Kalaelämyksiä

KALARUOKIEN AAKKOSET

SISÄLTÖ

Silakka ja kilohaili	4
Ahven	5
Kuha	6
Hauki	7
Made	8
Muikku	9
Siika	10
Lohi ja taimen	11
Kirjolohi	12
Nieriä	13
Lahna	14
Särki ja säyne	15
Kampela ja piikkikampela	16
Nahkiainen	17
Muita kaloja	18
Mäti	19
Kala ja ravitsemus	20
Kalojen ravintoainetaulukko	21
Herkkää herkkua, säilytä oikein	22
Ruoanvalmistus	23
Tuoreen kalan kausikalenteri	24
Tärkeintä on tuoreus	25
Näin käsittelet pikkukalat	26
Isojen kalojen esikäsittely	28
Taidonnäyte: ruotorivin poisto	30
Made, liukas vaan ei vaikea	31
Silakasta sata ruokaa	32
Isoista kaloista paisteja ja paistikkaita	34
Uunikala on vaivaton ruoka	35
Keitetty kala on maukasta	36
Kevyt hiillostaminen sopii kalalle	38
Arkena mureke, juhlassa terriini	39
Ei herkkupöytää ilman graavia kalaa	40
Kirpeänsuloiset kalamarinadit	41
Lohi/kirjolohi, leikkausasteet	42

Voitko kuvitella parempaa kuin talven ensimmäinen höyryävä madekeitto, nuotiolla hiillostetut, sormin syötävät silakat, vastasavustetut kampelat tai muikuista tehty tantakala kesäiltana?

VOIT VALITA PARHAAT ANTIMET AHDIN VALTAKUNNASTA

Järvissämme ja merissämme elää arvaamattoman monipuolinen valikoima kaloja, joista voimme valmistaa herkullisia ja ravitsemuksellisesti suositeltavia aterioita. Elinkeinokalatalouden ammattilaiset, ammattikalastajat, kalankasvattajat, kalanjalostajat ja kalatukku- sekä vähittäiskauppiaat toimittavat vesiemme aarteet käyttöömme tuoreina, laadukkaina ja käyttövalmiina. Tässä julkaisussa tutustumme tärkeimpiin kauppakaloihimme ja niiden käyttöön.

VIISAS SYÖ KALAA

Kalan syönti riittävän usein edistää terveyttä. Valtion Ravisemusneuvottelukunnan suosituksen mukaan kalaa tulisi syödä monipuolisesti, kalalajeja vaihdellen vähintään kaksi kertaa viikossa. Kala monikäyttöisenä raaka-aineena tarjoaa mahdollisuudet syödä kalaa riittävän usein ilman kyllästymisen vaaraa. Ruodotkaan eivät ole este, jos tietää keinot niiden poistamiseen!

Nykypäivänä kalaruokaa ei välttämättä tarvitse enää valmistaa ns. pyöreästä eli perkaamattomasta kalasta, vaan tarjolla on

monin eri tavoin käsiteltyä ja jalostettua kalaa. Tuoretta kalaa saa perattuna, nahallisena ja nahattomana fileenä, kyljyksinä ja medaljonkeina tai jauhettuna kalana. Tarjolla on myös valmiiksi marinoituja kalasuikaleita ja paistovalmiita kalapihvejä puhumattakaan kypsennetyistä kalapyöryköistä, murekepihveistä ja leikkeistä. Lisäksi kalaosastoilta löytyy laaja valikoima graavattuja, savustettuja, hiillostettuja ja friteerattuja kalatuotteita, joiden avulla syntyvät mitä moninaisimmat kalaherkut.

KALAA VOISIMME SYÖDÄ ENEMMÄNKIN

Suomalaiset ovat EU:n viidenneksi paras kalansyöjäkansa. Edellemme pääsevät portugalilaiset, espanjalaiset, liettualaiset ja ranskalaiset. Maailmanlaajuisesti katsoen vielä enemmän kalaa syövät islantilaiset, japanilaiset ja norjalaiset.

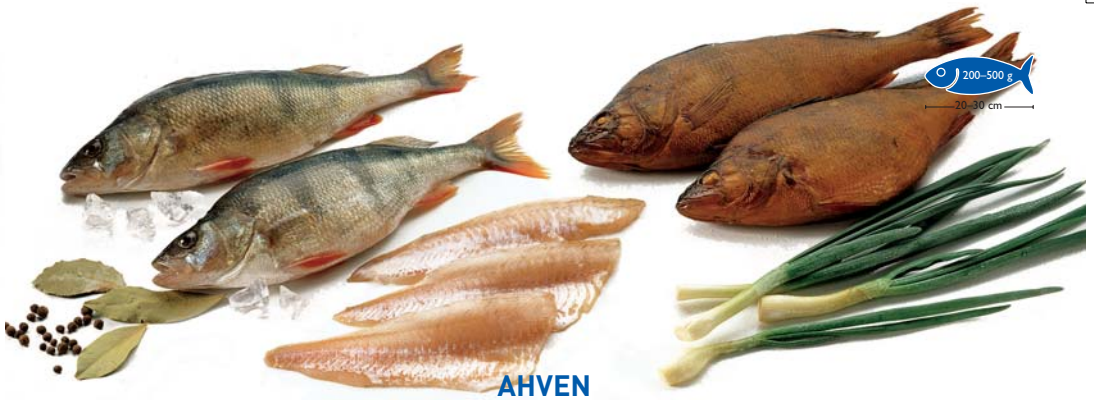
SILAKKA JA KILOHAILI

Silakka on tärkein saaliskalamme ja sitä kalastetaan ympäri vuoden. Se on parvikala, joka vaeltaa rannikon ja ulapan välillä. Silakka on Atlantin pohjoisosissa esiintyvän sillin Itämeressä elävä alalaji. Ulkonäöltään silakka ja silli muistuttavat toisiaan, mutta silakka on hidaskasvuisempi ja vähärasvaisempi kuin silli. Silakan rasvapitoisuus vaihtelee ravintotilanteesta ja vuodenajasta riippuen. Suurin osa silakasta on kevätkutuista, mutta Itämeressä elää myös syyskutuisia silakoita. Kevätkutuisen silakan rasvapitoisuus on syksyllä jopa 8 painoprosenttia, mutta kesällä kudun jälkeen vain 2–3 painoprosenttia. Silakka on ruokakalana parhaimmillaan syksyllä. Silakkaa pyydetään pääasiassa troolilla.

Silakkaa myydään kaupoissa monessa eri muodossa. Tuoreena sitä saa kokonaisena, perattuna, fileinä tai jopa nahattomina fileinä. Silakkaa on saatavana myös erilaisina jalosteina kuten silakkapihvejä, savu- ja hiilisilakoita sekä puolisäilykkeitä. Syksyiset silakkamarkkinat tarjoavat runsain mitoin kalastajien omia silakkatuotteita.

Silakka on tiivis, melko rasvainen ja monikäyttöinen kala. Silakkaa voi paistaa, hiillostaa, keittää, savustaa, suolata ja marinoida. Se sopii tarjottavaksi sekä kylmänä että lämpimänä.

Sillikaloihin kuuluva **kilohaili** muistuttaa ulkonäöltään silakkaa. Sen erottaa silakasta karkeiden vatsasuomujen perusteella. Kilohailista valmistetaan maustekalaa, jonka paras vuotuinen sesonki ajoittuu silakkamarkkinoihin. Myös anjovissäilykkeet tehdään kilohailista.



AHVEN

Suomen kansalliskala ahven on petokala ja yleisin kalalajimme. Ahven elää sekä järvissä että rannikoiden murtovesissä ja sillä on väljät ympäristö- ja ravintovaatimukset. Ahventa pyydetään yleensä verkoilla ja rysillä. Pääosa saaliista saadaan kutuaikaan toukokesäkuussa mutta sitä saadaan saaliiksi myös loppukesällä ja syksyllä.

Ahvenia voi ostaa kaupoista kokonaisina ja fileinä. Joskus on tarjolla myös savustettuja ahvenia.

