

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI

YMPÄRISTÖ JA KALA



ENNEN KUIN kala päätyy ruokakaupasta lautasellesi se on usein tehnyt jo melkoisen matkan: Kalastajalta tai kalankasvattajalta tuotantolaitokseen käsiteltäväksi ja pakattavaksi, sieltä ruokakaupan logistiikkakeskukseen, josta jakeluautolla kauppaan. Kalaa kuljetetaan jäillä peitettynä ja se säilyy parhaiten sulavan jään lämpötilassa mahdollisimman lähellä nollaa astetta.



KOTIMAISEN ja vapaana kasvaneen kalan valikoima vaihtelee vuodenaikojen mukaan. Kalaa myös viljellään ja näin voidaan turvata kalan saanti kaikkina vuodenaikoina. Suomessa viljellään kirjolohta, siikaa ja nieriää. Suomessa ruokakaloiksi kalastetaan muun muassa silakkaa, muikkua, ahventa, kuhaa ja siikaa. Kaupoissa

myynnissä oleva lohi tulee useimmiten Norjasta ja se on kasvatettua. Kalatuotteiden hiilijalanjälki on pienempi kuin esimerkiksi naudanlihan. Puhdas ympäristö on tärkeä koko kalataloudelle, koska kala voi ja kasvaa paremmin puhtaassa vedessä.

KATSO KUVAT JA LUE ENEMMÄN KALAN MATKASTA

www.hatala.fi/pohjoisen-rehtia-kalaa/kotimaiset-kalastajat/



KALASTUSTA ja kalankasvatusta säädellään lainsäädännöllä, jotta kalakannat pysyvät elinvoimaisina, ja jotta toiminta ei vahingoittaisi ympäristöä ja muita vesistön lajeja.

KULUTTAJAN AVUKSI onkin laadittu monenlaisia kalaoppaita sekä erilaisia ympäristösertifikaatteja, jotta kuluttajan olisi helpompi tehdä esimerkiksi sesongin mukaisia ja vastuullisia valintoja ostaessaan kalaa. Myös kalakauppiaan tulee aina ilmoittaa kalan alkuperämaa.



Pro Kala

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI



TUTUSTU WWF:N KALAOPPAASEEN

www.wwf.fi/kalaopas



TUTUSTU KALAN YMPÄRISTÖMERKKEIHIN

www.wwf.fi/kalaopas/Kalan-ymparistomerkit-2550.a

TEHTÄVÄT:

1. Mitä kalaoppaan liikennevalot tarkoittavat?

2. Mikä on MSC?



Pro Kala

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI

TUORE KALA JA KALAN KÄSITTELY



KOKONAISEN KALAN käsittelyyn tarvitaan hiukan opastusta ja harjoittelua. Tärkeät välineet ovat tukeva työlauta sekä terävä ja hieman taipuisa veitsi. Kaupasta voidaan ostaa valmiiksi fileroitua kalaa, jolloin kotona ei tarvitse juuri muuta tehdä, kuin aloittaa kalan kypsentäminen. Kalasta käytetään useimmiten kylkilihakset eli fileet, kutuaikaan kalasta saadaan herkullista mätiä. Kalan perkeet, ilman kiduksia, käytetään kalaliemen valmistukseen. Kalasta syntyy siten vain vähän raaka-ainehävikkiä.



Pro Kala

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI



TUTUSTU TUOREEN KALAN TUNNUSMERKKEIHIN RUOKAVIRASTON SIVUILLA
TAI ETSI OPPIKIRJASTA

www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/hygienia-kotikeittiossa/kala/



KATSO KUINKA LOHESTA LEIKATAAN FILEET ELI LOHI FILEERATAAN

www.youtube.com/watch?v=epQZh5pDDeE

TEHTÄVÄT:

3. Mitkä ovat tuoreen kalan tuntomerkit (4 kpl)?

4. Minkälaisia ohjeita oppikirjasta löytyy kalan käsittelyyn?



Pro Kala

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI

MIKSI KALAA?

KALA ON pikaruokaa parhaimmillaan! Sitä on helppo ja nopea kypsentää paistamalla, uunissa tai keittämällä. Kalalla on pitkät perinteet suomalaisessa ruokakulttuurissa (kalakukko, silakkamarkkinat, savustetut ja suolatut kalat). Se on trendikäs raaka-aine ja sopii arkeen ja juhlaan. Kala kuuluu osaksi monipuolista ruokavaliota ja sitä suositellaan syötäväksi vähintään 2 kertaa viikossa. Kala on hyvä proteiinin lähde, siinä on hyvänlaatuisia rasvahappoja ja kalalla on tärkeä merkitys D-vitamiinin lähteenä.

KALAA MYYDÄÄN kokonaisena, perattuna eli sisälmykset poistettuina, fileenä, valmiina kuutioina, savustettuna, pakasteena, valmiina kalapihveinä ja pyöryköinä... Kalan käyttöä tulisi lisätä ja kyllästymisen vaaraa ei ole! Tiesitkö, että kansallista kalakeittopäivää vietetään helmikuun toisena tiistaina.

SUOMALAISET SYÖVÄT paljon lohta ja kirjolohta. Ne ovat kaksi eri kalalajia. Suomessa luonnonvesissä ui suurikokoinen lohi, joka vaeltaa merialueelta syntymäjokeensa virtaavaan veteen kutemaan. Lohen kalastus on tarkoin säädeltyä, eikä sitä riittäisi luonnosta kotitalouksien ja ravintoloiden tarpeisiin. Siksi lohta viljellään. Suurin osa suomalaisten syömästä kalasta on Norjassa viljeltyä lohta. Norja onkin maailman suurimpia lohenkasvattajamaita. Kirjolohti on lohta pienempi. Se ei pysty lisääntymään Suomessa luonnonvaraisesti vaan tarvitsee lisääntyäkseen kalankasvattajan apua. Kirjolohti on tärkein viljelykalamme. Kirjolohti ja lohti ovat herkullisia ja vähäruotoisia ruokakaloja. Ne sopivat muun muassa paistettaviksi, savustettaviksi, keittoihin ja uunikaloiksi sekä graavattaviksi.



TIETOA KALASTA PRO KALA RY:N SIVUILLA

www.prokala.fi/tietoa-kalasta/



KALAN KULUTUS

stat.luke.fi/kalan-kulutus-2017_fi



Pro Kala

NAPPAAKO KALA?

OPPILAAN MATERIAALI

TEHTÄVÄT:

5. Miksi kalaa suositellaan syötäväksi 2 kertaa viikossa?

6. Kuinka monta kiloa kalaa suomalainen syö/kuluttaa vuodessa?
Mitä kalalajia suomalaiset syövät eniten?

7. Etsi oppikirjasta 3 erilaista kalaruokaohjetta. Nimeä ruokalajit tähän:

EXTRA! KATSO ISOJEN KAUPPAKETJUIJEN KALAMAINOKSIA:

www.youtube.com/watch?v=IL6YV1UVM1c

www.youtube.com/watch?v=J4sa-Zt-GVQ



8. Mitä mainoksista jäi mieleen? Minkälaisista kalaa ostaisit?



Pro Kala