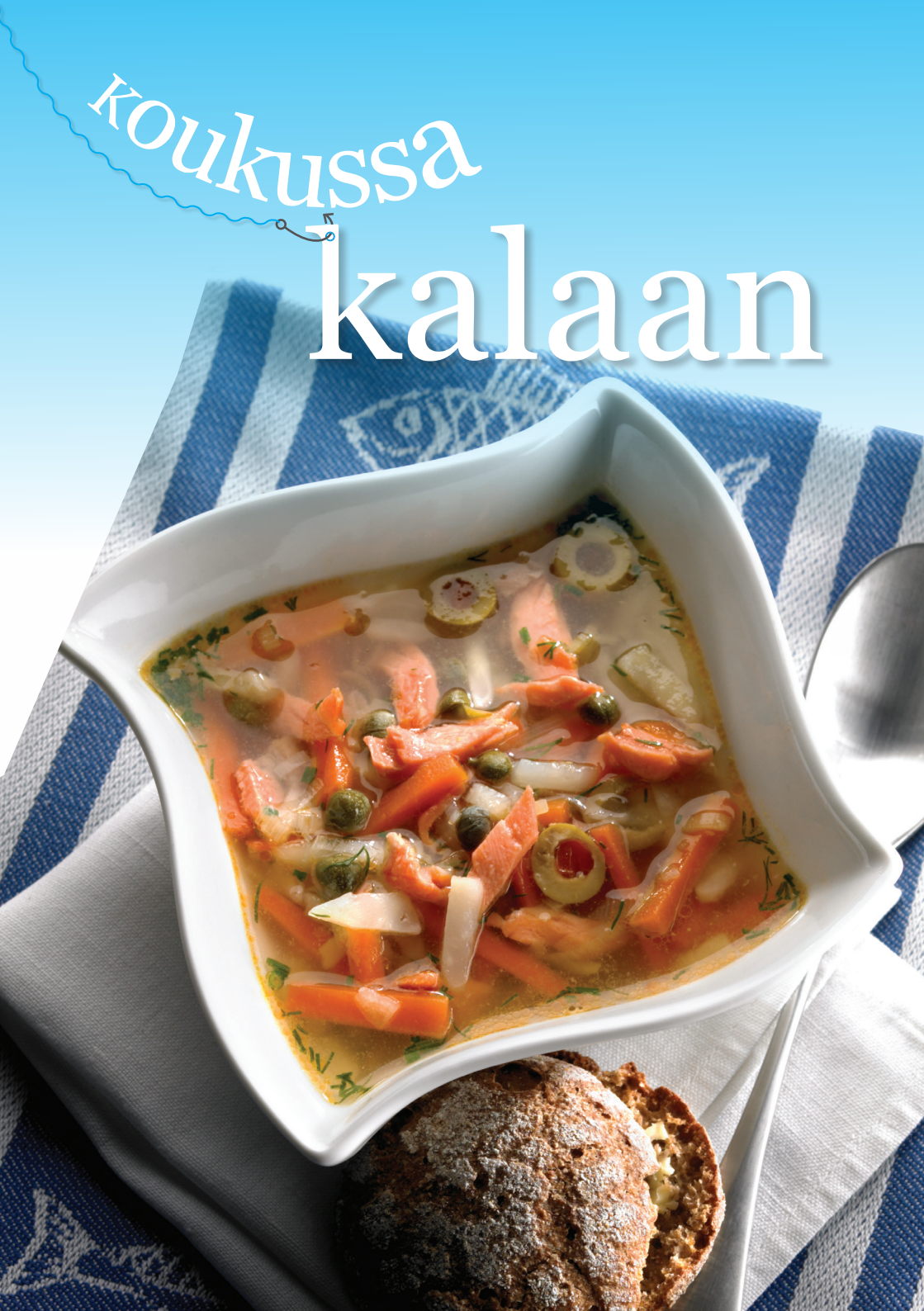
koukussa kalaan



KALASSA ON TAIKAA

Kalasta syntyy nopeaa arkiruokaa. Juhlapöytää ei voi kattaa ilman kalaa. Sesongeissa maistuvat unohtumattomat kalaherkut madekeitosta lipeäkalaan ja neulamuikuista sinappisilakkaan. Kala korostuu monessa suomalaisen ruokaperinteen helmessä kuten kalakukossa ja rantakalassa. Puhumattakaan muiden maiden meillekin rantautuneista perinneherkuista kuten vaikkapa sushista ja sashimista.

