



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



# Ahdin antimet lautaselle

Taina Harmoinen (toim.)

**Fish & Eat – kalastusmatkailuyrittäjien ruokapalvelujen kehittäminen -hanke**



© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2019

JULKAISIJA: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli

JULKAISUSARJA: Xamk Inspiroi 12

GRAAFINEN SUUNNITTELU: Petri Hurme, Vinkeä Design Oy

KANNEN KUVA: Taina Harmoinen

KUVAT: Taina Harmoinen, Manu Eloaho / Darcmmedia,

Päivi Hostikka, Vastavalo, Pixabay, Adobe Stock

PAINO: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-161-3 (nid.)

ISBN: 978-952-344-162-0 (PDF)

ISSN: 2489-2475

ISSN: 2489-6764 (verkkojulkaisu)

# Ahdin antimet lautaselle

Taina Harmoinen (toim.)

**Fish & Eat – kalastusmatkailuyrittäjien  
ruokapalvelujen kehittäminen -hanke**



# Sisällys

Taina Harmoinen Lukijalle.....	6
Pekka Sahama Kalastusmatkailu ja sen merkitys.....	9
Mikko Jokela Suomen sisäjärvien yleisimmät saaliskalat.....	14
Taina Harmoinen ja Päivi Hostikka Saaliskalan käsittely ja säilytys .....	30
Taina Harmoinen Kuhan avaaminen selkäpuolelta.....	34
Mateen fileointi ruodottomaksi.....	36
Taina Harmoinen ja Päivi Hostikka Kala ruoanvalmistuksessa.....	41
Päivi Hostikka Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat tärkeä osa hyvää palvelua.....	46
Eeva Koljonen Miten kalalle valitaan ruokajuoma?.....	49
Taina Harmoinen ja Päivi Hostikka Kalamiesten tarinoita nuotiolla.....	61

Taina Harmoinen ja Päivi Hostikka

## Reseptit

Kalamurekemma	64	Juures-peruna-duchesse	96
Eväs- ja nuotioruoat		Ruis-mustikkakakku	97
Kalapihvit	66	Järvikalamenu	
Kalakepakit	66	Särkitartar	98
Kalahampurilainen	68	Ahvencalettekeitto ja juureslastut	101
Muikkukukkokset	71	Paistettu kuha ja sienirisotto	102
Kalapasteijat	72	Paistettu kuha ja voi-valkoviinikastike	104
Kalapyörykkäkeitto	74	Karpalopannacotta	
Letut kalatäytteellä	76	ja suolainen kinuskikastike	105
Kalanyytit nuotiolla	79	Birramisu	107
Muikkupitsa nuotiolla	80	Pikkusyötävää	
Hiillostettu kala ja marinoidut kasvikset	82	Täytetyt muikut ja tillimajoneesi	109
Haukikäristys, körpää	85	Tomaattinen muikkuterrini	110
Kalakäristyspitaleivät	86	Ahvenlevite	110
Muikkukääretorttu	87	Savukalahyytelö	112
Bliniburgerit madetäytteellä	89	Savukalapannari	113
Itämainen menu		Kalacoulibiac	114
Järvikalacheviche	90	Puolukkagraavattua särkeä	116
Mausteinen kalakeitto	93	Kalat purkkiin	117
Täytetty savukala ja kasvikset	94	Särkeä lasimestarin tapaan	119

# Lukijalle

*Matkailutuotteiden kehittämisessä korostuu elämyksellisyys ja tuotteiden muunneltavuus asiakaskohderyhmän mukaan. Kalastusmatkailu – vai pitäisikö sanoa matkailukalastus – on vasta kehittymässä tuotteistetuksi palveluksi matkailumarkkinoille. Kalastukseen tutustumisen ohessa tärkeässä asemassa palvelussa ovat ruoka ja yleensä ulkona syöminen.*

Fish & Eat -hankkeessa kartoitettiin Itä-Suomessa toimivilta kalastusmatkailuyrittäjiltä keväällä 2018 kalastusmatkailutuotteiden ruokatarjoilun nykytilannetta ja selvitettiin, millaisia toiveita yrittäjillä on kalaruokien tuotekehitystyöhön. Yrittäjät toivoivat reseptiikkaa evästuotteisiin, saaliskalasta nuotiolla valmistettaviin ruokiin sekä majoitustilojen keittiöissä valmistettaviin järvikalamenuisiin. Ruokien raaka-aineina toivottiin käytettävän erityisesti yleisimpiä saaliskaloja ahventa, haukea ja kuhaa. Yrittäjille tehdyn tuotekehittelyn ohessa valmistui monenlaisia kalaruokareseptejä, joita on koottu tähän Ahdin antimet lautaselle -kirjaan.

Kirjan alkuosaan on koostettu katsaus kalastusmatkailusta, tyypillisimmistä saaliskaloista, niiden käsittelystä ja käytöstä ruoanvalmistuksessa. Kalan käsittelyn yhteydessä esitellään kuhan avaaminen selkäpuolelta, joka on helppo tapa käsitellä täytettäväksi menevä kala. Made on varsin yleisesti käytetty herkkukala, mutta sen fileointi ruodottomaksi on vielä monelle harjoittelua vaativa toimenpide. Kirjassa on siihen helpot kuvalliset ohjeet. Ruodottomia fileitä voi paistaa vaikkapa bliniburgerin täytteeksi.

Hyvän kalaruoan kruunaa sille sopiva juoma. Ravitsemispalveluliiketoiminnan lehtori Eeva Koljonen on laatinut kirjaan laajan koosteen kalaruuille sopivista juomista. Esittelyssä on perinteisen valkoviinin lisäksi punaviinejä, oluita sekä alkoholittomia vaihtoehtoja.

Kalaruokien tuotekehityksessä asiantuntijana on toiminut ruokapalvelujen opettaja Päivi Hostikka. Hänen idearikkaissa kokeiluissa ovat syntyneet täytetyt friteeratut muikut, bliniburgerit, savustettu täytetty kuha kuin myös järvikalachevitse. Reseptejä on kehitelty evästuotteisiin, nuotioruokiin, säilykkeisiin, lisäkkeisiin sekä kolmen ruokalajin menuisiin.

Kalaruokaohjeiden lomassa voi nauttia Sanna Vainikaisen runomaistaisia haukirouvasta ja kesämuikusta sekä eläytyä särkirouvan painajaiseen.

Ahdin antimet lautaselle -kirjan tekemiseen ja reseptiikan laadintaan olemme saaneet runsaasti apua ja vinkkejä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun järvikalahankkeissa työskenteleviltä asiantuntijoilta. Erityiskiitos TKI-asiantuntija Mikko Jokelalle asiantuntija-avusta kirjan alkuosan tekstien työstämisessä.

Ahdin antimet lautaselle -kirja sopii käsikirjaksi kalastusmatkailuyrittäjille ja omatoimikalastusmatkailijoille. Kirjasta toimitetaan myös englanninkielinen julkaisu, jolloin sen vinkit ovat myös kansainvälisten turistien käytettävissä.

Kireitä siimoja ja nautinnollisia hetkiä saaliskalojen parissa!

Mikkelissä 25.3.2019

Taina Harmoinen

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, projektipäällikkö, Fish & Eat – kalastusmatkailuyrittäjien ruokapalvelujen kehittäminen -hanke





# Kalastusmatkailu ja sen merkitys

Pekka Sahama,  
kalatalousaktivaattori,  
Itä-Suomen  
kalatalousryhmä

*Itä-Suomen vesistöt ja kalakannat tarjoavat hyvät mahdollisuudet laadukkaiden kalastusmatkailutuotteiden tarjontaan. Hauki-, ahven- ja särkikalakannat ovat elinvoimaisia ja kuhakannat runsaat. Edellä mainitut lajit, hauki erityisesti, ovat kansainvälisesti kysytyjä.*

Järvilohen ja -taimenen kannat eivät valitettavasti nykyisellään tarjoa kestäviä puitteita opastettujen kalastusmatkailupalveluiden tuottamiselle. Vaikka toiminta-alueen hauki- ja kuhakannat ovat runsaat, suuret yksilöt ovat vähissä. Elinkeinon ja resurssien kestävä käytön turvaamiseksi kalastusmatkailussa on panostettava kalastuksen valikoivuuteen. Suuret kalayksilöt ovat kalastusmatkailun näkökulmasta tärkeitä vetovoima- ja kilpailutekijöitä, joita tulee vaalia.

