Tiesitkö, että kalastus on merkittävin tapa poistaa Itämerestä rehevöitymistä aiheuttavia ravinteita?

Silakka on tiedostavan kuluttajan valinta. Silakka ja kilohaili muodostavat 95 prosenttia Suomen merialueen kalansaaliista. Saaliin mukana merestä poistuu valtavat määrät kaloihin sitoutuneita ravinteita. Itämeressä typpi ja fosfori aiheuttavat rehevöitymistä, mutta silakka tarvitsee molempia kasvaakseen. Kalastusta voisikin kuvailla maailman vanhimmaksi ympäristöteoksi.

SILAKKA ON KESTÄVÄ KALA

Jos haluat syödä maukkaasti ja kestävästi, valitse silakka!

Itämeren silakkakannat ovat vahvat ja silakanpyynti on kestävää. Suomessa on voimassa toimijakohtainen kiintiöjärjestelmä. Tämä tarkoittaa, että EU:n Suomelle myöntämä vuosittainen kalastuskiintiö on jaettu kaupallisille kalastajille. Kiintiön täyttymistä seurataan saaliin ilmoitusmenettelyllä, ja kiintiön täytyttyä kalastus loppuu.

Silakan ja kilohailin trooli- ja rysäpyynnille myönnettiin Suomen ensimmäinen kestävän kalastuksen sertifikaatti, MSC-sertifikaatti. Riippumattoman sertifiointilaitoksen suorittamassa arvioinnissa tutkittiin silakka- ja kilohailikantojen tilaa, kalastuksen ympäristövaikutuksia ja hallinnointia, ja todettiin suomalaisen silakan- ja kilohailinkalastuksen täyttävän ympäristösertifikaatin vaatimukset.

Kuva: © Meri- ja kalatalousverkosto, Markku Saiha

SILAKKA MATKAA MERESTÄ RUOKAPÖYTÄÄN AMMATTILAISTEN KYYDISSÄ

Silakka on kautta aikain rakastetuimpia ruokakalojamme. Merestä ruokapöytään sen toimittaa kala-alan ammattilaisten katkeamaton ketju.

SILAKANKALASTUS, AMMATTIKALASTUKSEMME KIVIJALKA

Silakkaa kalastetaan koko Itämeren alueella. Suomalaisten ammattikalastajien tärkeimmät silakka-apajat ovat Pohjanlahdella, mistä kotimaisesta silakkasaaliista nousee kaksi kolmasosaa. Silakkaa pyydetään avomerellä ja saaristossa trooleilla ja rannikon läheisyydessä myös verkoilla ja keväisin rysillä. Silakankalastus on ammattikalastuksemme kivijalka niin määrässä kuin arvossa mitattuna.

MONIMUOTOISTA SILAKANPYYNTIÄ

Silakkaa pyydetään troolein, rysin ja verkoin.

Trooli eli laahusnuotta, on pyydys, jota yksi tai kaksi alusta vetää perässään. Saaristossa kalastavat troolarit lähtevät kalaan useimmiten aamulla ja palaavat satamaan illalla, avomerellä kalastavien troolareiden kalastusmatkat voivat kestää useita päiviä, saaliintulosta riippuen. Kun troolinveto päättyy, vedetään pyydys aluksen viereen ja tyhjennetään kalat pyydyksestä aluksen ruumaan. Nykyaikaisissa avomeritroolareissa kalat pumpataan pyydyksestä suoraan koneellisesti jäähdytetyllä merivedellä täytettyihin RSW-tankkeihin tai siirretään kontteihin, joissa on jää-vesiseos. Näin kala säilyy laadultaan moitteettomana satamaan saakka.

Silakan rysäpyynti on rannikon perinteisiä silakankalastusmuotoja verkkopyynnin ohella. Silakkarysä on niin kutsuttu passiivipyydys, eli rysä ankkuroidaan paikkaan, jossa tiedetään silakkaparvien liikkuvan. Rysä koetaan eli tyhjennetään pumppaamalla tai haavimalla kalat alukseen, joka kuljettaa saaliin kalasatamaan. Tänä päivänä rysäpyyntiä on eniten touko-kesäkuussa Saaristomeren alueella.

SILAKASTA SUUHUN SOPIVAA SYÖTÄVÄÄ

Elintarvikekäyttöön lajiteltu silakka käsitellään yleensä ensin fileeksi, minkä jälkeen siitä voidaan valmistaa pidemmälle jalostettuja kalatuotteita.

