Pro Kala

MUIKKU

RESEPTEJÄ JOKAISEEN MAKUUN

MUIKKU – SUOMALAISTEN HERKKUA

Englantilaisilla on fish & chips, meillä suomalaisilla on paistetut muikut. Tuhansien järvien maan pienestä hopeakyljestä saa taiottua ruokaa jokaiseen makuun, kotimaisesta katuruoasta gourmet-elämyksiin.

SANO

MUIKKU

Muikku on lohikaloihin kuuluva pieni hopeakylkinen kala, joka elää sisävesissä. Sitä esiintyy myös merialueella, jolloin sitä kutsutaan maivaksi. Muikku muistuttaa ulkonäöltään pientä siikaa. Leuka auttaa tunnistamisessa: muikun alaleuka on pidempi kuin yläleuka, kun taas siialla yläleuka on alaleukaa pidempi. Silakasta muikun erottaa selässä oleva rasvaevä.

Muikku on parvikala ja sen vuosittaiset kannanvaihtelut saattavat olla suuria. Muikun kutuaika on syksyllä ja sen mäti on erittäin arvostettua herkkua. Muikku on Etelä-Savon maakuntakala, eikä ihme: Etelä-Savosta neljännes on järvien peitossa. Muikkukukko ja muut perinteiset ruokalajit eivät ole syyttä muidenkin kuin savolaisten herkkua.

Muikkua on Suomessa syöty luultavasti niin kauan, kuin näillä lakeuksilla on asuttukin. Monissa muissa Euroopan maissa voi kohdata kulmien kohottelua, jos kertoo lempiruoakseen paistetut muikut. Vaikka muikkua syödään muuallakin, se on erityisesti pohjoisen Euroopan ruokakulttuurin kulmakiviä.

Muikulla on kaksi sesonkia vuosittain: tammi-maaliskuu sekä elokuun puolivälistä lokakuun puoleenväliin.

SUOMALAISTA SUPERFOODIA

Kielen mennessään maun lisäksi muikku on todella terveellistä ruokaa: muikussa on tutkitusti erittäin paljon hyviä rasvahappoja eli omega-3-rasvahappoja. Ne ovat monityydyttymättömiä rasvahappoja, jotka vaikuttavat monipuolisesti sydän- ja verisuoniterveyteen.

Oivallisen rasvahappokoostumuksen lisäksi muikussa on monia tarpeellisia vitamiineja. Kaloreita tarkkailevan se yllättää myös positiivisesti, sillä muikussa on vain 111 kilokaloria sadassa grammassa.

Kalaa – oli se sitten muikkua tai muita eväkkäitä herkkuja – tulisi syödä ainakin kahdesti viikossa. Säännöllisen kalan syönnin on osoitettu voivan vähentää sydän- ja verisuonitautiriskiä sekä riskiä sairastua muistisairauteen.

MUIKUN RAVINTOAINEPITOISUUS / 100 G SYÖTÄVÄÄ OSAA

463	ENERGIA, KJ
111	KCAL
18,7	PROTEIINI, G
3,9	RASVA, G
74	KOLESTEROLI, MG
94,7	A-VITAMIINI, UG
9,4	D-VITAMIINI, UG
1,6	E-VITAMIINI, MG
4	NIASIINI, MG
2	B12-VITAMIINI, UG
333	KALIUM, MG
192	KALSIUM, MG
0,8	RAUTA, MG
4	SINKKI, MG
22	SELEENI, UG

MAISTUISIKO MUIKKU?

Muikun liha on vaaleaa ja miedon makuista.
Muikkuja saa kaupoista kokonaisina, perattuina, fileinä, savustettuina tai hiillostettuina. Perinteinen kalakukko valmistetaan muikuista. Saatavana on myös erilaisia muikkutäyssäilykkeitä.

Muikku sopii silakan tavoin monella eri tavalla tarjottavaksi. Useimpien mielestä muikut ovat parhaimmillaan pannulla paistettuina, rantakalan tapaan valmistettuna tai savustettuina. Vaikka muikku onkin suomalaista perinneruokaa, ei mikään estä maustamasta sitä muidenkin keittiöiden tapaan. Monipuolinen ja ominaismaultaan mieto raaka-aine taipuu niin ranskalaisiin kuin vaikka aasialaisiinkin makuihin kotikokin hyppysissä.