Ahvenen liha on kiinteää, vaaleaa, vähärasvaista ja maukasta. 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. Peratun ahvenen voi myös keittää kokonaisena suomustamatta ja poistaa nahan suomuineen kypsästä kalasta tarjolle pantaessa tai vasta syödessä. Savustettuna tai grillattuna ahven on erityisen maukasta.

KUHA

Kuha, tyylikäs petokala, on ahvenen iso-serkku ja muistuttaa myös haukea. Kuha on makean veden kala, joka viihtyy myös rannikoiden murtovesissä. Ympäristönsä suhteen vaatelias kuha suosii sameita ja lämpimiä vesiä. Kutuaika on kesällä. Kuhaa pyydetään verkoilla lähes ympäri vuoden. Myös loukkuja eli avoperärysiä käytetään kuhan pyynnissä.

Kuhaa voi ostaa kaupoista yleensä kokonaisena ja fileenä.

Kuhan liha on valkoista, kiinteää, keskirasvaista ja fileoituna lähes ruodotonta. Fileenä kuhan onkin monien hienojen kalaruokien (esimerkiksi Kuha Walevska) raaka-aine.

Kuhafileet voi pariloida, paistaa sellaisenaan tai leivittää ennen paistoa. Usein kuhafileet kääritään rulliksi ja tarjotaan herkullisten kastikkeiden kera. Kokonaisen, peratun kuhan voi keittää ja paistaa uunissa. Keitettyä kuhaa käytetään usein kalahyytelöissä. Se on myös maukas keittokala.

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 jäidenlähdön jälkeen, ja paras pyyntiaika on lokakuusta toukokuuhun. Haukea pyydetään verkoilla ja rysillä.

Hauki on tarjolla kokonaisina kaloina, fileenä, paloiteltuna ja kyljyksinä.

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. Monien mielestä kevään tärkein sesonkiruoka on joko paloina tai fileenä paistettu hauki. Perattu hauki voidaan myös keittää kokonaisena, jolloin se tarjoillaan keitinliemeen valmistetun ruohosipuli-munakastikkeen kanssa. Täytetty uunihauki on herkullista. Hienoksi jauhettu hauki on parasta mahdollista kalaa pateisiin, murekkeisiin ja kalapihveihin ja -pyöryköihin. Jauhetussa kalassa ruodot eivät tunnu ja murekeseos pysyy hyvin koossa.

MADE

Kylmien vesien kala made on yleinen koko Suomessa ja sitä tapaa sisävesien lisäksi myös rannikon vähäsuolaisissa murtovesissä. Made on turskansukuinen, persoonallisen näköinen pitkä kala, jonka pituudesta yli puolet on pyrstöä. Madetta pyydetään yleensä talviaikaan, joulukuusta maaliskuuhun, joka on myös mateen sesonkiaika. Kutuaika on helmi-maaliskuussa. Vastoin ennakkoluuloja made on hyvää ruokaa kesälläkin.

Hyvinvarustettujen kauppojen kalatiskeiltä madetta saa ostaa kokonaisena, nyljettynä, fileinä ja tarvittaessa jopa kuutioina. Asiakas saa halutessaan mukaansa perkeet kalaliemen keittämiseen ja myös mateen maksan sekä naaraskalojen arvokkaan mädin.

Mateen liha on vaaleaa, kiinteää, vähärasvaista ja se maistuu hieman muskotilta. Se on myös hyvin väharuotoista. Madekeitto ja -muhennos ovat keskitalven odotettuja sesonkiruokia, mutta madetta voidaan myös vaikkapa pariloida. Pehmeärakenteista madetta on käsiteltävä varovasti. Ennen ruuaksi valmistusta se tavallisesti nyljetään, ts. sen nahka poistetaan. Kaikki mateen valmistustavat eivät kuitenkaan vaadi nylkemistä, sillä nahka säilyttää makuaineita ja pitää kalan koossa kypsymisen aikana.

Mateen mäti ja maksa ovat suurta herkkua. Mateen maksa on helpointa kypsentää kokonaisena ja paloitella vasta sen jälkeen.

MUIKKU

Lohikaloihin kuuluva hopeakylkinen muikku viihtyy sisävesiemme syvänteissä. Sitä esiintyy myös merimuikkuna eli maivana. 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 olevasta rasvaevästä.

Muikku on parvikala ja sen vuosittaiset kannanvaihtelut saattavat olla suuria. Muikku kutee syksyllä ja sen mäti erittäin arvostettua herkkua. Muikku on sisävesien ammattikalastajien tärkein saaliskala, jota pyydetään kesällä troolilla ja talvella nuotalla. Parhaat saaliit saadaan syksyllä ja alkutalvesta vesien jäähdyttyä. Pehmeäsuomuiset muikut ovat miellyttäviä käsitellä, joskin pienten, nk. neulamuikkujen puhkominen käsityönä vaatii aikaa ja taitoja.

Muikkuja saa kaupoista kokonaisina, perattuina, fileinä, savustettuina, hiillostettuina tai esim. friteerattuina. Perinteinen kalakukko valmistetaan muikuista. Saatavana on myös erilaisia muikkutäyssäilykkeitä.

Muikun liha on rasvaista, valkeaa ja miedon makuista. Se sopii silakan tavoin monin eri tavoin tarjottavaksi. Useimpien mielestä muikut ovat parhaimmillaan pannulla paistettuina, rantakalan tapaan valmistettuna tai savustettuina.

SIIKA

Lohensukuisia siikoja on useita eri tyyppejä. Kaikille siioille yhteistä on hopeanhohtoinen suomupeite, harmaat evät ja pieni pää. Pohjoisen tekojärvissä esiintyy peled-siika, jonka mäti on erityisen arvostettua. Siika viihtyy vain ehdottoman kirkkaissa ja puhtaissa, kylmissä ja syvissä vesissä niin sisävesialueilla kuin meressäkin. Kutuaika on syksyllä, syysmarraskuussa. Siikaa pyydetään trooleilla, verkoilla, rysillä ja nuotalla. Paras pyyntiaika on toukokuusta loppusyksyyn, mutta sitä kalastetaan ympäri vuoden. Nykyään siikaa saa myös kasvatettuna ympäri vuoden.

Kauppojen valikoimista siikaa löytyy useassa eri muodossa: kokonaisena, fileinä, savustettuna ja hiillostettuna.

Lohikalojen tapaan siika on rasvainen, maukas kala, joka on kaikkein suosituinta savustettuna ja tuoresuolattuna eli graavisiikana. Se sopii erinomaisesti keittoihin ja uunikalaksi. Siikafileet ovat herkullisia myös paistettuina, pariloituina ja grillattuina. Peratun siian voi hyvin myös keittää kokonaisena, jolloin se saa jäähtyä keitinliemessään ja tarjotaan kylmänä.

LOHI JA TAIMEN

Lohi on suuri ja arvostettu kalojen kuningas, jota vesissä ui kaksikin eri lajia: merilohi ja järvilohi. Lohi on vaelluskala, joka kutee virtaavassa vedessä. Merilohen kutuaika on syksyllä. Poikaset elävät joessa 2–4 vuotta, minkä jälkeen alkaa kevättulvien vauhdittama vaellus mereen. Meressä elettyjen 2–4 vuoden jälkeen lohet palaavat kudulle syntymäjokeensa.

Lohenkalastus on tarkoin säädeltyä sekä ajallisesti että määrällisesti. Lohta kalastetaan rannikkojen läheisyydessä rysillä. Lohen sesongit ajoittuvat kesä- ja heinäkuuhun sekä syys- ja lokakuuhun.

Lohen läheisiä sukulaisia, taimenia, on kolmea eri lajia. Itämeressä elää meritaimen, järvissä järvitaimen ja puroissa purotaimen eli tammukka. Meritaimen muistuttaa ulkonäöltään lohta. Lohen ja taimenen erottaa siitä, että taimen on kauttaaltaan pilkullinen kun taas lohen pilkut sijaitsevat kylkiviivan yläpuolella. Lohella on pyrstössään lovi, mutta taimenen pyrstö on suora. Taimenen paras pyyntiaika on keväästä syksyyn.