## **Matkailussa kehitettävä teemapohjaisia tuotteita ja palveluja**

Suomen matkailustrategiassa vuoteen 2020 (KTM 2006) on nostettu yhdeksi painopistealueeksi teemapohjaisten tuotteiden ja palvelujen kehittäminen. Päämääränä on, että matkailualan kasvu ja elinkelpoisuus perustuvat tulevaisuudessa kestäväällä tavalla hyödynnettyihin luonnon ja kansallisen kulttuurin vetovoimatekijöihin. Kalastus aktiviteettina sopii tähän mainiosti.

Itä-Suomen alueella toimii useita erittäin ammattitaitoisia mutta osa-aikaisia kalastusoppaita, joiden toiminta keskittyy kesäkaudelle. Lisäksi alueella

on lukuisia lomakeskuksia ja yksittäisiä mökkimajoituksen tarjoajia, jotka palvelevat kalastuksen harrastajia. Talvikaudella kalastukseen liittyvien ohjelmajpalveluiden tarjonta on Itä-Suomessa vähäistä, vaikka majoitusliiketoiminta onkin periaatteessa ympärivuotista. Kalastusmatkailupalvelujen tarjonta on vielä hajanaista ja laatu osin epätasaista.

### ***Palvelujen tulee olla helposti löydettävissä ja ostettavissa***

Kalastusmatkailuliiketoiminta on kehittyvä ala, mutta kehittyminen vaatii yrittäjiltä kielitaitoa ja ammattimaista otetta markkinointiin. Kalastusmatkailijat etsivät matkailukohteita internetistä, ja palvelujen on tärkeää olla löydettävissä siellä, missä asiakas tekee ostopäätöksensä. Asiakkaat haluavat tilata yksittäisten palvelujen sijaan yhden kokonaisuuden, joka sisältää kaikki tarvittavat palvelut kalastusmatkailukohteessa.

Itä-Suomen alueella toimivien kalastusoppaiden vahvuudeksi on luettava uudenaikainen ja tasokas venekalusto sekä rauhallisen luonnon keskellä sijaitsevat laajat kalastettavat vesialueet. Venäjän rajan läheisyys, suomalainen kalastusosaaminen ja palvelujen turvallisuus luovat myös puitteita menestyksekkäälle kalastusmatkailuliiketoiminnalle.

### ***Heittokalastus, hauen täkykalastus, särkikalojen onginta – kehitettäviä kalastusmuotoja***

Itä-Suomessa on perinteisesti ollut vahvaa vetouisteluosaamista, mikä näkyy myös alueella toimivien kalastusoppaiden ammatillisessa osaamisessa. Nykyään heitto- ja jigikalastuksen monet eri muodot ovat lisääntyneet tarjonnassa. Asiakkaan näkökulmasta aktiivinen heittokalastus on usein mielenkiintoisempi tuote kuin vetouistelu.

Talvipilkillä ahven on yleinen saaliskala. ▶





Palvelutarjonta on monipuolistunut ja eri kalastusmuotojen osaaminen parantunut huomasti. Matkailuliiketoiminnan näkökulmasta potentiaalisia mutta alueella heikommin tuotteistettuja kalastusmuotoja ovat esimerkiksi hauen talvikalastus ja hauen täkykalastuksen eri muodot sekä kesällä että talvella. Myös särkikalajien onginta on monissa maissa erittäin suosittua. Uusia kalastusmatkailun tuotteita on syntymässä muun muassa sukelluskalastukseen ja kalojen valokuvaukseen.

### ***Yrittäjien yhteistyö tärkeää kalastusmatkailun kehittämisessä***

Yrittäjien yhteistyön lisääminen, tuotteiden paketointi ja kokonaishinnoittelu sekä palvelujen ketjuttaminen asiakkaan viipymän pidentämiseksi ovat tärkeitä kalastusmatkailun kehittämisessä.

Yhteistyön tiivistäminen luo edellytykset tuotestandardien kehittämiseksi kattuen koko kalastusmatkailuketjun. Standardoidut tuotteet viestivät asiakkaille laadukkaista sekä vesistöjen ja kalakantojen kestävään käyttöön perustuvista palveluista, ja niitä on helppo markkinoida.

Laaja yhteistyö elinkeinokalastuksen, kalastusmatkailun ja muun matkailusektorin kesken on tärkeää. Puhtaista vesistä pyydettyjen maukkaiden kalojen tarjoaminen matkailijoille on myös arvokas imagotekijä.

- ◀ Kalastusretken kruunaa hyvä ruoka, joka on vielä tärkeämpi, jos saaliskalaa ei ole saatu.

# Suomen sisäjärvien yleisimmät saaliskalat

*Suomen puhtaat sisäjärvet tarjoavat mahdollisuudet monenlaiseen virkistykseen. Monille kalastus on mitä mainioin keino viettää kesälomapäiviä, nauttia luonnosta ja hyvästä kalaseurasta – ja tietysti toiveena on saada myös saalista.*

Mikko Jokela,  
TKI-asiantuntija,  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## **Ahven yleisin kaloistamme**

Kansalliskalamme ahven on yksi maamme yleisimmistä kaloista. Sen levinneisyysalue käsittää lähes koko Suomen lukuun ottamatta Käsivarren pohjoisimpia kolkkia. Ahventa esiintyy käytännössä kaikenlaisissa vesissä. Happamuutta hyvin sietävänä lajina sitä tavataan myös pienissä tummavetisissä humuspitoisissa pikkulammissa, joissa se usein lammen ainoana kalalajina muodostaa runsaita kääpiöityneitä, myös ”tuhatveljien heimoksi” kutsuttuja kantoja.

Yleensä saalisahvenet ovat kooltaan sadasta muutamaan sataan grammaan, mutta hyvässä ravinto-olosuhteissa ne saattavat kasvaa yli kahden kilon painoisiksi. Suomen ennätystä pitää hallussaan tasan kolmikiloinen yksilö, ja se pyydettiin verkolla vuonna 2002 Pertunmaan Enovedestä.

Ahven on vapaa-ajankalastajien tärkeimpiä saaliskaloja, ja sitä pyydetään monenlaisilla pyyntitavoilla, kuten pilkkimällä, onkimalla, heitto- ja veto-

Kesäisen onkiretken yleisin saaliskala on ahven. Tässä saaliskalojen joukossa on varsin kookkaita ahvenia. ▶







uistelemalla, katiskoilla, verkoilla sekä tuulastamalla. Kaupallisessa ahvenenkalastuksessa pyyntivälineinä ovat yleensä rysät, katista ja verkot.

Ruokakalana ahven on arvostetuimpia kalalajejamme. Yleensä kallein tuote, jota kauppojen kalatiskaissa on tarjolla, onkin juuri ahvenfilee. Ruoanvalmistuksessa sitä voidaan käyttää monipuolisesti savustamalla, pannulla paistamalla tai vaikkapa leipomalla perinteisen savolaisherkun eli kalakukon sisään.

### ***Lahnasta valmistetaan monenlaisia jalosteita***

Lahna on levittäytynyt maassamme rannikkovesiä myöten napapiirin vaiheille saakka. Se on hyötynyt ilmaston lämpenemisestä, ja kannat ovat runsastuneet selvästi yleisimmillä esiintymisalueilla. Lahna viihtyy erityisesti rehevöityneissä vesistöissä, mutta pärjää mainiosti myös karumissa ja kirkaammissa järvissä. Rehevöityneissä järvissä lahna muodostaa ylitieheitä kantoja, jolloin yksilöt jäävät pienikokoisiksi.

Lahna on pitkäikäinen ja melko hidaskasvuinen kala ja voi saavuttaa puolen kilon painon vasta 15 vuoden iässä. Hyvissä kasvuoloissa se voi samassa ajassa kasvaa jopa parin kilon kokoiseksi. Suurimmat meiltä pyydetty lahnat ovat olleet yli seitsemän kilon painoisia. Ikää tämän kokoisilla yksilöillä voi olla yli kolme vuosikymmentä.