Muikkua ei tarvitse suomustaa, ja siksi kokonaistenkin muikkujen valmistus onnistuu kotioloissa, vaikka kalan perkaaminen ei olisikaan tuttua puuhaa. Pienet muikut perataan puhkomalla: tartu kalaan leuan alta ja kidusontelosta peukalo-etusormiotteella ja vedä sisälmykset pois.

Isommat muikut perkaa kätevimmin saksilla. Leikkaa koko vatsanmitalta reunaviipale pois ja sen jälkeen vielä pää poikki. Vedä sormin sisälmykset pois ja vatsa puhtaaksi. Kun olet käsitellyt koko erän, huuhdo pikaisesti kylmällä vedellä.

SISÄVESIEN TÄRKEIN SAALIS

Suomessa syödään lähes ainoastaan kotimaista muikkua. Markkinoilla on jonkin verran myös merimuikkua eli maivaa. Muikku on silakan jälkeen tärkein ammattikalastuksen saaliskala ja sitä kautta sisävesien tärkein laji. Vuosittainen ammattikalastajien muikkusaalis vaihtelee 2,4 ja 2,8 miljoonan kilon välillä.

Kun järvet eivät ole jäässä, muikkua pyydetään troolilla. Trooli eli laahusnuotta on ikään kuin verkko, jota alus vetää perässään lähellä järven pohjaa. Vedon, joka voi kestää tunteja, jälkeen trooli ja siihen saatu saalis nostetaan alukseen, jäähdytetään jäittämällä ja tuodaan maihin.

Muikkua pyydetään myös nuotalla: kaikilla muikkualueilla ei troolaus ole mahdollista. Järven ollessa jäässä nuottaaminen sujuu uittamalla nuotan köysiä avannoista toiseen. Jään alla tapahtuva talvinuottaus on meidän erikoisuutemme: olemme ainoa EU-maa, jossa kalastetaan tällä tavalla.

Muikun matka järvestä ruokapöytään jatkuu kalastajan jälkeen kalanjalostajan käsissä. Jalostamolla muikut puhdistetaan, perataan ja fileoidaan sen mukaan, mitä on tilattu. Jotkut haluavat muikkunsa kokonaisina, toiset fileinä. Erityisesti pienien, niin sanottujen neulamuikkujen käsittely on usein käsityötä, joka vaatii ammattitaitoa. Jalostaja toimittaa kalan tukkuun, josta se matkaa kauppoihin ja ravintoloihin ja sitä kautta lopulta lautaselle.

Muikun kalastus on kestävää, joten kuluttajana ei tarvitse pelätä tekevänsä ympäristölle hallaa valitsemalla muikkua lautaselleen. Kannat ovat kestävällä pohjalla. Siksi muikku onkin WWF:n Kalaoppaan vihreällä listalla!

TIESITKÖ MUIKUSTA?

Sanotaan, että rakkaalla lapsella on monta nimeä. Muikku todistaa sanonnan todeksi! Eri puolilla Suomea on erilaisia perinteisiä nimityksiä muikuille. Jossain se tunnetaan nimellä muje, jossain rääpys. Lapissa ei pidä yllättyä, mikäli silliä tarjoava kantaa pöytään muikkuja. Jotkut muikkukannat ovat jo niin kuuluisia, että niillä on omat nimensä: Kitkajärven muikut ovat Kitkan viisaita, ja moni on kuullut myös Puruveden muikuista.

Kalakukko on perinneruokaa, joka tehdään usein juuri muikuista. Sillä on EU:n nimisuoja aitona perinteisenä tuotteena, samoin kuin vaikka mozzarella-juustolla! Jotta EU:n alueella saa siis myydä ruokaa kalakukko-nimellä, täytyy sen olla juuri perinteiseen tapaan valmistettu kalakukko. Sitä on valmistettu Suomessa luultavasti jo keskiajalla. Se on ikään kuin leipäkuori, jonka sisällä kypsyy kala- ja sianlihatäyte.

Muikun mäti on kuin kotimaista kaviaaria. Arvostetun herkun sesonki on syksyllä muikun kutuaikaan. Mädin väri vaihtelee hieman sen mukaan, mistä järvestä muikku on pyydetty. Pienirakeista mätiä saa siksi erisävyisinä oransseina. Yksinkertaisimmillaan mätiä voi tarjota smetanan ja pieneksi silputun sipulin kanssa, mutta siitä voi loihtia myös esimerkiksi uuniperunoiden tai voilepäkakun täytteen.