Lohta ja taimenta voi ostaa kokonaisena, fileenä tai medaljonkeina. Luonnonlohta on saatavilla melko rajoitetusti, mutta kasvatettua lohta tuodaan Suomeen ympäri vuoden ja sitä on saatavissa käytännössä koko ajan. Luonnonlohen erottaa kasvatetusta lihan värin perusteella. Luonnonlohen liha on vain hiukan punertavaa, kun taas kasvatettu lohi on voimakkaan punalihainen.

Lohen rasvainen liha on maukasta ruokaa melkeinpä millä tavalla tahansa valmistettuna.

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 ympäristökeskusten valvontaa. Kalanviljelyn tuotantomenetelmiä ja kalanrehua on jatkuvasti kehitetty ympäristövaikutusten vähentämiseksi. Kirjolohen hoitoa ja terveyttä sekä elintarvikelaatua valvovat eläinlääkärit.

Kirjolohet luokitellaan laadun perusteella kolmeen luokkaan, joista kahta, Superior ja Standard -luokan kaloja on vähittäismyynnissä. Kolmas luokka, nk. prosessikala, käytetään elintarviketeollisuuden raaka-aineena. Superior on täysin virheetön, vahvan punalihainen kala. Standardi on vaaleampilihainen peruskala. Kirjolohi on myynnissä aina veri pois laskettuna (=verestettynä) ja perattuna.

Kirjolohta on tuoreena tarjolla ympäri vuoden joko kokonaisena, fileenä tai useilla eri tavoilla jalostettuna.

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

NIERIÄ

Nieriä on tumma kala, jolla on vaaleita pilkkuja – muut lohikalat ovat taas vaaleita ja niissä on tummia pilkkuja. Ennen loppusyksyn kutuaikaa koirasnieriän vatsa ja kyljet muuttuvat kirkkaanpunaisiksi. Nieriä viihtyy kylmissä ja puhtaissa vesissä ja sen kasvu vaihtelee elinolosuhteiden mukaan. Lapin tunturivesissä elävää pikkunieriää kutsutaan rauduksi. Suomeen on istutettu myös Pohjois-Amerikasta kotoisin olevaa puronieriää ja harmaanieriää.

Kaupoista saa ostaa yleensä kasvatettua nieriää. Se myydään kokonaisena tai fileinä.

Nieriä valmistetaan ruoaksi kuten muutkin lohikalat. Pikkunieriät ovat erityisen pehmeälihaisia ja maukkaita.

LAHNA

Särkikaloihin kuuluva lahna on litteä ja korkea kala, joka viihtyy lämpimissä vesissä. Lahna on makean veden kala, mutta se selviytyy myös vähäsuolaisessa murtovedessä. Tanakalla lahnalla on kovat ja suuret suomut sekä paksut ja vahvat kylkiruodot. Lahna kutee touko-kesäkuussa. Ammattikalastajat saavat lahnaa pääasiassa sivusaaliina muun saaliin ohessa. Lahnan paras pyyntiaika on keväällä.

Lahnoja on tarjolla yleensä kokonaisena ja joskus myös fileenä.

Lahna on lihava, melko rasvainen ja maukas ruokakala. Särkikaloille tyypilliset ruodot, joita on varsinkin pyrstöpäässä, haittaavat vähemmän suurissa, yli kaksikiloisissa kaloissa. Lahnaa ei kannata valmistusvaiheessa leikata pieniksi paloiksi, etteivät ruodot mene poikki.

Lahna maistuu keitettynä sekä lämpimänä että kylmänä. Erityisen hyvää se on uunikalana joko sellaisenaan tai täytettynä. Myös savustetuilla ja suolatuilla lahnoilla on ystävänsä.

SÄRKI JA SÄYNE

Suomen kolmanneksi yleisin kalalaji, särki, erottuu muista särkikaloista, kuten esim. säyneestä, punaisilla silmillään. Se viihtyy lammissa, puroissa, järvissä ja meressä, yleensä rehevissä vesissä ja lisää itsekin niiden rehevöitymistä Särkien kutuaika on touko-kesäkuussa. Ammattikalastajien saaliiksi särki päätyy pääasiassa muun pyynnin sivusaaliina, ennen muuta keväällä. Särjen käyttöä ruokakalana rajoittaa sen ruotoisuus.

Särjen sukulaisella **säyneellä** on keltaiset silmät. Se muistuttaa ulkonäöltään lahnaa, minkä vuoksi sitä kutsutaankin ”pohjoisen lahnaksi”. Se elää kirkkaissa ja kylmissä sisä- ja murtovesissä. Säyne on Lapin tekojärvien ammattikalastajien pääsaaliskala.

Kaupoista voi ostaa särkeä ja säynettä tuoreena, kokonaisena tai fileinä. Tarjolla on myös herkullisia särki- ja säynesäilykkeitä.

Särjen ja säyneen selkäfilee on paksu ja mehevä. Näiden kalojen ominaismaku on voimakas ja liha on vaaleaa, nopeasti kypsyvää ja mehukasta. Suolasärkifileet kuuluvat joidenkin herkuttelijoiden suosikkeihin.

KAMPELA JA PIIKKIKAMPELA

Kampelan ulkomuoto on mukautunut sen elämään meren pohjalla: se on litteä ja toispuoleinen, suu on vino ja silmät ovat samalla puolella päätä. Tavallinen kampela kuuluu oikeasilmäkampeloiden heimoon ja piikkikampela taas vasensilmäkampeloiden heimoon. Suolaisemman veden kalan, piikkikampelan, ruumis on pyöreämpi kuin kampelan ja sen ihon pinta on nystermäinen. Kampelat kutevat touko-kesäkuussa. Lisääntyminen onnistuu vain riittävän suolapitoisessa vedessä. Kampeloita pyydetään verkoilla ja paras pyyntiaika on loppukesästä syksyyn.

Parhaana pyyntikautena loppukesästä kampelan suoli on aina täynnä, joten kaupoissa myytävien kampeloiden on oltava avattuja ja perattuja. Kampeloita myydään kokonaisena, fileinä, savustettuna ja hiillostettuna.

Valkolihaisissa kampeloissa on hieno, ja mieto maku. Harvinaisemman piikkikampelan liha on hieman kiinteämpää kuin kampelan. Piikkikampela on komea kokonaisena ja siitä riittää usealle ruokailijalle. Kampela on puolestaan mainio annoskala. Savukampelat ovat suurta herkkua.

NAHKIAINEN

Nahkiaiset eivät ole kaloja, vaan sormenpaksuisia, tummanharmaita ja pitkulaisia ympyräsuisia. Ne vaeltavat syksyisin Itämerestä jokiin kutemaan ja tarttuvat silloin pyydyksiin. Nahkiaisjokia on noin 20 ja parhaat saaliit saadaan Perämeren joista. Nahkiaiset elävät suurimman osan elämästään meressä ja ruokailevat takertumalla imusuullaan ja sarveishampaillaan muihin kaloihin ja kiviin.

Paras nahkiaisaika on elokuusta marraskuuhun. Nahkiaisia syödään yleensä savustettuna tai hiillostettuna joko sellaisinaan tai marinoituina. Tuoreina niitä ei ole tarjolla kaupassa.

MUITA KALOJA

TURSKA (0,5–3,0 kg, 35–75 cm)

Turskalla on iso pää, suuri suu, terävät hampaat ja leuan alla paksu viiksisäie. Merikalana turska vaatii korkean suolapitoisuuden. Turskan liha on vähärasvaista ja väläruotoista. Helposti hajoavana se sopii parhaiten vähän sekoittelua vaativiin ruokiin, kuten uuni- ja pataruokiin sekä murekkeisiin. Turskasta valmistetaan myös lipeäkalaa. Turskan maksasta valmistetaan kalanmaksaöljyä.