- ◀ Lahna on parhaimmillaan yli puolitoistakiloisena ja kokonaisena kypsennettynä, jolloin se on kypsänä helppo ruotia.
- Lahna on aiemmin ollut hyvin haluttu saaliskala sekä kotitarve- että ammattikalastajien keskuudessa, ja sitä on pyydetty niin verkoilla, rysillä kuin nuottaamalla. Viime vuosina lahnan kysyntä on kuitenkin ollut voimakkaasti laskusuunnassa, ja syynä tähän on se, ettei lahnaa osata käsitellä ruoaksi. Vaikka lahna on maultaan herkullinen, on se myös varsin ruotoinen ja siten haastava kohde kotikokille.

Lahnan tulevaisuus ruokakalana näyttää taas kuitenkin paremmalta, sillä jo useammalla jalostajalla on valmisruokavalikoimassaan lahnasta valmistettuja kalatuotteita, kuten kalapihvejä ja -pullia. Myös ruodotonta lahnamassaa on nykyisin melko hyvin saatavilla, ja siitä syntyy kotikonsteillakin erinomaisen maukkaita kalaherkkuja.

### *Hauki on nopeakasvuinen järven hymypoika*

Kalalajeistamme hauki on levinnyt laajalle asuttaen meren rannikon lisäksi suurimman osan maamme järvistä. Olinpaikkoinaan se yleensä suosii matalia rantavyöhykkeitä, joissa se vaanii saalista ruovikoiden tai muun vesikasvuston suojuissa. Suurempia yksilöitä saattaa tavoittaa myös selkävesiltä muikku- tai mereltä silakkaparvien liepeiltä. Hauki on varsin paikkauskollinen kala ja tekee pidempiä vaelluksia ainoastaan kutuaikaan etsiessään sopivia lisääntymispaikkoja.

Hauki on nopeakasvuisimpia kalojamme, ja suotuisissa olosuhteissa se voi kasvaa jopa parikymmentä senttiä vuodessa. Haulle on tyypillistä, että naaraat kasvavat huomattavasti nopeammin ja suuremmiksi kuin urokset. Suurimmat meillä tilastoidut uroshauet ovat olleet noin kymmenkiloisia, kun taas naaraat voivat saavuttaa jopa parinkymmenen kilon elopainon. Suurin ennätyskalarekisteriin kelpuutettu on 18,8 kiloa painanut haukimamma, joka ui verkkoon Iin Oijärvellä vuonna 2009.

Hauki kuuluu ammattikalastajien tavoittelemiin kalalajeihin, ja sitä pyydetään pääasiassa rysillä ja verkoilla. Erityisen haluttu saalis se on kuitenkin urheilukalastajien ja varsinkin vapavälineillä kalastavien keskuudessa. Haukea pyydetään uistelemalla, heittokalastamalla, jigaamaalla ja pilkkimällä, ja jopa perhokalastajista on erikoistunut hauen kalastukseen. Myös opastetuilla kalastusretkillä hauki on yksi tärkeimmistä saalislajeista, ja varsinkin idän suunnasta tuleville kalaturisteille se on ehdoton pääkohde.

Hauki on opastetuilla kalastusretkillä tärkeimpiä saalis-kaloja. Suuret yksilöt kantaa laskea takaisin veteen, ellei pyydyksen koukku ole vahingoittanut sitä. ►





Ruokakalana hauen arvostus vaihtelee suuresti riippuen siitä, missä päin maata liikutaan. Erityisesti Pohjois-Suomessa haukea on perinteisesti hyljeksitty ja pidetty lähinnä ketuille ja korpeille sopivana eväänä. Pikkuhiljaa asenteet ovat kuitenkin muuttumassa. Kun yhä useampi kalastaja alkaa hallita hauen fileoimisen ruodottomaksi, osataan siitä loihkia myös kulinaarisia elämyksiä. Hauki on nimittäin miedon makuisena kalana erinomainen raaka-aine osaavan kokin käsissä. Esimerkiksi ruodottomaksi fileoitu kylmäsavustettu hauki on ehdotonta savukalojen aatelia.

### ***Särki yleinen koko Suomessa***

Särjen levinneisyysalue käsittää koko Suomen lukuun ottamatta pohjoisimman Lapin vesistöjä. Se mielletään rehevien vesien kalaksi, ja toki se tällaisissa vesissä on usein valtalajina. Särki menestyy kaikenlaisissa vesissä ja on meillä esiintyvistä kalalajeista kolmanneksi yleisin.

Särki ei kasva yleensä kovinkaan isoksi, vaan muodostaa runsasravinteisissa vesissä tiheitä pienikokoisista yksilöistä koostuvia parvia. Suurimmat tavatut särjet ovat olleet yli kilon painoisia, mutta jo muutaman sadan gramman painoiset yksilöt ovat särjeksi poikkeuksellisen kookkaita.

Särki on meillä kalastettavana lajina ollut lähinnä niin sanotun poisto- tai hoitokalastuksen kohteena. Tämä tarkoittaa sitä, että kalastuksen päätavoite on ollut pienentää kalastettavan järven tai vesistön ravintokuormitusta harventamalla kohteen kalakantoja mahdollisimman tehokkaasti. Saatu saalis, pääasiassa särki ja muut särkikalat, on sitten mennyt joko kompostoitavaksi tai parhaassa tapauksessa turkiseläinten rehuksi.

- ◀ Särki on ollut pääosin hoitokalastuksen kohteena. Viime vuosina se on kasvat-  
tanut suosiotaan erilaisten jalosteiden raaka-aineena.

Viime aikoina särjen arvostus ruokakalana on kokenut kuitenkin merkittävän muutoksen. Säilykkeenä särkeä on ollut saatavissa jo pidemmän aikaa,

ja moni tunnustaa savusärjen rypsiöljyssä olevan purkkikalajien kiistatonta eliittä. Nyt markkinoita ovat valtaamassa myös erilaiset särjestä ja särkikalosta teollisesti valmistetut kalapihvit ja muut vastaavat tuotteet, jotka ovat menestyneet erinomaisesti erilaisissa kalatuotteille järjestetyissä makutesteissä ja ruokatuotekilpailuissa. Nähtävissä on, että särki tulee jatkossa saavuttamaan merkittävän aseman myös kotimaisilla elintarvikemarkkinoilla. Venäjällä ja Baltian maissa särki on ollut jo perinteisesti haluttu kalaherkkujen raaka-aine.

### ***Kuha on haluttu saalis***

Lämmintä vettä suosivana kalalajina kuhan alkuperäinen levinneisyysalue käsittää Etelä- ja Keski-Suomen vesistöt sekä Suomenlahden ja Saaristomeren rannikot. Istutettuna sitä esiintyy pohjoisempana aina Kemijärvellä ja Tengeliönjoen vesistöissä saakka. Vesistötyypiltään kuhalle soveltuvat parhaiten savisameat tai humuksen tummentamat vedet, jotka lämpiävät keväällä aikaisin ja pysyvät pitkään lämpiminä. Kuha on yksi niistä kalalajeista, jotka hyötyvät eniten ilmaston lämpenemisestä.

Kuhalla on lakisääteinen 42 cm:n alamitta. ELY-keskuksen päätöksellä alamitta voi olla myös tätä suurempi. Normaalisti saaliskalat ovat yhdestä kahteen kiloon, mutta kuha voi kasvaa myös todella suureksi. Suurin Suomessa pyydetty kuha on painanut peräti 14 kiloa.

Pääosa kaupallisen kalastuksen kuhasaaliista pyydetään rysillä ja verkoilla. Vapaa-ajankalastajille kuha on myös haluttu saalis, ja suosituimmat pyyntitavat ovat uistelu ja jigikalastus. Erityisesti viimeksi mainittu on viime vuosina kasvattanut suuresti suosiotaan vapakalastajien keskuudessa mielenkiintoisena ja hyvin saalista antavana kalastusmuotona.