Tee makumatka, yhdistele ennakkoluulottomasti ja löydä uusia ruoka-suosikkeja. Kaloissa on mistä valita ja vieläpä terveyttäsi vaalien. Kala sisältää niin D-vitamiinia, hyviä pehmeitä rasvoja kuin ruokaisaa proteiiniakin.

Ollaan kaikki koukussa kalaan!

Pro Kala ry
www.prokala.fi

Maa- ja kotitalousnaiset
www.maajakotitalousnaiset.fi

PALJON HYVÄÄ

Kala on ruuista paras D-vitamiinin lähde. Kalassa on luonnostaan runsaasti hyvin imeytyvää D3-vitamiinia. Tutkimusnäytöt D-vitamiinin hyödyistä vahvistuvat jatkuvasti. Nykyisin tiedetään, että riittävä D-vitamiinin saanti kohentaa paitsi luuston hyvinvointia, saattaa myös ehkäistä syöpiä, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia, Parkinsonin tautia sekä tavallista flunssaa. D-vitamiinin ohella kalasta saa myös A, E, K ja B12-vitamiinia sekä seleeniä, jodia ja fosforia.

Kalassa on runsaasti proteiinia. Ravitsemussuositusten lautasmallissa kalalla onkin oma paikkansa lautasen neljänneksessä muiden proteiininlähteiden kuten lihan, kananmunan tai palkokasvien kanssa.

Proteiinia tarvitaan elimistön toimintaan monin tavoin, muun muassa kudosten rakentumiseen, vaurioista palautumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Proteiini tukee myös painon hallintaa.

SILAKKASUSHI

- makirullat silakasta

Sushiriisi

4 dl	sushiriisiä (tai puuroriisiä)
5 dl	vettä

3 rkl	riisiviinietikkaa
2,5 rkl	sokeria
1,5-2 tl	suolaa

Huuhtele riisit juoksevassa vedessä niin kauan että vesi on täysin kirkasta. Laita riisit kylmään veteen ja anna seistä noin 10 min. Huuhtele riisi ja laita se kattilaan kylmän veden kanssa. Anna riisin kiehua kunnes kaikki vesi on imeytynyt. Anna riisin seistä kattilassa kannan alla noin 10 minuuttia. Sekoita suola, sokeri ja riisiviinietikka. Levitä riisi pellille tai tarjottimelle leivinpaperin päälle ja pirskota riisiviinietikkaseos riisin päälle.

Sushirulliin

200 g	marinoituja nahattomia silakkafileitä
4-5 kpl	nori-leväarkkeja
0,5	kurkkua
	paprikaa
	wasabi-tahnaa

tarjoiluun soijakastiketta

Silakkafileiden marinointi:
Sekoita 2 dl vettä, 1 dl etikkaa ja 2 tl suolaa kunnes suola liukenee. Laita nahattomat silakkafileet liemeen. Peitä astia kelmulla ja laita se jääkaappiin 2 - 4 tunniksi marinoitumaan.

Levitä työpöydälle bambusta valmistettu sushimatto. Aseta nori-leväarkki matolle. Kostuta kädet vedellä ja painele noin puolen sentin kerros jäähtynyttä sushiriisiä leväarkille siten, että ylä- ja alareunaan jää noin 2 cm levyinen reuna leväarkkia näkyviin.

Sipaise keskelle levyä poikittain wasabitahnaa (huom. tahna on erittäin voimakkaan makuista). Aseta wasabin päälle silakkafileet ja pitkä kurkkusuikale. Tue täytettä kevyesti sormillasi ja taita bambumattoa apuna käyttäen leväarkin ilman täytettä olevat reunat vastakkain ja rullaa sushi edelleen tiukaksi rullaksi bambumattoa apuna käyttäen.

Tee valmiiksi kaikki rullat ja leikkaa ne parin sentin paksuisiksi viipaleiksi. Voit sipaista wasabitahnaa myös koristeeksi.

HERKKÄ HERKKU VAATII KYLMÄÄ

Kala pitää aina säilyttää kylmässä, 0–3 °C asteessa ja valmistaa ruuaksi mahdollisimman pian. Kotijääkaapissa kylmin paikka on yleensä alahyllyllä. Raikkaasta tuoksusta ja kimmoisasta lihasta tunnistat tuoreen, oikein säilytetyn kalan.

Vinkki
Makirullien täytteenä voit käyttää myös kylmäsavustettua silakkaa tai valmiita marinoituja kalasäilykkeitä sekä paprikaa, maustamatonta tuorejuustoa ja rucolaa. Bambumaton sijaan voit käyttää leivinpaperia.

Yhdistä trendikkäästi: eksoottinen sushi ja perinteinen silakka.