KUORE ELI NORSSI (3–30 g, 8–20 cm)

Kuore eli norssi on merkittävin sisävesi- ja rannikkokalastuksen sivusaaliina saatavista kalalajeista. Se on lohikalojen etäinen sukulainen, pieni, läpikuultavan vaalea parvikala. Siinä on voimakas kasvihuonekurkun tuoksu. Kuore sopii friteerattavaksi ja pannulla paistettavaksi. Kuoreen mäti on pienirakeista ja herkullista.

KIISKI (5–50 g, 8–15 cm)

Ruskeankirjava ja piikikäs kiiski viihtyy lähes kaikkialla vesistöissä. Itämeressä kiisken elinalue ulottuu kauemmaksi rannikosta kuin muiden sisävesikalojen. Kiiskeä saadaan ammattikalastuksen sivusaaliina. Kiiskellä on maineikas menneisyys, sillä kiiskeä vietiin tsaarien aikoina Suomesta Pietarin juhlapöytiin. Kiiskeä peittää limakerros ja sen liha maistuu voimakkaammalta ja mausteisemmalta kuin muiden ahvenkalojemme liha. Kiiski on mainio liemikala ja myös mäti on hyvää, mutta se on pakastettava ennen käyttöä.

HÄRKÄSIMPPU (50–200 g, 10–25 cm)

Persoonallisennäköistä härkäsimppua saadaan lähes pelkästään sivusaaliina, mutta jossain määrin sen vihertävää mätiä kerätään talteen. Saaristossa myös itse kalaa pidetään herkullisena, mm. keitossa.

MÄTI

Mäti on suurta herkkua ja se on parhaimmillaan vähän ennen kalan kutuaikaa. Mateen mädillä herkutellaan alkuvuodesta. Se on aina pakastettava vuorokaudeksi ennen käyttöä, jotta mahdollisilta loisilta vältyttäisiin. Erityisen arvostettujen muikun ja siian mätien sesonki ajoittuu syksyyn. Silakka kutee sekä keväällä että syksyllä ja kirjolohen kutuaika on keväällä. Kaupassa on joskus tarjolla myös kuoreen, kiisken ja härkäsimpun mätejä. Mätejä on tarjolla kaupoissa ympäri vuoden joko tuoreena tai pakastettuna. Kirjolohen mätiä saa myös kylmäsavustettuna.

Mätimunien koko ja väri vaihtelee kalalajin mukaan. Mateen ja muikun mätihelmet ovat pienimpiä. Mateenmäti on väriltään vaalean keltaista ja muikunmäti oranssinkeltaista. Härkäsimpun mäti on melko suurirakeista ja harmaanvihreää, kirjolohen mäti taas on suurirakeista ja oranssinpunaista.

Tuore mäti tarjoillaan yleensä miedosti suolattuna blinien tai paahtoleivän kanssa. Lisäksi tarjotaan hienonnettua sipulia, smetanaa, kermavaahtoa tai kermaviiliä sekä mustapippuria. Mädistä voi tehdä hyytelöitä sekä kylmiä kastikkeita kalan kanssa ja se sopii myös uuniperunan tai tuulihattujen täytteeksi.

KALA JA RAVITSEMUS

Kala on monipuolinen ravintoaineiden lähde. Ravitsemussuositusten mukaan kalaa tulisi syödä vähintään kahdesti viikossa.

Kala sisältää runsaasti proteiinia, jossa on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja sopivassa suhteessa. Kalassa on vain vähän rasvaa. Rasva on öljymäistä ja siinä on runsaasti terveydelle edullista tyydyttymätöntä rasvaa ja vain vähän kovaa rasvaa. Kalan rasva sisältää erityisen paljon monityydyttymättömiä n-3-rasvahappoja (EPA eli eikosapentaeenihappo ja DHA eli dokosaheksaeenihappo).

Kala on ravintomme ylivoimaisesti paras D-vitamiinin lähde. Kalasta saamme yli puolet tarvitsemastamme D-vitamiinista ja sitä on runsaasti sekä vähärasvaisissa että rasvaisemmissa kaloissa.Kala sisältää myös pieniä määriä muita rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A- ja E-vitamiineja.

Vesiliukoisista vitamiineista kalasta saa erityisesti B12-vitamiinia, mutta myös muiden B-ryhmän vitamiinien lähteenä kalalla on merkitystä.

Kala sisältää ravitsemuksellisesti merkittäviä määriä kaliumia, kalsiumia, fosforia, seleeniä ja sinkkiä. Kalsiumia on pääasiassa ruodoissa. Kalan sisältämä rauta on hyvin imeytyvää hemirautaa.

Kalaruoka on hyvin sulavaa, koska kalan lihassa on vähemmän sidekudosta kuin muiden eläinten lihassa.

KALA JA TERVEYS

Useissa tutkimuksissa on todettu, että 1–2 viikoittaisen kala-aterian syöminen vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Kalan rasvat vähentävät veren hyytymisherkkyyttä ja ehkäisevät näin tukkeutumien syntymistä verisuoniin. Kalan rasvat alentavat myös veren triglyseridien määrää, mutta veren kolesteroliarvoihin kalalla ei ole merkittävää vaikutusta. Runsaalla kalan käytöllä on todettu verenpainetta alentava vaikutus.

Kalan rasvahapoista DHA on erityisen tärkeä aivojen, keskushermoston ja näkökyvyn kehitykselle. Kalan syönnillä arvioidaan olevan edullisia vaikutuksia myös mm. eräissä tulehduksellisissa sairauksissa, kuten nivelreumassa, eräiden syöpälajien ehkäisyssä ja yleensäkin vastustuskyvyn parantumisessa.

KALOJEN RAVINTOAINEPITOISUUKSIA/100 g SYÖTÄVÄÄ OSAA

	AHVEN	HAUKI	KAMPELA	KUHA	LAHNA	LOHI	MADE	MUIKKU	SIIKA	SILAKKA	KIRJOLOHI
Energia, kJ	353	351	403	301	442	817	285	450	420	601	692
kcal	84	84	96	72	106	195	68	108	100	144	165
Proteiini, (g)	17,1	18,3	15,0	16,2	17,3	18,7	15,7	19,1	17,2	16	16,8
Rasva, (g)	1,7	1,1	4,0	0,7	4,0	13,5	0,5	3,4	3,4	8,9	11,0
Kolesteroli, (mg)	92,0	63,0	67,0	79,0	67,0	66,7	56,8	74,0	49,0	88,5	53,7
A-vitamiini, (ug)	6,4	6,0	14,0	3,3	2,2	4,7	5,0	94,7	11,1	9,2	19,0
D-vitamiini, (ug)	**8,0**	**3,0**	**0,7**	**24,6**	**14,0**	**8,0**	**0,5**	**13,0**	**22,1**	**19,5**	**7,8**
E-vitamiini, (mg)	1,5	0,9	1,0	1,3	2,6	2,2	0,8	1,6	2,7	2,3	1,7
Niasiini, (mg)	4,0	4,0	4,0	2,3	4,0	7,2	4,4	4,0	4,0	4,1	8,4
B12-vitamiini, (ug)	2	2	1	2	2	4	1	2	1	15	5
Kalium, (mg)	330	340	270	340	350	390	270	330	380	390	420
Kalsium, (mg)	109	50	59	54	63	16	38	192	60	87	130
Rauta, (mg)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,8	0,5	0,8	0,4
Sinkki, (mg)	0,8	1,1	0,5	0,6	0,5	0,4	0,7	4,0	1,2	2,4	0,5
Seleeni, (ug)	28	22	24	37	28	26	22	22	37	20	14

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli 2010

HERKKÄÄ HERKKUA, SÄILYTÄ OIKEIN

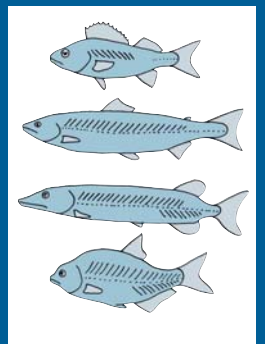
Tuore kala on elintarvike, joka vaatii huolellista ja oikeaa käsittelyä kalastuksen jälkeen ja säilytystä siten, että kylmäketju säilyy katkeamattomana ruoaksi valmistamiseen asti. Pyynnin jälkeen kalat tulee verestää, eli avata kalan kurkku niin että veri pääsee valumaan pois. Veri on hyvä bakteerien kasvualusta, mistä syystä verestämätön kala pilaantuu nopeammin kuin verestetty. Verettömän kalafileen tunnistaa kaupassa kauniin vaaleasta ulkonäöstä. Kokonaisten kalojen kurkussa tulisi näkyä pistokohta. Kalakauppiaalta kannattaa aina kysyä verestettyä kalaa.