Tyypilliset saaliskalat kesän kalaretkeltä: pari kuhaa ja hauki. ►







Ahvenen tavoin ja sen sukulaiskalana myös kuhasta saadaan monenlaista herkkua ruokapöytään. Se on suhteellisen helppo käsitellä ruodottomaksi ja sopii hyvin myös kukkokalaksi ja suolatuksi makupalaksi leivän päälle.

### ***Made viihtyy kylmissä vesikerroksissa***

Madetta tavataan lähes kaikissa maamme vesistöissä rannikkoalueita myöten, ja se on esiintymisalueeltaan yksi laajimmalle levinneistä pohjoisen pallonpuoliskon kalalajeista. Made viihtyy kylmissä vesikerroksissa ja nousee mataliin rantavesiin vain kutuaikaan tammi-helmikuulla. Vesien lämmitessä se palaa jälleen syvänteisiin saalistamaan.

Made voi kasvaa sopivissa olosuhteissa useamman kilon painoiseksi. Suurimman mateen ennätystä pitää hallussaan Uljuan patoaltaasta vuonna 2008 pilkitty yli kahdeksankiloinen yksilö. Suurimmat mateet on usein saatu saaliiksi tekoaltaista tai vastaavan tyyppisistä vesistä. Yleisin saaliskoko mateella vaihtelee kilon molemmin puolin.

Mateen kalastus keskittyy perinteisesti talviakaan, sillä meillä on vahva uskomus, jonka mukaan made on syöntikelpoista vain kylmistä vesistä pyydettyinä. Tämä ei sinällään pidä paikkaansa, vaan madetta voi käyttää ruokakalana ympäri vuoden, kunhan huolehtii, että saaliskalaa säilytetään kylmässä pyyntistä ruoaksi valmistamiseen saakka. Pehmeälihainen kala on virheellisesti käsiteltynä ja säilytettyinä herkkä pilaantumaan.

Madetta pyydetään pääasiassa verkoilla, katiskoilla ja rysillä. Perinteinen pystyrysä on erityisesti mateen pyyntiin suunniteltu pyydys. Talvinen mateen koukkukalastus ja pilkintä illan hämärtyessä otsalampun tai myrskylyhdyn valossa ovat myös suosittuja pyyntimuotoja etenkin vapaa-ajankalastajien keskuudessa.

◀ Made on lihaisa erityisesti talven herkkukala.

Ruokakalana made on huomattavasti monipuolisempi kuin meillä on totuttu ajattelemaan. Perinteisestihän made mielletään muhennoksien ja keittojen raaka-aineeksi, mutta se sopii erinomaisesti kaikkiin kalaruokiin. Esimerkiksi kokonaisena savustettu made tai pannulla paistettu ruodottomaksi fileoitu made lyö laudalta suurimman osan kilpailijoistaan. Maderuoista ei voida tietenkään puhua ilman, että mainitaan mateen mäti – kullankeltainen hienorakeinen herkku on kevättalvisten bliniviikkojen ehdoton tähti.

### ***Muikku on sisävesien ammattikalastajien tärkein saaliskala***

Muikku on alun perin ollut Järvi-Suomen suurien reittivesien asukas, jota haluttuna saaliskalana on kuitenkin siirtoistuttu lähes kaikkiin sille soveltuihin vesistöihin ympäri maata aina Inarijärveä myöten. Sitä esiintyy myös merialueemme vähäsuolaisimmissa osissa eli itäisellä Suomenlahdella ja Perämerellä, jossa sitä kutsutaan maivaksi. Muikku suosii suhteellisen karuja ja kirkasvetisiä järviä ja on tyypillinen pelagisen alueen eli selkävesien parvikala.

Muikku on muiden parvikalojen tapaan suhteellisen lyhytikäinen ja tulee pyyntikokoiseksi yleensä kahden kesän vanhana. Joissain vesissä, kuten Säky-län Pyhäjärvässä, suurin osa keväällä kuoriutuneesta ikäluokasta pyydetään nuotalla jo samana talvena. Muikku voi kasvaa hyvissä olosuhteissa jopa muutaman sadan gramman painoiseksi, mutta keskimääräinen saaliskalan koko on muutamia kymmeniä grammoja. Pohjoisimmilla levinneisyysalueillaan muikku jää melko vaatimattomiin mittoihin, kuten Kuusamon vesien kuuluisa ”Kitkan viisas”.

Muikku on sisävesien ammattikalastajien tärkein saaliskala, ja sitä pyydetään vuosittain noin 2,5–3 miljoonaa kiloa. Tärkeimmät pyyntitavat kaupallisessa kalastuksessa ovat nuotta ja trooli, ja lisäksi harjoitetaan muikun isorysäpyyntiä. Kotitarvekalastajan yleisin muikun pyyntiväline on verkko. Vilkkain

Kesäisin muikkua pyydetään verkoilla. Saalikalojen talteenotto vaatii sorminäppäryyttä. ▶



## KESÄMUIKKU

*Istui yksin mirriluikku,  
vatsassaan kesämuikku,  
vierellään verkko  
ja pihamännyn kerkko.*

*Muikkuparan veljet,  
välttivät teljet,  
ne planktonia syövät  
ja lekkeriksi lyövät.*

– Sanna Vainikainen



pyyntisesonki ajoittuu syksyyn, jolloin saadaan sivutuotteena itse kalaakin himotumpaa herkkua – muikunmätää.

Erilaisten kalaherkkujen raaka-aineena muikku on yksi arvostetuimmista ja suosituimmista kaloistamme. Sitä voidaan tarjoilla niin pannulla voissa paistettuna, uunissa smetanassa haudutettuna kuin kullankeltaiseksi savustettunakin. Järvi-Suomen kesäkaupunkien vetonauloihin kuuluvat erilaiset muikkuravintolat ja -terassit, ja etenkin Kuopiossa on lähes mahdotonta sivuuttaa maan kuulua kalakukkoa. Eikä tietenkään sovi unohtaa rantakalaa eli suuressa padassa rantanuotiolla juuri pyydetyistä muikuista keitettyä kalakeittoa, johon alkuperäisen reseptin mukaan kuuluu laittaa ainoastaan järvivettä, voita ja suolaa sekä muikkuja suoraan pyydyksestä.

# Saaliskalan käsittely ja säilytys

*Kala on parhaimmillaan tuoreena, ja itse pyydetty kala maistuu kaikista herkullisimmalta. Saaliskalan kohdalla on syytä muistaa kalan oikeanlainen käsittely jo kalastuksen yhteydessä ja säilytys kylmässä.*

Kalan vesipitoisuus on korkea, mikä edistää sen pilaantumista. Siksi onkin tärkeä käsitellä kalaa oikein heti pyynnin yhteydessä. Kalan käsittelyssä tulee olla varovainen, koska vähäisen sidekudoksen vuoksi kalan rakenne on hyvin pehmeä.

## **Tainnutus ja verestys**

Saaliskala tulee tainnuttaa heti pyynnin yhteydessä napakalla iskulla silmien yläpuolelle. Veneessä on hyvä olla tainnutukseen sopiva väline, esimerkiksi kalanuija.

Kala verestetään välittömästi tainnutuksen jälkeen katkaisemalla pari kiduskaarta joko puukolla tai kalasaksilla. Kalan sydän pumppaa veren pois, mikä parantaa kalan laatua.

Kun kaikki veri on valunut pois, kala voidaan suolistaa ja poistaa kidukset. Suolistuksessa on varottava maksassa kiinni olevan sappirakon puhkeamista, koska sappineste pilaa kalan maun. Kalan selkärangan vieressä on munuainen,

Taina Harmoinen,  
projektipäällikkö, ja Päivi  
Hostikka, ruokapalvelujen  
opettaja, Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Saaliskalan verestys  
parantaa kalan laatua. ▶







joka pitää poistaa huolellisesti pyyhkimällä tai kaapimalla. Sen sijaan kuhalla ei ole erikseen poistettavaa munuaista. Pyyntipaikalla, onkilaiturilla tai veneessä näitä toimenpiteitä ei välttämättä voi tehdä hygieenisesti, joten usein kala vain suolistetaan ja jatkokäsittely tehdään vasta kalaretken jälkeen.