Silakan fileointi tapahtuu koneellisesti. Prosessi on nopea, mikä varmistaa laadukkaan tuotteen. Tuloksena saadaan ruodoton nahallinen tai nahaton silakkafilee. Silakkafilee jatkaa matkaansa tuoreena kauppojen kalatiskeihin sekä jalostuslaitoksiin erilaisten silakkavalmisteiden raaka-aineeksi.

Silakasta valmistetaan erilaisia marinadeja ja maustettuja silakoita. Herkullisen rapsakoiksi paistetut silakkapihvit ovat perinteisimpiä silakkaherkkujamme, kuten myös savustetut tai hiillostetut silakat.

TIESITKÖ SILAKASTA?

Silakalla on eri aikaan kutevia populaatioita. Osa kutee touko-kesäkuussa, osa elo-syyskuussa, ja osa vielä myöhemmin syksyllä. Suomen vesillä kevätkutuista silakkaa on selvästi syyskutuista enemmän. Syksyllä kutevia on vain muutama prosentti.

Keväisin silakka antaa meille monen mielestä parhaan herkkunsa, mädin. Silakanmäti on vaaleankeltaista, pienirakeista ja miedon makuista. Hyvin varustetuilta kalatiskeiltä voi silakanmätiä ostaa pakasteena läpi vuoden. Se sopii käytettäväksi sellaisenaan smetanan ja sipulin kanssa paahtoleivällä, uuniperunan täytteenä tai erilaisissa kastikkeissa.

Syksyisin silakan ystävää hellitään eri puolilla rannikkoa järjestettävillä vuotuisilla silakkamarkkinoilla. Perinnetapahtumat juhlivat silakan menneisyyttä mutta muistuttavat myös sen tulevaisuudesta: silakalla on edelleen paikkansa suomalaisessa ruokakulttuurissa – tänä päivänä kenties vahvemmin kuin koskaan.

SILAKAT BOQUERONES

4 annosta

500 g	silakkafileitä
1,5 rkl	hienoa merisuolaa
2 dl	sitruunamehua
2 dl	oliiviöljyä
	lehtipersiljaa
	kivettömiä vihreitä oliiveja viipaloituna
	(2 rkl limemehua ja yhden limen raastettu kuori)

Espanjalaiset kalatapakset onnistuvat erinomaisesti myös kotoisesta silakasta. Raastettu limen kuori ja tujaus limemehua antavat annokselle lisää luonnetta, mutta eivät ole välttämättömiä.

Poista silakkafileistä nahka ja mausta suolalla. Nahka lähtee fileestä helposti sormin vetäisemällä. Lisää joukkoon sitruunan mehu ja anna marinoitua hetken, kunnes fileiden pinta on muuttunut vaaleaksi.

Valuta ylimääräinen mehu pois ja aseta fileet laakeaan astiaan. Kaada fileiden päälle oliiviöljyä niin että ne peittyvät kokonaan. Peitä kelmulla ja anna maustua kylmässä, mielellään yön yli.

Ota tarjottava määrä huoneenlämpöön. Viimeistele hienonnetulla persiljalla ja mustapippurilla. Koristele vihreillä oliiveilla. Tarjoa rapean ja laadukkaan juureen leivotun leivän kera.

VÄRIKÄS SILAKKAKEITTO

4 annosta

1 l	kalalientä fondista tai kuutiosta
	puolikas purjo
2–3	valkosipulinkynttä
2	porkkanaa
4–5	perunaa
1,5 dl	pakastemaissinjyviä
1	punainen paprika
	puolikas tai kokonainen chili
	puolikas fenkoli
n. 70 g	pakastettua tai kourallinen tuoretta pinaattia
	ripaus suolaa
400 g	silakkafileitä
	(persiljaa tai vähän korianteria)

Esikäsittele kasvikset. Kuutioi perunat, leikkaa porkkanat ja purjo viipaleiksi. Kuutioi fenkoli ja paprika. Silppua valkosipuli ja chili, josta siemenet ja kanta on poistettu.

Lisää porkkanat ja perunat kiehuvaan kalaliemeen ja anna kypsyä n. 5 minuuttia. Lisää sen jälkeen purjo, paprika, chili ja fenkoli ja hetken kuluttua pakastemaissi ja pinaatti.

Leikkaa silakkafileet saksilla muutamaan osaan ja lisää ne keittoon runsaan 5 minuutin kuluttua. Silakka kypsyy hetkessä, joten hauduta vain lyhyt aika miedolla lämmöllä.

Tarkista maku ja lisää joukkoon lopuksi hienonnettua persiljaa tai vähän korianteria. Tarjoa keiton seuraksi ruisleipää.