Tuore kala ja siitä tehdyt fileet ym. raakatuotteet säilytetään kaupassa jäitettyinä 0-asteisina. Kotonakin ne tulisi säilyttää jääkaapin kylmimmässä osassa ja valmistaa ruoaksi mahdollisimman pian. Tuore, verestetty kalafilee säilyy tavallisessa jääkaapissa muutamia päiviä, 0-asteisena sen säilyvyys voi olla viisikin päivää. Tuoreen kalan tuoksu on raikas ja rakenne kiinteä. Kun kalassa alkaa tuntua ”kalanhaju”, alkaa valmistuksella olla jo kiire!

Kala ostetaan nykyään useimmiten valmiina fileinä, joista suuri selkäruoto ja pitkät kylkiruodot sekä usein myös nahka on jo poistettu. Useimpien kalalajien fileet voidaan käsitellä täysin ruodottomiksi jo raakana, jolloin kala maistuu paremmin ruotoja pelkäävillekin. Hyvät apuvälineet ovat ruotojen poistamiseen tarkoitetut pinsetit ja tieto ruotojen olinpaikasta eri kaloissa.

Ahven- ja kuhafileen saat täysin ruodottomaksi, kun tunnustelet sormin lihasruotojen sijainnin ja leikkaat fileen kesketä pienen kiilan pois.

Kaikkien kalojen ruodot ovat hyvin järjestyksessä, hiukan eri tavoin eri kalalajeilla. Opettele oheisista kuvista ruotojen sijainti, niin ruokaillessa ne on helppo poistaa.



RUOANVALMISTUS

Kalasta syntyy helposti herkullinen ateria. Kala kypsyy erittäin nopeasti, koska siinä on vain vähän sidekudosta. Kala on kypsää jo 60 asteen lämpötilassa. Liian korkea lämpötila tai liian pitkä kypsennysaika tekevät kalasta kuivan ja mauttoman. Esim. pannulla paistettaessa useimmille kalapaloille riittää muutaman minuutin paistoaika molemmin puolin.

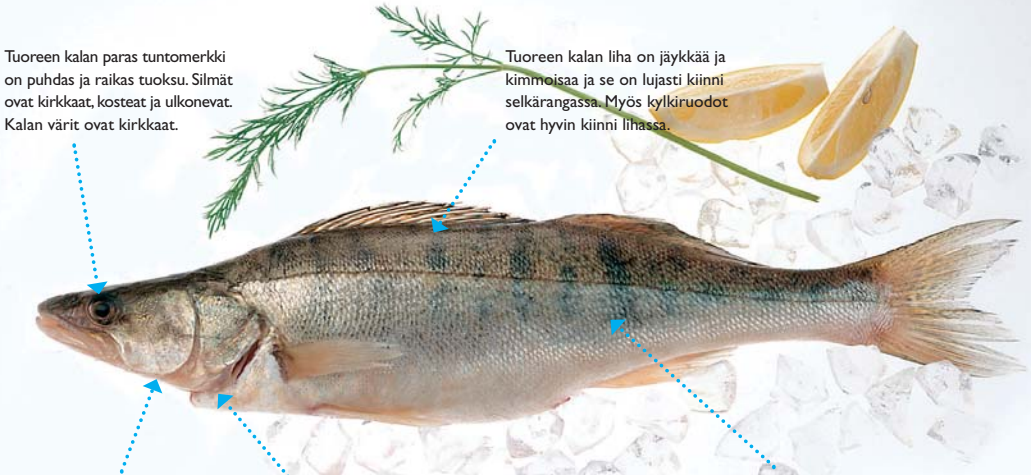
Useimmat kalalajit ovat luonnostaan vähärasvaisia. Kalaruoan rasvapitoisuus lisääntyy kuitenkin tuntuvasti, jos suosii ruoanvalmistuksessa runsaita rasva- ja kermalisäyksiä tai juustokuorrutuksia. Paistettavan kalan leivittäminen lisää sen rasvapitoisuutta huomattavasti. Jos rasvaa halutaan käyttää, ravitsemuksellisesti parhaat vaihtoehdot ovat kasviöljy tai -margariini sekä vähärasvaiset ruoanvalmistuskermat.

Keittäminen, uunissa paistaminen ja grillaaminen eivät ylimääräistä rasvaa paljon vaadi. Rasvaisemmat kalat voidaan paistaa omassa rasvassaan teflonpannulla. Mikroaaltouuni, alumiinifolio ja savustuspussi käyvät myös mainiosti kalan kypsentämiseen.

Ruokailijaa kohti varataan perkaamatonta kalaa n. 250 g, perattua kalaa 150–200 g ja fileetä 100–150 g.

Kalasta valmistat nopeasti ja helposti niin herkulliset arkiruoat kuin hienot juhlaruoatkin. Valmiit kalatuotteet ovat mainio vaihtoehto, kun haluat päästä vielä helpommalla ruoanlaitossa.

TÄRKEINTÄ ON TUOREUS



Tuoreen kalan paras tuntomerkki on puhdas ja raikas tuoksu. Silmät ovat kirkkaat, kosteat ja ulkonevat. Kalan värit ovat kirkkaat.

Tuoreen kalan liha on jäykkää ja kimmoisaa ja se on lujasti kiinni selkärangassa. Myös kylkiruodot ovat hyvin kiinni lihassa.

Kidukset ovat helakanpunaiset. Kun kalasta on laskettu veri pois, kidukset ovat vaaleanpunaiset. Jäissä jäähdytetyllä kalalla ne ovat harmaanpunaiset.

Verestetyn kalan tunnistat siitä, että sen kurkusssa on poikittais-viilto. Valmiissa fielissä ei näy tihkuvaa verta.

Kalaa peittää kauttaaltaan tasaisen ohut, suojaava limakerros.

NÄIN KÄSITTELET PIKKUKALAT

muikut, silakat, särjet ja ahvenet

Muikun puhkominen

Pienet muikut perataan puhkomalla. Tartu kalaan leuan alta ja kidusontelosta peukalo-etusormiotteella ja vedä sisälmykset pois. Isommat muikut perataan kuten silakat.

Silakan perkaaminen

Kokonaiset silakat perkaat 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.

Nahan poisto

Joihinkin ruokiin silakkafileistä poistetaan nahka. Nyppäise fileen yläkulmasta nahasta kiinni ja vedä se pois kokonaisena.

Silakan fileointi

Silakoiden fileointi sujuu käsin, ilman apuvälineitä. Avaa kala peukalonpäällä ensin halki ja irrota selkäruoto nostamalla ja vetämällä. Hyvin tuoreessa silakassa selkäruoto on tiukassa käsin poistettavaksi, joten säästät ajan ja vaivan ostamalla silakat valmiina fileinä.

Suomustaminen

Hyvällä suomustusraudalla on helppo rapsuttaa kaloista suomut irti. Pieni- tai pehmeäsuomuisia kaloja kuten silakoita, muikkuja tai kirjolohta ei suomusteta. Samoin jos aiot fileerata tai savustaa kaloja, jätä suomupinta paikoilleen ja aloita perkaaminen suoraan vatsan avaamisesta ja puhdistamisesta.

Fileointi

Pikkukalat fileoidaan kuten isommatkin, katso sivu 29.

Ahvenen puhdistus

Leikkaa pois piikkimäiset selkäevät. Työnnä saksen kärki kalan peräaukkoon ja leikkaa vatsa auki. Vedä sisäelimet selkäruotoa myöten tarkoin pois. Jos käytät kalat kokonaisina, nyppäise tai leikkaa päistä pois kidukset. Huuhdo vatsa pikaisesti juoksevan veden alla, pienen harjan avulla.