### ***Kalan säilyvyys ja säilytys***

Kala pilaantuu herkästi lämpimässä, joten se tulisi laittaa kylmäsäilytykseen heti pyynnin jälkeen. Kala suositellaan jäitettäväksi eli säilytettäväksi jäähileessä tai jää-vesiseoksessa, jolloin sen säilytyslämpö on suositusten mukaisesti +0...+2 astetta.

Ahvenia ja muita pienempiä saaliskaloja voi säilyttää elävinä vesisangossa veneessä, mutta ei kovin pitkää aikaa, ja koukku on irrotettava hellävaraisesti kalasta. Elävänä säilytettäviä kaloja varten on saatavissa myös kiertovesisumppuja, joihin saaliskalat laitetaan loppupyynnin ajaksi.

Kalaretkelle lähdettäessä kannatta varata mukaan saaliskalan kylmäsäilytykseen sopivat välineet. Ennen saaliin saantia kylmässä voi säilyttää retkievää ja -juomat. Kylmälaukut ovat varsin tehokkaita, kun niissä on kylmäelementtejä eli ns. kylmäkalleja. Monista paikoista voi ostaa myös jäähilettä, jossa kalat säilyvät parhaiten.

Kalan kuolonkankeus ehkäisee osaltaan kalan pilaantumista, joten sitä kannattaa pitkittää kylmäsäilytyksellä. Kuolonkankeus helpottaa myös kalan fileointia.

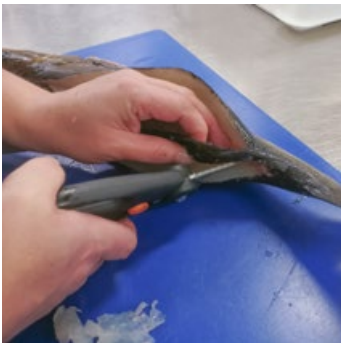
- ◀ Saaliskala tulisi säilyttää pyynnin jälkeen jäähileessä tai jää-vesiseoksessa.

# Kuhan avaaminen selkäpuolelta

*Valmistettaessa täytettävää kuhaa on käytännöllistä avata ja suolistaa kala selkäpuolelta. Tällöin kalan täyttäminen on helppoa ja mausteet sekä muut makuaineet antavat makua koko kalaan. Kala on myös näyttävän näköinen tarjolle tuottaessa. Samalla menetelmällä voidaan selkäpuolelta avata myös monia muita kalalajeja. Täytettäessä kala vatsan puolelta jää paksu selkäliha monesti varsin mauttomaksi.*

Taina Harmoinen,  
projektipäällikkö,  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu  
Kuvat: Taina Harmoinen

Aloita kalan suolistaminen viiltämällä selkäruodon vierestä kalaa auki kylkiruotoihin saakka. Terävällä veitsellä viiltäen irrota kalan liha kylkiruodoista. Irrota tällä tavoin kalan liha molemmilta puolilta selkäruotoa pään takaa peräaukon kohdalle saakka.

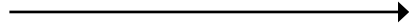


Leikkaa kalasaksilla ruoto poikki kalan pyrstöstä mielellään peräaukon pyrstön puolelta.

2.

3.

Leikkaa kalasaksilla selkäruoto poikki kalan pään takaa.



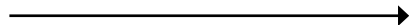
Tartu napakalla otteella selkäruodosta kiinni ja vedä se suolineen ulos kalasta.



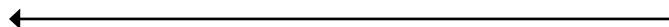
4.

5.

Tarvittaessa voit suolistuksen jälkeen poistaa vielä jäljelle jääneet kylkiruodot.



Täytetyn savustetun kuhan valmistuksessa (ohje s. 94) kalan kiinni sitomiseen on käytetty grillitikkuja ja puuvillalankaa. Sitomalla kala saadaan pidettyä kalanmuotoisena, eikä se leviä kypsennyksen aikana. Kala sidotaan ennen täyttämistä. Kypsästä kalasta poistetaan ennen tarjoilua puuvillalanka ja grillitikut.



6.

# Mateen fileointi ruodottomaksi

*Made on sisävesien talven herkkukala. Madekeitto on monille se ainoa oikea kalakeitto talvella. Mateen voi fileoida, jolloin siitä saa valmistettua mitä moninaisimpia herkkuja. Mateen fileointi poikkeaa jonkin verran esimerkiksi kuhan, hauen ja ahven fileoinnista, koska sen kylkiruodot ovat kaarevat.*

Taina Harmoinen,  
projektipäällikkö,  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu  
Kuvat: Taina Harmoinen

1. Nylje ja suolista made ensin sekä poista selkä- ja vatsaevät vetämällä.



2. Aseta made vatsalleen leikkuulaudalle ja viillä terävällä veitsellä selkäruodon vierestä, kunnes veitsi saavuttaa kylkiruodon kiinnityskohdan.



3.

Viillä pään takaa kalan  
peräaukon kohdille saakka.



Tunnustele sormilla kylkiruotoa ja levitä  
viilletty kala pois edestä.



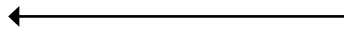
4.

5.

Viillä veitsellä kala irti kylkiruodoista.  
Irrota madefilee kalan pään takaa irti.



Fileoi mateen pyrstöosasta  
kalafilee irti.



6.

7.

Irrota madefilee toiselta puolelta selkärankaa samalla tavalla viiltämällä veitsellä.



Irrota kalafilee kalan päästä ja fileoi pyrstöstä fileoi irti. Näin tuloksena on kaksi ruodotonta madefileettä.

8.

### ***Hauen fileointi ruodottomaksi***

Hauella on sen käyttöä harmillisesti vähentävä niin sanottu y-ruoto selkälihassa. Tämän ruodon pystyy helposti fileoimaan pois samalla, kun fileoi hauen muuten. Hauen y-ruodon fileoinnista on tehty useita videoita, jotka löytyvät internetistä YouTube-kanavalta hakusanalla "hauen fileointi".

## HAUKIROUVA

*Haukirouva pyntättynä  
saappaisiin ja hattuun  
iski kiinni pyydykseen  
ja lähti heti vattuun.*

*Uistinkoukku leuassa,  
pitkin metsää tanssi,  
kalamiehen kotona  
sujui pasianssi.*

– Sanna Vainikainen





# Kala ruoanvalmistuksessa

Taina Harmoinen,  
projektipäällikkö, ja Päivi  
Hostikka, ruokapalvelujen  
opettaja, Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

*Kalan paras mauste on tuoreus. Kalat ovat miedon makuisia, eikä niitä kannata peittää kovin voimakkailla mausteilla ja lisäkkeillä, varsinkaan omaa saaliskalaa. Toisaalta tämä seikka on erinomainen helpotus valmistettaessa saaliskalaa vaikkapa nuotiotulen äärellä. Mausteeksi riittää pelkkä suola.*

Kalan pinnalla oleva limakerros muodostaa hyvän kasvualustan kalan pinnalla luonnostaan oleville kylmää suosiville mikrobeille. Siksi kala kannattaa käsitellä mahdollisimman nopeasti pyynnin jälkeen. Käsiteltäessä tulee huolehtia, että esimerkiksi fileet pysyvät puhtaina eivätkä joudu kosketuksiin kalaa peittävän liman kanssa.

## **Kala säilytetään kylmässä**

Kalan säilytyslämpötila on 0...+2 astetta. Monissa jääkaapeissa lämpötilan voi säätää varsin alhaisiin lukemiin. Kannattaa lämpömittarilla kokeilla, mikä on oman jääkaapin kylmin kohta. Lämpötilavaihtelu jääkaapin eri osissa voi olla useita asteita.

Tuoreet kalastustuotteet, keitetyt äyriäiset ja nilviäiset sekä sulatetut jalostamattomat kalastustuotteet, myös suolaamaton mäti suositellaan säilytettävän 0...+2 asteessa. Kylmäsavustetut ja tuoresuolatut kalastustuotteet, tyhjiö- ja suojakaasupakatut jalostetut kalastustuotteet sekä suolattu mäti ja pakasteesta sulatettu suolattu mäti säilytetään 0...+3 asteessa.