SILAKKAPIHVIT CLAUS MEYERIN TAPAAN

4 annosta

600 g	silakkafileitä
	kokojyvävehnäjauhoja
	suolaa ja mustapippuria myllystä
5 rkl	karkeaa Dijonin sinappia
1	ruukku lehtipersiljaa
3 rkl	rypsiöljyä
2 rkl	voita paistamiseen

Tällaisia silakkapihvejä tehtaili ruokaohjelmassaan pohjoismaisen ruokavallankumouksen airut Claus Meyer, ruokakirjailija, saarnamies, bisnesnero ja Kööpenhaminan Noman perustaja.

Aseta leivinpaperiarkki pöydälle ja ripottele päälle ohuelti kokojyvävehnäjauhoja. Lado silakkafileet paperille nahkapuoli alaspäin. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Levitä sinappi fileiden pinnalle ja ripottele päälle hienonnettua lehtipersiljaa. Taita fileet puoliksi pyrstöä kohden.

Kuumenna paistinpannu ja lisää öljy sekä voi ja paista fileet rapeiksi.

KIRPEÄT UUNISILAKAT

4 annosta

500 g	silakkafileitä
1 tl	suolaa
100 g	ruohosipulilla maustettua tuorejuustoa
1 dl	ruokakermaa
	puolikas sitruuna viipaleina
200 g	terttukirsikkatomaatteja

Leikkaa silakkafileistä selkäevät pois saksilla. Lado fileet leivinpaperin päälle nahkapuoli paperia vasten. Ripottele fileille suolaa.

Voitele uunivuoka kevyesti öljyllä. Lado puolet silakkafileistä vuokaan nahkapuoli vuokaa vasten. Levitä silakkafileiden päälle tuorejuustonokareita. Paina päälle loput silakkafileet nahkapuoli ylöspäin. Kaada vuokaan ruokakerma.

Pese sitruuna ja leikkaa viipaleiksi. Huuhtele kirsikkatomaatit. Levitä silakkafileiden päälle sitruunaviipaleita ja terttukirsikkatomaatteja. Kypsennä 200-asteisessa uunissa keskitasolla 20 minuuttia. Tarjoile lisäksi perunamuusia.

SAVUSILAKKAMUNAKAS

2 annosta

4	munaa
¾ dl	maitoa
¾ dl	parmesaaniraastetta
½ dl	basilikaa
¼ tl	mustapippuria
	ripaus suolaa
2 dl	savusilakkaa perattuna
	rasvaa paistamiseen

Vatkaa kulhossa munat ja maito. Lisää joukkoon juustoraaste, basilikasilppu sekä suola ja pippuri. Sekoita tasaiseksi.

Kuumenna rasva paistinpannussa ja kaada munakasseos pannuun. Kypsennä muutama minuutti miedolla lämmöllä, kunnes munaseos on jähmettynyt mutta pinnaltaan kiiltävän kostea ja alapinnaltaan kauniisti ruskettunut.

Lisää munakkaan toiselle puolelle peratut savusilakat ja taita munakas kahtia. Tarjoa heti vihreän salaatin ja näkkileivän kera.

THAISTELEVAT SILAKAT

4 annosta

800 g	silakkafileitä
1	limetin mehu
2 dl	kookosmaitoa (1/2 tlk)
3 rkl	makeaa chilikastiketta tai vastaavasti jauhettua chiliä
noin 1 dl	tuoretta korianteria silputtuna
2–3 rkl	silputtua basilikaa
1	valkosipulinkynsi puristettuna
noin 1 tl	suolaa

Levitä silakkafileet laakeaan vuokaan. Purista limetistä mehu ja kaada kaloille. Anna marinoitua viileässä puolisen tuntia. Möyhi välillä.

Taita marinoituneet fileet kalan muotoon ja lado ne voideltuun suorakaiteen muotoiseen uunivuokaan. Sekoita kookosmaidon joukkoon mausteet ja kaada kastike vuokaan kalojen päälle.

Kypsennä 200 asteessa noin 25 minuuttia. Koristele valmis vuoka tuoreella korianterilla ja limetin viipaleilla. Tarjoa lisänä basmatiriisiä.

Pro Kala

EUROOPAN MERI- JA KALATALOUSRAHASTO
SUOMEN TOIMINTAOHJELMA
2014-2020

EMKR OSITTAIN RAHOITTAMA JULKAISU

Viisi faktaa silakasta

- Silakka on Suomen tärkein saaliskala.
- Suurin Suomesta kalastettu silakka painoi 1050 grammaa.
- Silakka on Varsinais-Suomen maakuntakala.
- Silakka taipuu niin pihveiksi, marinadeiksi kuin laatikoiksikin.
- Silakka on erinomainen pehmeiden rasvojen ja D-vitamiinin lähde.

WWW.PROKALA.FI