Ihanan maistuvaa, ilahduttavan nopeaa

PIKANTTI KYLMÄSAVU-LOHIKEITTO

6 annosta

15 dl	vettä
2	kalaliemikuutiota
10	kokonaista musta- ja/tai valkopippuria
2	laakerinlehteä
150 g	juuriselleriä
250 g	palsternakkaa
3 - 4 (300 g)	porkkanaa
150 g	purjosipulia
150 - 200 g	kylmäsavulohta
0,5 dl	kapriksia (+ 0,5 dl viipaleiksi leikattuja oliiveja)
1/2 dl	tilliä ja/tai ruohosipulia hienonnettuna

Kiehauta vesi. Lisää liemikuutiot, pippurit, laakerinlehdet tulitikkumaisen ohuiksi suikaloidut juuriselleri, palsternakka ja porkkanat. Keitä hiljalleen kannen alla kunnes kasvikset ovat juuri ja juuri kypsiä. Lisää pitkittäin puoliksi leikattu, ohuiksi viipaleiksi leikattu purjo. Keitä viisi minuuttia. Hienonna kala ja lisää keittoon. Lisää kaprikset ja halutessasi oliiviviipaleet. Kuumenna. Tarkista maku. Viimeistele tillillä ja/tai ruohosipulilla. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.

Vinkki
Voit korvata osan kasviksista perunalla.
Nopean keiton saat käyttämällä pakastekasvisuikaleita (ja perunasipulisekoitusta).

KALAN RASVA VOITELEE TERVEYTTÄ

Kalan rasva on tyydyttymätöntä pehmeää rasvaa. Se on eduksi sydämelle ja verisuonille. Erityisen tärkeitä ovat kalasta saatavat välttämättömät rasvahapot, jotka puolestaan tukevat aivojen, näkökyvyn ja hermoston kehittymistä ja toimintaa. Kalan rasvasta saattaa olla apua myös atooppiseen ihottumaan ja tulehdussairauksiin kuten reumaan.

Vähän rasvaa sisältävät muun muassa kuha, hauki, ahven ja kampela. Runsaasti rasvaa on lohissa, silakassa ja ankeriaassa.

KURKKUKALA

4 annosta

1 (n. 350 g)	kurkku
0,5 tl	suolaa
2 rkl	etikkaa
500 g	ahven- tai kuhafileitä
	ripaus suolaa
mustapippuria myllystä	
2 dl	ruokakermaa
(1 dl	vettä)
1 dl	tilliä ja/tai ruohosipulia

Paistamiseen voita tai pullomargariinia

ÄLÄ PELKÄÄ RUOTOJA

Ruodottomaksi jalostettua kalaa, niin tuorefileitä kuin pidemmälle jalostettuja tuotteitakin on nykyisin saatavilla yhä useammin.

Ruotojen poistaminen sujuu helposti itsekin pihdeillä nyppimällä tai V–leikkaamalla filee. Kalafileessä lihasruodot sijaitsevat hyvin rivissä. Sormenpäillä sivelemällä löytää ruotorivin, jonka saa leikattua kiilana pois.

Leikkaa kurkku tulitikkumaisiksi suikaleiksi tai raasta kurkku karkealla terällä. Lisää suola ja etikka. Anna maustua n. 15 min. Leikkaa ahven- tai kuhafileiden leveämmästä päästä keskeltä pois ruotorivi. Kuumenna rasva pannulla kauniin ruskeaksi. Paista kalafileet tai kalapalat kummaltakin puolelta kypsiksi (tarvittaessa useammassa erässä). Mausta kalat. Siirrä ne pannulta pois.

Pese pannu. Ruskista rasva ja kaada kurkkuseos liemineen pannulle. Paista kunnes neste haihtuu ja väri muuttuu maustekurkun väriseksi. Lisää kalat kurkkuseoksen päälle. Kaada ruokakerma ja tarvittaessa vettä pannulle. Keitä hiljalleen muutama minuutti. Tarkista suola. Lisää hienonnettu yrtti. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai kasvisten kanssa.

Ahvenesta ja kuhasta saa ruodot näppärästi pois kiilana leikkaamalla.

Tyylikästä herkkua kuhasta tai ahvenesta

Valloittava kastike kruunaa kalan

PAISTETTU KALA JA LIMEKASTIKE

(4 annosta)

n. 400 g	kalafileitä
1 rkl	voita tai juoksevaa margariinia
0,5 tl	suolaa
0,25 tl	musta- tai valkopippuria

Kuumenna margariinia riittävän isolla pannulla. Kun syntynyt vaahto alkaa hävitä, laita kalafileet pannulle. Pienennä lämpöä hiukan. Paista pari minuuttia ja käännä fileet. Mausta paistunut puoli ja nosta kalafileet tarjolle. Kala on kypsää, kun sen väri on muuttunut läpikuultavasta valkoiseksi (ja kirjolohella vaalean punervaksi).