Monesti jääkaapin lämpötila on +2...+6 astetta, jossa tuoretta kalaa voi säilyttää päivän tai pari. Savustaminen on perinteinen kalan kypsennystapa. Savusta-

minen pidentää kalan säilyvyyttä vuorokauden verran. Savustettu kaupan myyntitiskissä oleva kala myydään yleensä vakuuissa. Vakuuipakkaus pidentää kalan myyntiaikaa, mutta ei rajattomasti. Kala sisältää anaerobisia mikrobeja, jotka elävät ja lisääntyvät myös vakuuipakkauksissa.

Kalan säilyvyyteen vaikuttaa oleellisesti pyynnin jälkeinen käsittely ja säilytys. Mikäli kalaa ei heti pyynnin jälkeisenä päivänä valmisteta ruoaksi, se kannattaa vakumoida ja pakastaa muutamankin päivän ajaksi. Kala säilyy näin tuoreen makuisena. Suositusten mukaan kalaa voi säilyttää pakkasessa 1–2 kk. Säilytyksessä kalan maku ei parane, joten kannattaa suosia lyhyitä pakastusaikoja.

Pakastettaessa tuoreen kalan kuivumista ja kalan rasvojen hapettumista voidaan estää glaseerauksella eli kalan pintaan jäädytetyllä ohuella vesikerroksella.

### ***Kala kypsennys vaatii lempeän käsittelyn***

Parhaimmillaan kala on ruoanvalmistuksessa, kun kuolonkankeus (*Rigor Mortis*) on lauennut. Kala on erittäin terveellistä ja suositeltua ravintoa, koska siinä on paljon tyydyttymättömiä pehmeitä rasvoja. Kalan lihakset muodostuvat ohuista levymäisistä lihasjaokkeista, joten kypsennyksessä kala hajoaa helposti.

Kala paistetaan miedolla lämmöllä. Monissa ruokaohjeissa kala leivitetään ennen paistoa. Leivitykseen käytettävissä raaka-aineissa vain mielikuvitus on rajana. Leivitys suojaa kalan rakennetta kypsennyksessä. Kalapaloja ei käännellä paistamisen aikana useita kertoja, vaan sisälämpötila pyritään samaan +55...+60 asteiseksi kääntämällä kala yhden kerran. Kala keitetään +90-asteisessa vedessä. Paistinpannulle tai keitinliemeen lisätty sitruuna, etikka tai valkoviini kiinteyttävät kalan rakennetta denaturoimalla kalan proteiinit.

Kalankäsittelytaidot kasvavat harjoittelun myötä. Ruodottomaksi fileoitu hauki sopii moneen ruokaan. ▶



## Kalan kypsennyslämpötilat

Kalan sisälämpötila	Mitä tapahtuu	Vaikutus kypsennyksessä
40 °C	Proteiinit alkavat hyytyä.	Kala on raakaa.
50 °C	Kalan rakenteessa havaittavissa selkeät muutokset.	Kala on raakaa.
55–60 °C	Proteiinit hyytyvät, kala on kypsää ja väri muuttuu läpikuultamattomaksi.	Kala on mehukasta ja sopivan kypsää.
61–65 °C	Proteiinit menettävät vedensidontakyvyn ja lihassyöt kutistuvat.	Kala on sitkeää, kuivaa ja mautonta.

## Suolaus parantaa säilyvyyttä

Suolaus on ollut kalan perinteinen säilöntämenetelmä, jonka pakastaminen on nykyisin syrjäyttänyt. Suolaus kohottaa kalan osmoottista painetta ja samalla kuivattaa kalaa. Kalasäilykkeissä säilyvyyttä parannetaan käyttämällä suolan lisäksi etikkaa, joka kypsyttää kalan proteiinia. Monesti resepteissä käytetään sitruunaa, limeä tai muita happoa sisältäviä raaka-aineita. Ne antavat makua ruokaan ja samalla kiinteyttävät kalan rakennetta. Etikka ja hapot vähentävät kalassa olevan veden määrää ja samalla parantavat kalan säilyvyyttä. Happoa tulisi olla niin paljon, että tuotteen pH laskee alle 4,5:een.

Lohta, siikaa, kuhaa ja särkeä voidaan myös tuore- eli graavisuolata. Graavisuolauksessa suolaa käytetään 2–3,5 % kalan painosta. Graavauksen yhteydessä kalaa voidaan maustaa suolan lisäksi myös muilla mausteilla ja raaka-aineilla,

## Kalan määrä ruokailijaa kohden

Tarvittavan kalan määrään vaikuttaa se, mitä kalan kanssa tarjotaan ja milloin on syöty edellisen kerran.

- Varaa perkaamatonta kalaa noin 200–250 g/annos
- Perattua kalaa, jossa nahka ja ruodot jäljellä, 150–200 g/annos
- Fileetä 100–150 g/annos

#### Tuhoa lapamadon toukat:

- Kalan ja mädin pakastaminen  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ :ssa kolme päivää tai  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ :ssa 24 tuntia tuhoaa toukan.
- Tuotteet ja jalosteet, jotka on tarkoitettu syötäväiksi kuumentamatta, tulee pakastaa vähintään 24 tunnin ajan vähintään  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ :ssa.
- Kalan kuumentaminen  $+56\text{ }^{\circ}\text{C}$ :ssa viisi minuuttia tuhoaa toukat.
- Kalan lämminsavustaminen kypsäksi läpikotaisin.
- Erittäin voimakas suolaus, suolaa 14–16 %.

esimerkiksi marjoilla. Suola poistaa kalasta vettä. Jos graavikalaan halutaan mehevyyttä ja pehmeyttä, sokeria tulee lisätä graavauksen yhteydessä. Jotta sokerin vettä sitova vaikutus saadaan aikaiseksi, sokeria tulee olla puolet suolan määrästä. Konjakin tai muun alkoholijuoman lisääminen graavikalaan ei vaikuta kalan rakenteeseen eikä säilyvyyteen, ainoastaan makuun. Aromin syntyyn vaikuttavat myös kalan omat entsyymit.

Graavisuolaus ei estä kalassa tapahtuvaa bakteeritoimintaa, ja suola nopeuttaa rasvojen eltaantumista. Tämä tulee huomioida erityisesti graavattaessa rasvaisia kaloja.

#### ***Osa järvikaloista tulee pakastaa ennen graavausta***

Leveän heisimato eli lapamato on kalaa syövien nisäkkäiden, myös ihmisten, loinen. Ihminen saa lapamatotartunnan syödessään raakaa tai huonosti kypsennettyä pakastamatonta kalaa tai mätiä. Nykyään leveä heisimato on Suomessa hyvin harvinainen.

Lapamadon toukkia esiintyy esimerkiksi ahvenessa, hauessa, mateessa ja kiiskissä sekä näiden kalojen mädissä. Siksi nämä kalalajit ja niiden mädit tulee kypsentää kunnolla. Niiden pakastaminen on tarpeen, mikäli niitä halutaan syödä raakana, esimerkiksi graavikalana.

# Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat tärkeä osa hyvää palvelua

*Suunniteltaessa ruokailua asiakasryhmälle on harvinaista, jos yhdelläkään asiakkaalla ei ole erityisruokavaliota. Erityisruokavaliota noudattavan asiakkaan huomioiminen on nykyään varsin helppoa, kun valmistuotteiden ja erityisruokavalioiden suunnattujen raaka-aineiden valikoimat ovat laajentuneet viime vuosina.*

Erityisruokavaliota noudattavan asiakkaan ruokavaliossa joidenkin ruoka-aineiden käyttöä rajoitetaan terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliota noudattamiseen voi olla myös muita syitä, kuten eettiset syyt tai uskonnollinen vakaumus.

## ***Maidoton ruoanvalmistus***

Maidottomassa ruoanvalmistuksessa maito voidaan korvata vedellä, maidottomilla liemivalmisteilla, hedelmä- tai kasvismehuilla, maitovalmisteita korvaavilla kasvispohjaisilla valmisteilla, kuten riisi-, soija-, kaura- tai kookosmaidolla.

Laatikkoruokiin, patoihin ja kastikkeisiin sopivat kasvipohjaiset valmisteet, kevyesti suurustetut liemet tai tomaattimurska.