Nylkeminen

Jos suomustus on sinusta hankalaa, kokeile ahvenen nylkemistä. Leikkaa kokonaisen kalan selkä auki ja poista samalla selkäevät. Työnnä peukalot nahan olle molemmin puolin ja irrota nahka. Katkaise niska, ota kiinni päästä ja repäise niin, että samalla poistuvat myös sisälmykset.

ISOJEN KALOJEN ESIKÄSITTELY

kirjolohi, hauki, kuha, siika

Suomusta kokonaisena kypsennettävä kala:

Suomusta kala, ellei sitä ole tehty jo kaupassa. Leikkaa terävillä, tukevilla saksilla kalan vatsa auki ja vedä pois sisälmykset. Jos haluat kypsentää kalan kokonaisena päineen, leikkaa kidukset pois. Jotkut ruonlaittajat leikkaavat myös evät pois ja typistävät pyrstön pienemmäksi. Pese vatsaontelo kevyesti harjaamalla kylmän, juoksevan veden alla.

Fileoitavaa kalaa ei suomusteta

1. Leikkaa terävällä fileeveitsellä puhdasvatsaisen kalan vatsaevän 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.

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

3. Leikkaa fileet irti nahasta siten, että kuljetat fileointiveistä vaakasuorassa aloittaen pyrstöstä, samalla hiukan painaen leikkuualustaa vasten. Vältä sahaavia liikeitä. Näin saat sileäpintaisia fileitä, eikä yhtään kalanlihaa jää nahkaan.

4. Nahallisesta kirjolohi- tai lohifileestä voit tehdä näyttäviä medaljonkeja. Leikkaa fileestä noin 4 cm levyisiä paloja. Viillä liha palan puolivälistä nahkaan asti ja avaa medaljongiksi.

TAIDONNÄYTE: RUOTORIVIN POISTO

Ahven- ja kuhafileet ovat useimmiten riittävän vähäruotoisia ruoanvalmistukseen, 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.

Lohifilee ruodottomaksi 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.

Terävät veitset, toimivat välineet

Kalojen perkaaminen ja esikäsittelyt sujuvat tiskipöydällä tai tilavalla työpöydällä. Varaa työvälineiksi reilun kokoinen, tukeva leikkuulauta, tarpeen mukaan suomustusrauta, kalasakset, fileointiveitsi ja -piikki, talouspaperia kalojen pyyhkimiseen sekä voipaperia puhtaiden kalojen kääreeksi. Parhaiten onnistut, kun veitset ovat hyvin terävät.

MADE, LIUKAS VAAN EI VAIKEA

Made on herkullista, mutta se perkaaminen…? Mateen saat kalakauppiaaltasi haluamallasi tavalla esikäsiteltynä, mutta reippaalla otteella ja oikeilla välineillä onnistut hyvin itsekin.

Talvella kalanystävän pieni lottovoitto on nk. rommimade, josta saa arvokasta mätiä herkullisen lihan lisäksi.

Mateen nylkeminen

Pyyhi mateen pinta talouspaperilla. Leikkaa terävällä veitsellä tai saksilla nahka pään ympäriltä ”poikki”. Tartu toisella kädellä tukevasti leukakaareen. Irrota nahka ja vedä se reippaasti tuppeen joko kalapihtejä tai tonkeja käyttäen. Myös käärepaperilla saa hyvän otteen nahasta.

Tyhjennä mateen vatsaontelo: ota talteen mätipussit, jos sellaiset on sekä mateen maksa, joka käytetään ruoanvalmistukseen kalanlihan kanssa.

Huuhdo mateen vatsa puhtaaksi ja leikkaa kala palasiksi keittoa tai muhennosta varten.

Mädin käsittely

Viillä mätipussi veitsellä auki toisesta päästä. Painele mäti ulos pussista lusikanpesällä, kostealla kämmensyrjällä tai vain pikkusormella.

Sekoita mätiä astiassa haarukalla tai vispilällä, jotta saat kaikki kalvot pois. Huuhtele mäti lopuksi ja valuta tiheässä siivilässä. Lisää suolaa.

Hauen, ahvenen, kiisken ja mateen mäti on syytä pakastaa vähintään 24 tunniksi ennen syömistä.

SILAKASTA SAA SATA RUOKAA

Länsi-Suomen rannikon tapaan voit valmistaa silakoita jopa sadalla eri tavalla ja onnistua joka kerta. Silakassa on makua itsessään, mutta se suostuu myös maustettavaksi jopa valkosipulilla, soijakastikkeella tai chilillä. Tässä muutamia perusruokia silakasta. Samat menetelmät sopivat myös muikuille.

Paistetut silakat

Paistettaviin kaloihin saat ruskean ja rapean pinnan leivittämällä eli paneroimalla ne. Mittaa tilavaan muovipussiin noin 1 dl ruis- tai korppujauhoja tai hienonnettua hapankorppua, 2 tl hienoa merisuolaa ja hiven valkopippuria. Laita kalat pussiin, pidä pussin suusta kiinni ja hölskytä, kunnes kalat ovat tasaisesti jauhopintaisia.

Kuumenna paistinpannulla rasvaa, esimerkiksi juoksevaa margariinia. Lisää tirisevään rasvaan kalat, vähennä hiukan lämpöä ja paista molemmilta kyljiltä kauniin ruskeiksi. Jos paistat useita pannullisia, huuhdo pannu erien välillä, ettei rasva pääse karstaantumaan pannuun. Kalat voi paistaa myös leivittämättöminä.

Mikrossa ilman rasvaa

Kiireessäkin saat maukkaan silakkaruoan mikrossa. Mausta ja rullaa fileet mikrovuokaan, lisää laimennettua mauste-etikkaa, laakerinlehti, pippureita sekä tilliä tai ruohosipulia. Kypsennä muutama minuutti: aika määräytyy annoksen koon ja mikron tehon mukaan.

Helppoja uuniruokia

Haluatko takuuvarman tomaattisilakkaohjeen? Lado (joko kalan muotoon taitettuna tai rullattuna) voideltuun uunivuokaan 600 g silakkafileitä Mausta kalat suolalla ja valkopippurilla. Sekoita tomaattiliemi: 4 rkl tomaattisosetta, 6 rkl ruokaöljyä ja 3 rkl viinietikkaa. Lisää noin 1 rkl sipulisilppua ja mausteeksi hiven sokeria, suolaa sekä tillisilppua. Kaada liemi kaloille ja hauduta 175 asteessa noin puoli tuntia.

Vanha, mutta edelleen hyvä ruokaidea, on rantakala silakoista tai muikuista. Lado puhdistettuja pikkukaloja vuokaan tai pataan, ripota päälle suolaa, maustepippurimarjoja, pari ruokalusikallista voita nokareina ja runsaasti hienonnettua ruohosipulia. Kaada päälle vettä sen verran, että kalat juuri ja juuri peittyvät. Hauduta kypsäksi uunissa tai liedellä ja tarjoa ruisleivän kanssa.

Silakkapihvit, sarjatyönä isompiakin määriä

Lado silakkafileet leivinpaperille tai leikkuulaudalle lihapuoli päälle päin. Ripottele fileille mausteita: suolaa, hienonnettua valkopippuria ja tillisilppua.

Kääntele samankokoiset fileet pareiksi vastakkain ja leivitä ne ruis- tai korppujauhoissa. Paista silakkafileet pannulla rasvassa.

Silakkapihvit voit paistaa myös uunissa, jolloin säästät omaa työtäsi ja rasvaa. Lado pihvit leivinpaperilla suojatulle uunipannulle ja paista 180 asteen lämmössä noin 15 minuuttia. Tarjoa kuumina perunasoseen kanssa.

Uusia makuja

Uutta makua pihveille antavat esim. maustetut tuorejuustot, erilaiset yrtit ja pestokastike. Herkullisia kalahampurilaisiakin saat silakkapihveistä, ruissämpylöistä, tomaattiviipaleesta ja kirpeästä kastikkeesta. Ravintoloiden erikoisuus on ohut lohiviipale silakkapihvien välissä.