MUIKKUKUKKOSET

13 – 16 kpl

500 g pakastettua ruistaikinaa tai 400 g ruis-perunataikinaa

Täyte:

n. 16	perattua muikkua
1	keskikokoinen peruna
1	pienehkö sipuli
2	viipaletta pekonia
	suolaa, pippuria
	tuoretta, hienonnettua tilliä

Annan taikinan sulaa.

Kuori ja suikaloi peruna. Kuori ja hienonna sipuli. Leikkaa pekonit ohuiksi suikaleiksi ja paista ne kevyesti pannulla yhdessä sipulissilpun kanssa, kunnes sipuli pehmenee. Siirrä jäähtymään.

Kaaviloi taikina melko ohueksi levyksi ja paina siitä sopivalla muotilla halkaisijaltaan noin 12 cm:n kiekkoja.
Leikkaa peratut muikut piiraitten sisään sopiviksi paloiksi, noin kolmeen tai neljään osaan. Mausta suolalla ja pippurilla.

Pane jokaiselle taikinakiekolle ensin perunasuikaleita ja mausta ne kevyesti suolalla ja pippurilla. Lusikoi päälle pekoni-sipuliseosta. Asettele kalapalat päälle tasaisesti. Ripottele kaloille runsaasti tuoretta tilliä.

Ummista muikkukukkoset pasteijoiden tapaan. Käännä saumapuoli alle ja tarkista, että sauma on todella tiiviisti kiinni. Pistele pinta haarukalla.

Kypsennä kukkosia 200-asteisessa uunissa keskitasolla noin 25 min. Kukkoset maistuvat vaikkapa kahvi- tai teepöydän suolaisina paloina.

MUIKKUJA JA SIPULIA

4 annosta

500-600 g	perattuja muikkuja
1-1½ tl	suolaa
2	sipulia
	mauste- tai mustapippuria myllystä
1 rkl	sitruunamehua
	1 ruukku tilliä tai 3-4 rkl kuivattua tilliä
	vähän vettä

Kuori sipulit, puolita ne ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Hienonna tilli. Mausta kalat suolalla.

Lado muikut öljyllä voideltuun uunivuokaan kerroksittain sipulirenkaiden, tillisilpun ja rouhitun pippurin kanssa. Liruttele päälle vähän vettä, kalojen ei kuitenkaan tarvitse peittyä kokonaan.

Kypsennä 150 asteessa 1-2 tuntia muikkujen koosta riippuen eli kunnes ruodotkin ovat pehmenneet. Voit hauduttaa kalat myös liedellä kasarissa kannen alla miedolla lämmöllä. Silloin ne kypsyvät 15-20 minuutissa, mutta isompien muikkujen ruodot eivät ehdi hautua pehmeiksi ja syötäviksi.

Tarjoa muikkujen seuraksi keitettyjä perunoita tai perunalunta ja höyrytettyjä porkkanapaloja.

NIZZAN SALAATTI SAVUSTETUISTA MUIKUISTA

4-6 annosta

400-500 g	perattua savustettuja muikkuja
2-3 ruukkua	erilaista salaattia
1 pss (200 g)	pakastepapuja
1	kurkku
1 rasia	kirsikkatomaatteja
3-4	kovaksi keitettyä munaa
15-20	mustaa oliivia
	mustapippuria myllystä
noin ½ ruukkua	tilliä ja/tai sitruunamelissa

Kastike:

5 rkl	sitruunamehua
1½ dl	öljyä
1 tl	suolaa
	(1-2 rkl sinappia)
noin ½ ruukkua	tilliä tai sitruunamelissaa

Keitä pakastepavut pakkauksen ohjeen mukaan, jäähdytä ne heti kylmässä vedessä ja valuta. Jos pavut ovat pitkiä, pätki ne haarukkapaloiksi. Kuori munat ja lohko ne pitkittäin neljään osaan. Silppua yrtit. Sekoita kastikeaineet. Mausta kastike halutessasi sinapilla. Lisää puolet hienonnetusta tillistä tai sitruunamelissasta kastikkeen joukkoon. Tarkista kastikkeen maku

Kokoa salaatti laakealle vadille. Revi salaatin lehdet sopivan kokoisiksi suupaloiksi. Levitä lehdet laakealle vadille. Nosta päälle haarukkapaloiksi pienitty kala. Ripottele sekaan pavut, oliivit ja kirsikkatomaatit. Nosta kananmunalohkot kauniisti salaatin reunoille. Rouhaise salaatin päälle mustapippuria ja ripottele pinnalle tilliä tai sitruunamelissaa.