Päivi Hostikka,  
ruokapalvelujen opettaja,  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## **Yleisimmät erityisruokavaliot**

*Keliakiaa* sairastava henkilö ei pysty ravinnossaan käyttämään vehnää, ruista eikä ohraa. Näissä viljoissa oleva gluteeni vaurioittaa ohutsuolen nukkakerrosta ja aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriön. Gluteiinittomat kauratuotteet sopivat keliakia-ruokavaliioon. Keliakiassa ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio.

### *Laktoositonta*

ruokavaliota noudattava asiakas voi käyttää vain laktoosittomia tuotteita ruokavaliossaan. Lähes kaikki maitotuotteet ovat saatavissa laktoosittomina vaihtoehtoina.

### *Maitoallergiassa*

maidon proteiini aiheuttaa ihmiselle allergisen reaktion. Maidottomassa ruokavaliossa vältetään täydellisesti maitoproteiinia. Uusien kasvipohjaisten maitovalmisteiden ansiosta maidotonta ruokavaliota noudattavalle asiakkaalle on helppo tehdä samat ruokalajit kuin muillekin asiakkaille.

Ohukaisissa, pannukakussa ja leivonnassa voidaan käyttää korvaavia nesteitä, vichyä, vettä tai hedelmämehuja. Kermavaahdon tilalle sopivat soija- tai kaurakerma.

### *Gluteeniton ruoanvalmistus*

Gluteeniton ruoanvalmistus vaatii tarkkuutta, mutta ei ole vaikeaa, kun muistaa muutaman tärkeän asian. Gluteiinittomia ruokia voi valmistaa samassa tilassa, kun huolehtii, ettei gluteiinittomiin raaka-aineisiin sekoitu tavallisia raaka-aineita. Gluteenittomat raaka-aineet ja valmiit tuotteet säilytetään omilla astioissaan erillään tavallista tuotteista.

Kastikkeisiin ja muhennoksiin käytettävät vehnä jauhot voi korvata maissijauhoilla. Maissijauhot käyvät hyvin myös pannukakkuun. Arrowjuurijauhoja, gluteenittomia leipäjauhoja sekä perunajauhoja voi käyttää suurustamiseen. Kalamurekkeissa korppujauhot voidaan korvata gluteenittomilla korppujauhoilla. Kalojen leivitykseen käyvät maissijauhot, gluteenittomat leipäjauhot ja gluteeniton korppujauho.

Ennen ruoanvalmistuksen aloittamista puhdistetaan kaikki pinnat, joissa gluteenittomia tuotteita aiotaan käsitellä. Gluteenittomat ruoat valmistetaan omilla ruoanvalmistusastioissaan, paistetaan erillään ja niihin kosketaan vain puhtailla ruoanvalmistusvälineillä. Gluteenittomilla tuotteilla tulee olla oma leikkuulauta ja veitsi, ja esimerkiksi leivän voiteluun pitää varata oma levite ja veitsi.

Gluteenittomat valmistuotteet on usein pakattu yksittäin kontaminaatoriskin vuoksi, ja ne kannattaakin purkaa pakkauksistaan vasta juuri ennen tarjoilua.





## Miten kalalle valitaan ruokajuoma?

Eeva Koljonen,  
ravitsemispalvelu-  
liiketoiminnan lehtori,  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

*Parhaimmillaan aterian juoma ja ruoka tukevat makumaa-  
ilmoiltaan toisiaan. Juoma saa ruuan maistumaan parem-  
malta, tai ruuan maku paranee oikein valitun juoman ansiosta.  
Näin kumpikaan ei häviä, vaan molemmat loistavat. Kala-  
ruokien juomavalinnassa yleinen sääntö on, että juoman  
maku ei saisi peittää ruuan makua.*

Kalaruohan juomaksi on turvallisinta valita maultaan mieto viini tai olut, sillä liian voimakas juoma peittää helposti varsinkin kevyenmakuisen pääraaka-aineen maun. Oluissa ja viineissä on runsaasti valinnan varaa, ja uusia tuotteita tulee koko ajan markkinoille. Alkosta saa asiantuntevaa apua juoma- ja ruokavalintoihin, mutta juomien valintaa helpottavia perusasioita on helppo oppia itsekin.

### ***Millaista viiniä kalan kumppaniksi?***

Perinteinen valinta kalaruualle on valkoviini, mutta millainen valkoviini? Aluksi on hyvä pohtia vuodenaikaa, tilaisuuden luonnetta ja asiakkaiden mieltymyksiä. Kesällä suositaan raikkaita ja keveitä juomia ja talvella voimakkaampia makuja. Arkiseen ja noutopöytäruokailuun valitaan peruslaatuinen helpohko viini tai olut ja juhlaan muodolliseen tilaisuuteen laadukasta arvoviiniä asiakkaan budjetin mukaan.

- ◀ Ruoan valmistustapa vaikuttaa viinin valintaan kalaruualle.

Vaativimpiin tilaisuuksiin on hyvä testata ruoka- ja juomayhdistelmä ennakkoon. Jos menussa on tarjolla useita ruokalajeja, on hyvä päättää, tarjotaanko eri ruokien kanssa eri juoma vai nautitaanko läpi aterian samaa juomaa. Jos päädytään yhteen juomavalintaan, joudutaan usein tekemään kompromisseja. Ruokien ja juoman yhdistämisessä on trendikästä leikitellä juomilla ja aterialla voidaankin tarjota sekä viiniä että olutta. Asiakkaissa on yleensä sekä viinin että oluen ystäviä, joten hyvä vaihtoehto voi olla, että asiakas saa valita. Hyvään palveluun kuuluu, että asiakkaalle suositellaan valmiiksi aterialle sopivia ja ennakkoon mietittyjä vaihtoehtoja.

Viinin valintaan on kaksi lähestymistapaa: ruuasta ja juomasta voidaan hakea joko samankaltaisia tai vastakkaisia makuja. Tämä tarkoittaa sitä, että hapokas ruoka vaatii juomalta hapokkuutta. Suolaiselle ruualle sopii pieni makeus viinissä.

Kotimainen kala on maultaan melko neutraali, mutta toki kalalajien ominaisuudet vaihtelevat. Järvikala on useimmiten väriltään vaalea, maultaan neutraali, usein vähärasvainen ja parhaimmillaan hapokkaiden, hedelmäisten ja raikkaiden viinien seuralaisena. Lohikalat ja ankerias sisältävät enemmän rasvaa, ja tällöin viinikin voi olla voimakkaampi ja siinä voi olla hapokkuutta taittamassa rasvaisuutta.

Ruuan hapokkuutta (lisätty sitruunaa tai etikkaa) taittamaan tarvitaan viinistä hapokkuutta, jota löytyy rieslingistä, grüner veltlineristä ja sauvignon blancista tai Portugalin vino verdestä. Tämän voi helposti testata maistamalla sitruunaa ja viiniä samalla kertaa, jolloin hyvinkin hapokas viini mietonee lähes vetiseksi. Myös ruuan suola taittaa ja pehmentää viinin hapokkuutta. Rasvaiset ja kermäisen kastikkeet vaativat myös viiniltä hapokkuutta taittamaan rasvaisuuden tuntua. Peruna ja vaalea leipä ovat neutraaleja lisäkkeitä ja sopivat viinille kuin viinille.

## Juoman valintaan vaikuttavia asioita

Viinin ja oluen ammattimainen valinta tehdään ruuan pääraaka-aineen, valmistustavan, lisäkeiden, maustamisen ja kastikkeiden perusteella. Hallitsevin maku, pääraaka-aine ja valmistustapa kannattaa analysoida tarkemmin muutaman helpon kysymyksen avulla.

- Mitkä ovat ruokalajin perusmakutekijät (suolaisuus, mausteisuus, hapokkuus, karvas)?
- Onko ruokalaji raskas vai kevyt (esim. kermaa tai paistettua)?
- Onko ruoka kevyesti maustettu vai maustettujen (neutraali, yrttinen, pippurinen, chilinen)?
- Millainen hapokkuus ja suolaisuus ruuassa on?
- Onko ruuassa karvautta (grillaaminen, savustaminen)?