ISOISTA KALOISTA PAISTEJA JA PAISTIKKAITA

siikaa, kuhaa, lahnaa, haukea

Ison kalan voit kypsentää kokonaisena, paloina tai fileinä, liedellä tai uunissa. Voit paistaa, keittää, pariloida, grillata. Et ole koskaan yhden reseptin varassa!

Kalan liha kypsyy nopeasti, mistä syystä sitä ei koskaan pidä kypsentää "varmuuden vuoksi vielä vähän aikaa". Paistoaika esimerkiksi kuha- tai ahvenfileelle on vain pari minuuttia kummaltakin puolelta. Varma merkki kypsyydestä on, että liha muuttuu vaaleaksi tai valkoiseksi, kun sen sisältämä proteiini hyytyy. Kokonaisen kalan kypsyyttä voit kokeilla evästä: se irtoaa helposti kun kala on kypsää. Ylikypsennettäessä kalanliha kovettuu, mehevyys haihtuu ja ruoka kuivuu.

Leivitettynä vai ilman?

Leivitys suojaa kalan mehevyyttä paistettaessa, mutta se myös imee pannulta paistorasvaa. Voit yhtä hyvin paistaa kalan myös ilman leivitystä. Silloin rasva jää pannulle ja saat erittäin kevyen ruoan.

UUNIKALA ON VAIVATON RUOKA

Yli kilon painoinen kirjolohi, hauki, kuha tai lahna on helpointa kypsentää kokonaisena uunikalana. Lahnan on hyvä olla lähemmäs kaksikiloinen, jolloin sen ruotoisuus ei enää haittaa.

Mehevin ja maukkain uunilahna näin

Suomusta ja puhdista kala. Puserra vatsaan sitruunamehua, ripota suolaa, valkopippuria ja myös hienonnettuja yrttejä jos haluat. Levitä paistovadille juoksevaa margariinia tai öljyä, laita kala vadille ja käännä sitten ympäri, rasvainen puoli päälle. Sekoita leivitys: korppujauhoja ja mausteita ja levitä se sihdin avulla tasaiseksi kerrokseksi kalan pinnalle. Paista miedossa 175 asteen uuninlämmössä. Parikiloinen uunilahna kypsyy vajaassa tunnissa.

Kuhaa tai haukea fileenä persiljapeiton alla

Valmista ensin kuorrutus, johon tulee pari ruokalusikallista juoksevaa margariinia tai muuta sulaa rasvaa tai öljyä, puserrettu valkosipulinkynsi, nippu persiljaa, pari viipaletta kuivahtanutta vaaleaa leipää ja ½ tl kuivattua rakuunaa. Hienonna persilja ja leipä leikkuulaudalla ja vaivaa kaikki ainekset margariiniin tasaiseksi seokseksi. Mausta 2–3 kalafileetä ensin suolalla ja sitruunalla ja tasoita sitten kuorrutusseos päälle. Kypsennä kalavatia 175 asteen lämmössä noin 20 minuutin ajan. Täyttä herkkua!

KEITETTY KALA ON KEVYTTÄ JA MAUKASTA

Keittäminen on mainio tapa kypsentää kalaa. Rasvaa ei tarvita lainkaan, joten kevyempää ruokaa saa hakea. Keitinnesteeksi sopii kalaliemi tai valkoviini. Keitä tasaisella, lempeällä lämmöllä, ettei kala kiehu rikki.

Reilun kokoinen pala kalafileetä, esimerkiksi kuhaa, kypsyy noin viidessä minuutissa. Voit myös kääriä fileen rullaksi, jolloin saat näyttävämmän annoksen. Keitetty kala kaipaa aina myös kastiketta.

Perkeistä kalalientä

Maukas kalaliemi on avainasia, kun haluat hyvää keittoa tai kastiketta.

Kalan päät, ruodot ja muut puhtaat perkaustähteet ovat hyviä liemiaineksia yhdessä pikkusinttien kanssa. Mukaan liemikattilaan kuuluvat sipuli, porkkana, pippurit ja tillinvarret, laakerinlehteä unohtamatta. Keittele hiljaisella lämmöllä noin puoli tuntia, kunnes maku on siirtynyt liemeen. Siviilöi, käytä keittoihin tai kastikkeisiin. Pakasta ylimääräinen liemi sopivina annoksina.

Keitetyn kalan kastike
2 dl keitinlientä
2 rkl voita, margariinia tai öljyä
1 rkl vehnäjauhoja
1–2 rkl ranskankermaa
½ sitruunan mehu tai hiukan valkoviiniä
suolaa, valkopippuria

Sulata rasva kasarissa, sekoita jauhot, kuumenna ja lisää keitinliemi hyvin sekoittaen koko ajan. Keitä kastiketta noin 5 minuuttia, lisää sitruunanmehu tai viiniä, mausteet ja maun pyöristämiseksi hiukan ranskankermaa.

Hollandaise-kastike, jossa on valkoviiniä, on hieno kalakastike. Sitä saat myös pussituotteena kaupasta.

Monenlaista kalakeittoa

Kokki ja paikalliset tottumukset määräävät, millaista kalakeittoa pöytään tulee: Kainuun kalakeittoa, saariston siikakeittoa tai karjalaista kalaseljankaa. Ranskassa nautitaan monesta kalasta valmistettua paksua bouillabaisea, Välimeren kalakeittoa.

Suomalainen kalakeitto
(4 annosta)

6 dl kalalientä
1 sipuli
6 perunaa
1 pieni porkkana
5 maustepippuria
4 dl maitoa
1 rkl vehnäjauhoja
400 g fileoitua kalaa
tilliä

Kuumenna kalaliemi. Pese, kuori ja pilko kasvikset ja lisää ne liemikattilaan. Keitä melkein kypsiksi. Lisää maito, johon olet sekoittanut hiukan vehnäjauhoja. Lisää myös kala palasina. Keitä vielä miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Lisää tilli. Tarjoa paahdetun ruisleivän kanssa.

Seljanka

on tomaattisoseella punaiseksi vahvistettua ja siinä on mukana hapanta kirpeyttä kaprismarjoista tai etikkakurkkusilpusta. Sienetkin sopivat joukkoon. Vahvemman väriseen ja makuiseen kalakeittoon sopii persilja paremmin kuin tilli.

Saaristolaiskeitto

Kirkaslieminen kalakeitto valmistuu kulloinkin saatavilla olevista aineksista. Kala voi olla siikaa, silakkaa tai vaikka savukalaa. Lisänä perunaa ja tuoreita yrttejä, mahdollisesti myös muita juureksia ja vihanneksia.

KEVYT HIILLOSTAMINEN SOPII KALALLE

Eiköhän vanhin tapa kypsentää kalaa ole nuotion hiilloksella paahtaminen. Nykyään tutumpi nimi on grillaaminen ja grillin lämmönlähteinä voivat olla puuhiilet, sähkö tai nestekaasu. Huokea, aina toimiva pikkukalojen grillausväline on halsteri. Isot kalat, kuten siika tai lohi, kannattaa hiillostaa paloina: nekin onnistuvat parhaiten halsterissa. Hienonmakuinen herkku kaipaa mausteeksi yleensä vain muutaman murun merisuolaa.

Folionyytissä grillin lämmössä muhii koko ateria, sekä kala että kasvikset.

Halstratut silakat

Vähimmällä vaivalla pääset käyttämllä silakkafileitä. Voit maustaa ne ennen halstraamista suolaliemessä: sekoita ½ dl karkeaa suolaa 1 litraan kylmää vettä. Anna maustua noin ½ tunnin ajan. Kuivaa fileet, asettele ne kalan muotoon halsteriin ja paahda grillissä tai hiilloksella noin 5 minuuttia kummaltakin puolelta. Nopein maustamistapa on ripotella suolaa kalojen sisälle ja pinnalle.

Juhlien ruokalistoilla hieno mureke esiintyy nimellä kalaterriini. Ranskankielinen terrine-sana merkitsee keramiikkavuokaa, jossa mureke kypsennetään.