Jos haluat salaatista ruokaisamman, lisää joukkoon 4-6 kuutioitua keitettyä perunaa. Pirskota niiden sekaan viinietikkaa, öljyä ja suolaa ja anna maustua ennen salaatin joukkoon lisäämistä. Tarjoa kastike erikseen ja kata salaatin seuraksi hyvää leipää.

PUNAJUURIMUIKUT

4 annosta

500 g	perattuja muikkuja tai silakkafileitä
0,5 - 0,75 tl	suolaa
3 - 5 (250 g)	etikkapunajuuria
150 g	sinihomejuustoa
2 dl	ruokakermaa
	vuoan voiteluun rasvaa

Poista halutessasi muikuista ruoto. Lisää kaloihin suola. Voitele vuoka. Kuutioi punajuurija pane kuutiot vuoan pohjalle. Ripota puolet murennetusta sinihomejuustosta punajuurien päälle. Lado kalat päälle. Ripota loppu sinihomejuustomuru kalojen päälle. Kaada ruokakerma vuokaan. Paista 200 asteessa n. 35 min kunnes kalat ovat kypsiä ja juusto saanut kaunista väriä.

MUIKKU-PASTAVUOKA

4 annosta

1	purjo
1	paprika
300 g	säilykemuikkuja
1 rkl	öljyä
2 rkl	vehnäjauhoja
6 dl	vettä
1	kalaliemikuutio
2 dl	ruokakermaa
½ dl	tillisilppua
1 rkl	sitruunamehua
1 tl	kurkumaa
1 1/2 tl	suolaa
½ tl	mustapippuria
200 g	pastaa
Pinnalle:	
100 g	juustoraastetta

Halkaise, huuhdo ja suikaloi purjo. Halkaise paprika, poista siemenet ja suikaloi paprikapuolikkaat. Valuta ja paloittele säilykekala.

Kuumenna öljy kattilassa ja hauduta siinä purjoa ja paprikaa pari minuuttia. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja lisää vesi ja liemikuutio. Anna seoksen kiehahtaa. Lisää kattilaan ruokakerma, tilli, sitruunamehu, mausteet ja kala. Kuumenna kiehuvaksi koko ajan sekoittaen.

Voitele 2 litran uunivuoka. Mittaa raaka pasta vuoan pohjalle ja kaada kuuma kastike päälle. Sekoita varovasti. Ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä 225-asteisen uunin keskitasossa noin 30 minuuttia. Ota vuoka uunista. Anna ruoan vetäytyä noin 10 minuuttia.

GRILLATTUJA MUIKKUJA

4 annosta

500 g	muikkuja perattuna
1,5 tl	hienoa merisuolaa
½ tl	oreganoa
½ dl	oliiviöljyä

Kuivaa muikut tarvittaessa. Mausta huolellisesti suolalla ja oreganolla. Pyörittele oliiviöljyssä. Laita kalat uunipellille tai grilliritilälle ja kypsennä 15-20 minuuttia 180-asteisessa uunissa, kunnes muikut ovat kypsiä.

Tarjoa salaatin ja salaatinkastikkeen kera.

Salaatti:

1 kerä	romainesalaattia tai muuta hyvää salaattia
5	tomaattia
1 dl	mustia oliiveja (Niçoise tai Kalamata)
1	pieni kurkku
4	kevätsipulin vartta
	paahdettuja saksanpähkinöitä

Yhdistä kaikki ainekset.

Salaattikastike:

½	valkosipulinkynsi
½ tl	oreganoa
1 dl	majoneesia
1 rkl	Dijonin sinappia
1	pieni sardellifilee
½ dl	appelsiinimehua

Hienonna valkosipuli ja anjovis. Sekoita mukaan loput ainekset.

Pro Kala

EUROOPAN MERI- JA KALATALOUSRAHASTO
SUOMEN TOIMINTAOHJELMA
2014-2020

EMKR OSITTAIN RAHOITTAMA JULKAISU

Viisi faktaa muikusta

- Muikku on kestävästi kalastettu kotimainen herkku
- Se on pienestä koostaan huolimatta lohikala, ja muistuttaa siikaa pienoiskoossa
- Ammattikalastajille muikku on sisävesien tärkein saaliskala
- Muikussa on runsaasti omega-3-rasvahappoja
- Se on Etelä-Savon maakuntakala

WWW.PROKALA.FI