VAUHDILLA MEHEVÄKSI

Kala kypsyy nopeasti, sillä sidekudosta on vain vähän. Sopivasti kypsennetty kala on mehukasta ja pehmeää. Liian pitkä kypsennys tekee kalasta kuivan ja mauttoman.

Nopea kypsennys säästää myös ravinto-aineita. Keittäminen, uunissa paista-minen ja grillaaminen sopivat kalalle mainiosti eivätkä vaadi ylimääräistä rasvalisää. Kala kypsyy meheväksi myös mikrossa tai savustuspussissa.

Limekastike

2 dl	ruokakermaa
1 dl	vettä
0,5	kalaliemikuutiota
1/4 tl	kurkumaa
½	limen kuori raastettuna
1 - 2 rkl	limemehua
25 g	voita
0,5 rkl	vaaleaa suurustejauhetta

Sekoita kattilassa ruokakerma, vesi, liemikuutio ja kurkuma. Keitä pari min. sekoittaen. Lisää raastettu limen kuori ja mehu sekä voi. Lisää tarvittaessa suurustejauhetta. Keitä 1 min. sekoittaen. Tarjoa paistetut kalafileet kasvisten ja kastikkeen kanssa.

LOHI-SIENIPIIRAKKA

(12 annosta)

Pohja

2 dl	vehnäjauhoja
1 dl	ruisjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
100 g	margariinia
2 - 3 rkl	kylmää vettä

Täyte

7 dl	sieniä, esim. mustatorvisieniä tai suppilovahveroita
1 rkl	rypsiöljyä
puolikas	purjo
150 g	lämminsavukirjolohta tai 100 g kylmäsavulohta
puolikas	punainen paprika
100 g	juustoa raastettuna
2	munaa
2 dl	ruokakermaa
0,5 tl	mustapippuria
0,5 tl	yrttisuolaa
1 tl	timjamia

Sekoita pohjan kuivat aineet. Nypi joukkoon rasva. Lisää lopuksi vettä parissa erässä sen verran, että taikina ei enää muruile. Painele voideltuun piirasvuokaan (halkaisija 24 - 25 cm).

Anna puhdistetuista sienistä haihtua pannulla enin neste. (Jos käytät kuivattuja sieniä, turvota niitä ensin vedessä, purista vesi pois ja hienonna sienet. Kuivattuja sieniä riittää noin desi. Säilöttyjä, esikäsiteltyjä sieniä riittää 2 - 3 dl). Lisää öljy ja purjorenkaat. Kääntele aineksia pannulla hetki ja anna jäähtyä.

Leikkaa kirjolohi ja paprika suikaleiksi tai kuutioiksi. Sekoita keskenään jäähtynyt sieni-purjoseos, kala- ja paprikapalat sekä juustoraaste.

Riko kulhoon munat ja sekoita joukkoon kerma sekä mausteet. Levitä pohjataikinalle täyteseos ja kaada päälle muna-kermaseos. Kypsennä piirasta 200 asteessa 30–40 minuuttia kunnes täyte hyytyy.

Vinkki

Voit tehdä piirakan myös ilman sieniä, käytä silloin hieman enemmän paprikaa ja purjoa ja pohjana voit käyttää myös kaupan pakastealtaasta löytyvää valmistaikinaa.

Hemmottele kalanystäviä maistuvalla piirakalla

FIKSU VALITSEE KESTÄVÄSTI

Kestävä kalankäyttö puhuttaa. Ajatteleva kalanystävä suosii kestävällä tavalla pyydettyä kalaa ja välttää alamittaisia yksilöitä. Kun ostat lähellä pyydettyä, tuet paikallisia kalastajia ja vähennät kuljetusten ympäristövaikutuksia.

PUNAJUURIMUIKUT

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 punajuuri ja 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 kypsiä ja juusto saanut kaunista väriä.

Esitteen kuvat: Teppo Johansson

MAA- JA KOTITALOUSNAISET
Kysy ruuasta ja ruuanvalmistuksesta
ruokaneuvot@maajakotitalousnaiset.fi
www.maajakotitalousnaiset.fi

Pro Kala ry
www.prokala.fi

EU INVESTOI
KESTÄVÄÄN
KALATALOUTEEN