Jauhetusta kalasta valmistetaan mureketta, kalapihvejä ja kalapullia. Erityisen sopiva murekekala on hauki, joka ikäänkuin sitoo murekeainekset hyvin yhteen. Hauen kanssa voi jauhaa kirjolohta.

ARKENA MUREKE, JUHLASSA TERRIINI

Kevyt kalamureke monitoimikonetta käyttäen

400 g kalafileitä (haukea, kirjolohta)
1 tl suolaa
hiven valkopippuria
2–3 rkl margariinia
3 dl keitettyä ja jäähdytettyä maitoa
2 rkl vehnäjauhoja
1 rkl perunajauhoja
2 munaa
roseepippuria
nippu tilliä

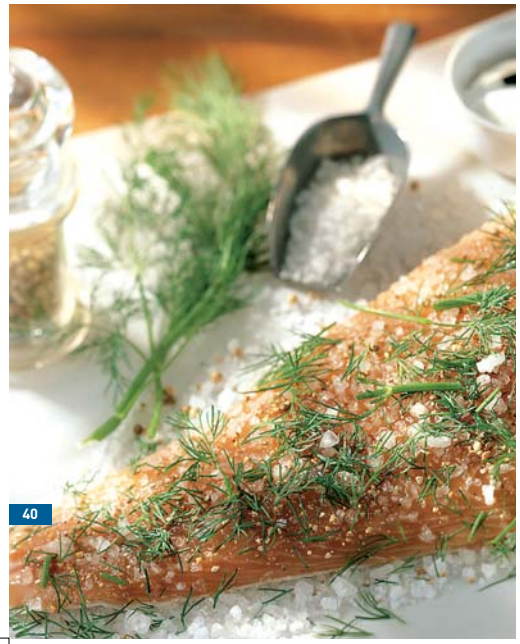
Kiehauta maito ja anna jäähtyä. Voitele hyvin pitkänomainen kakkuvuoka tai pateevuoka. Jaa kala pienemmiksi palasiksi. Pane kaikki ainekset maitoa ja tilliä lukuunottamtta koneen kulhoon. Käynnistä kone ja lisää maito syöttösuppilon kautta. Lisää tilli ilman varsia. Anna koneen käydä kunnes seos on tasaisesti hienontunut. Kaada taikina vuokaan. Peitä se alumiinifoliolla. Paista joko vesihauteessa (uuni 175 astetta) tai alhaisessa 125 asteen lämmössä noin tunnin verran. Tarjoa tillillä maustetun katkarapukastikkeen tai hollandaisekastikkeen kanssa.

Vihje: *kalamurekeeseen saat hyvää lisämakua lisäämällä joukkoon savukalaa*

Kalahampurilaisia

Kalamurekeseoksesta voit paistaa kalapihvejä. Ne maistuvat raikkaan ja värikkään kasvissalaatin kanssa kuin myös kalahampurilaisissa. Valmista kastike ruoanvalmistusjogurtista tai kevytmajoneesista maustamalla se chilillä ja tomaattisoseella.

EI HERKKUPÖYTÄÄ ILMAN GRAAVIA KALAA



Tuoresuolattu eli graavi tai suomalaisittain kraavi lohi, siika ja kirjolohi ovat kylmiä kalaherkkuja. Graavaus on itse asiassa kalan raakakypsytysmenetelmä. Pienehkölle kalalle tai ohuelle fileelle riittää suolausajaksi muutama tunti eikä isoakaan kalaa kannata suolata vuorokautta kauempaa. Kalafileistä nypitään ruodot pois ennen graavausta.

Graavaukseen tarvitaan karkeaa merisuolaa noin 2 rkl/kalakilo, noin 1,5 tl sokeria värin ja pehmeyden säilyttämiseksi sekä rouhittua valkopippuria. Sokerisuolaseos levitetään fileille ja lisäksi runsaasti tilliä. Kalapalat asetetaan lihapuolet vastakkain ja kääritään tiukkaan pakettiin tai ne pannaan astiaan ja suojataan voipaperilla. Kevyt paino auttaa tasaista suolaantumista, vaikkakaan se ei nopeuta sitä.

Graavi kala leikataan fileeveitsellä ohuen ohuiksi viipaleiksi, fileen leveästä päästä alkaen.

KIRPEÄNSULOISET KALAMARINADIT

Kukapa ei olisi nauttinut sinappi- tai valkosipulisilakoista. Myös kalan marinointi on raakakypsennysmenetelmä. Kalafileitä pidetään ensin etikka-suolaliemessä muutamia tunteja ja kala kypsyy hapon vaikutuksesta. Tämän jälkeen kala siirretään säilytysliemeensä tillillä, valkopippurilla, sinapinsiemenillä, sipulilla maustettuna, missä se saa maustua parista päivästä viikkoon. Kalan marinadiliemeen sopivat vaikka mitkä mausteet, kokeile rohkeasti!

Marinoidut kalafileet
300 g silakkafileitä

Etikkaliemi:
1 dl valkoviinietikkaa
1 dl sitruunamehua
2 dl vettä
1 tl suolaa

Säilytysliemi:
oliiviöljyä
nippu persiljaa
valkosipulia
mustapippuria

Sekoita etikkaliemi, kaada kalafileiden päälle kulhoon ja pidä fileitä raakakypsymässä jääkaapissa yön yli. Kaada etikkaliemi pois ja valuta fileet. Asettele ne joko tarjoiluvadille tai lasipurkkiin. Lisää hienoksi silputtu valkosipuli ja persilja, kierrä mausteeksi hiukan mustapippuria myllystä. Valuta päälle lopuksi oliiviöljyä sen verran, että kalafileet peittyvät. Peitä purkki tai vati ja siirrä jääkaappiin: päivän, parin kuluttua herkku on valmis nautittavaksi keitettyjen perunoiden ja ruisleivän kanssa. Säilyy jääkaapissa 1–2 viikkoa.

Ohje on kotoisin Espanjasta ja lopputulos on erittäin maukas.

Lihan tapaan myös kalapalat voidaan marinoida ennen grillausta. Paras liemi sekoitetaan sitruunamehusta ja rypsiöljystä, mausteeksi pyöräytetään pippuria myllystä.

LOHI/KIRJOLOHI, LEIKKAUSASTEET

A-LEIKATTU LOHIFILE/KIRJOLOHIFILE

1. Selkäruoto ja kylkiruodot poistettu
2. Kidusluu poistettu

B-LEIKATTU LOHIFILE/KIRJOLOHIFILE

1. Selkäruoto ja kylkiruodot poistettu
2. Kidusluu poistettu
3. Kaikki evät ja eväruodot poistettu
4. Selkä- ja vatsarasvaa poistettu

C-LEIKATTU LOHIFILE/KIRJOLOHIFILE

1. Selkäruoto ja kylkiruodot poistettu
2. Kidusluu poistettu
3. Kaikki evät ja eväruodot poistettu
4. Selkä- ja vatsarasvat poistettu
5. Pystyruoto poistettu 98–100 %:sesti

D-LEIKATTU LOHIFILE/KIRJOLOHIFILE

1. Selkäruoto ja kylkiruodot poistettu
2. Kidusluu poistettu
3. Kaikki evät ja eväruodot poistettu
4. Selkä- ja vatsarasvat kaikki poistettu
5. Pystyruoto poistettu 98–100 %:sesti
6. Pyrstöpala poistettu

E-LEIKATTU LOHIFILE/KIRJOLOHIFILE

1. Selkäruoto ja kylkiruodot poistettu
2. Kidusluu poistettu
3. Kaikki evät ja eväruodot poistettu
4. Selkä- ja vatsarasvat kaikki poistettu
5. Pystyruoto poistettu 98–100 %:sesti
6. Pyrstöpala poistettu
7. Nahka poistettu

OSITTAIN EMKR
RAHOITTAMA
JULKAISU

Pro Kala ry
Pasilankatu 2, 5.krs
PL 115, 00241 Helsinki
www.prokala.fi