Punaviininkin voi valita kalalle, kunhan ruoka on riittävän tuhti ja viini sopivan kevyt. Grillattu tai paahdettu rasvainen kala, kuten lohi, maukkaiden kasvislisäkkeiden, kermaisten perunoiden ja kastikkeiden kanssa on hyvä yhdistelmä kevyelle punaviinille. Uuden maailman ja myös eurooppalaiset pinot noirit sopivat kalaruoalle. Ranskalainen Gamay-rypäleestä valmistettu beaujolais on loistava valinta, samoin kevyesti tanniiniset merlot-viinit ja arkiset italialaiset punaviinit. Pääsääntö kalaruuan punaviinille on, ettei viinissä saa olla liikaa tanniinia, mutta hapokkuutta ja hedelmäisyyttä voi sen sijaan olla. Punaviiniä on kuitenkin syytä varoa vaaleiden kalojen seurana, koska kalaruoka voi maistua helposti metalliselta.

Roseeviini on myös hyvä valinta kalaruuille, varsinkin jos kalaruuan seurana on kasviksia ja vihanneksia. Kuohuviini tai samppanja sopii mainiosti kalaruualle ja onkin tyylikäs valinta läpi aterian tarjottavaksi. Kuohuviinin hapokkuus ja kuplat kesyttävät kalaruuan suolaa, happoja ja rasvaisuutta. Jos samppanja on liian kallista, hyviä samppanjarypäleistä valmistettuja viinejä löytyy Englannista ja Uudesta-Seelannista. Myös kevyt päärynäinen kuiva prosecco sopii kesäisten ja aromaattisten ja mausteisten kalaruokien seuraksi. Espanjan cavat sopivat niin alku- kuin pääruuillekin, varsinkin jos ruuissa on rasvaisuutta, kuten majoneesia tai muita kastikkeita, ja täyteläisiä makuja cavan paahteisten makujen vastapariksi. Kuohuviini sopii myös mädille, samoin kuin raikkaat ja hapokkaat valkoviinit.

### ***Valmistustavan vaikutus viinin valintaan***

Grillaaminen, paahtaminen ja paistaminen leivitettyinä tai ilman tuo kalaan hiukan karvasta makua. Viinissä voisi olla tällöin paahteisuutta, pyöreyttä ja pehmeyttä. Raikkaan ja hedelmäisen, usein paahteisen, chardonnayn aromi pyöristää makuja ja sopii hyvin varsinkin lohikaloille. Tuhtien ruokien seurana chardonnay voi olla myös voimakkaampi ja tammitettu.

Savustaminen ja paahtaminen vaativat viiniltäkin voimaa. Vaalean sauvignon blancin voimakkaan aromaattinen ja hapokas makumaailma sopii hyvin savuisiin makuihin. Kaikki eivät pidä sauvignon blancin vihreän karviaisen, tomaatinlehden, nokkosen ja herukoiden aromeista, joten vaihtoehtona voisi olla Itävallan grüner veltliner tai Espanjan albarino.

Makeus viinissä sopii useisiin suolaisiin ruokiin. Suolainen ja makea maku-yhdistelmä tukevat toisiaan, joten suolaisten ruokien pariin sopii pienen määrän jäännössokeria sisältävä viini. Jos ruoan maustamiseen käytetään sokeria, kuten graavikalaan, viinissäkin voi olla hiukan makeutta jäännössokerina.

Viinin on syytä olla kevyt ja hedelmäinen, jos ruuan valmistustapa on kevyt, kuten keittäminen, höyryttäminen tai matalalämpökypsennys uunissa. Usein tuotteen maustaminenkin on kevyttä. Yhteistä nimittäjää voidaan etsiä myös lisäkkeiden ja kastikkeiden makumaailmasta. Keittojen kera sopivat raikkaat ja hapokkaat viinit. Jos keitossa on kermaa, esimerkiksi chardonnay on hyvä valinta.

Jos ruuassa on mausteisuutta, on syytä valita matalahappoinen ja aromikas viini. Gewürztraminer-rypäle on luonnostaan vähähappoinen, ja rypäleen mausteisuus tukee aasialaisia tai intialaisia makuja.



*Ruuan ominaisuudet ja viinin valinta*

Ruuan ominaisuus	Viinin valinta
Hapokas - sitruuna, etikat	Hapokas viini, viinin hapokkuus laimenee hapokkaan ruuan seurana.
Suolainen	Hapokas viini, viinin hapokkuus laimenee suolaisen ruuan kanssa. Hedelmäinen ja hiukan jäännössokeria sisältävä viini.
Mausteinen	Mausteinen, hiukan makea ja matalahappoinen viini.
Rasvainen	Hapokas ja raikas hedelmäinen viini leikkaa ruuan rasvaisuutta.
Karvas	Matalahappoinen, pyöreä, paahteinen keskihapokas viini, jossa voi olla hiukan jäännössokeria, joka tasapainottaa grillauksen ja savutuksen aromeja.
Makea	Jos ruuassa on makeutta, voi viinissä olla vastaavasti jäännössokeria.
Neutraali maku	Mieto hedelmäinen, keskihapokas ja raikas viini.

### *Olut on helppo valinta kalan kumppaniksi*

Olut on usein selkeä ja helppo valinta kalaruualle, varsinkin jos maustaminen ja valmistustapa ovat perinteisen suomalaista. Pienpanimoilla on nykyisin hyvät olutvalikoimat, ja laadukkaita lähituottajien oluita voi valita kalan kumppaniksi. Oluen valinnassa pätee sama sääntö kuin viinin valinnassa: juoma ei saa peittää ruuan makua.

Oluen raaka-aineista maltaat (ohra) antavat oluelle värin ja aromikkuuden ja vaikuttavat paahtoasteen mukaan oluen väriin, makuun ja aromimaailmaan.

Humalointi antaa oluelle tyypillisen katkeran, bitterisen maun ja aromikkuuden. Valmistajat ilmoittavat oluen EBU/IBU-yksikön (European / International Bitterness Unit), joka tarkoittaa humalointi- eli oluen katkeroainepitoisuutta. Mitä korkeampi luku, sitä karvaampi olut. Alimillaan katkeroita lageroluissa voi olla alle 10, mutta erikoisoluissa luku voi jopa yli 70. Humalointia tehdään voimakkailla katkerohumalilla, jotka lisätään oluen keiton alkuvaiheessa. Miedommat aromaattiset humalat lisätään oluen keiton loppuvaiheessa, ja vaikka EBU-luku olisikin korkea, saattaa aromihumaloitu olut olla maltillinen makuelämys hedelmäisyyden, aromaattisuuden ja yrттisyyden korostuessa.

Oluessa käytetty hiiva ja vesi vaikuttavat myös makuun. Oluen hiilihapot raikastavat ja tahtavat ruuan rasvaisuutta ja korostavat muita makuja. Oluita voidaan maustaa, mutta ruualla valitessa on hyvä huomioida, että liiallinen maustaminen voi peittää ruuan aromeja.

Tumma lager olut tukee savuaromia ja on siten yksi vaihtoehto savukalaruuan juomaksi. ▶



### ***Lager-tyyppiset oluet ovat raikkaita ruokaoluita ja janon sammuttajia***

Lager on pohjahiivaolut ja yleinen ja tuttu olutyyppi saunajuomana, mutta raikkaan makunsa ansiosta sopiva monenlaisille ruuille. Pohjoismaiset lagerit ovat matala-asteisesti humaloituja, ja mannermainen lager humaloidaan selvästi voimakkaammin. Lager-olut, etenkin vaaleat, sopivat miedolle kalaruualle. Tummista maltaista tehdyt tummat lagerit ovat pyöreämmän, viljaisen makean maltaisia. Ne sopivat tuhdimmille mauille ja esimerkiksi rukiiselle leivitykselle tai mausteiselle ja savuiselle kalaruualle.

Vahva lager alkoholipitoisempänä ja voimakkaammin humaloituna on hyvä valinta taittamaan ruuan rasvaa ja tukemaan makua. Pils on alkuperältään tšekkiolut, ja se on vaalea ja raikas olutyyppi. Se sopii napakamman humaloinnin, raikkaan makunsa ja alkoholipitoisuutensa vuoksi mainiosti ruokaolueksi kalaruuille.

### ***Pintahiivaoluiden aromaattisuus ja kalaruoka***

Pintahiivaolut ovat aromimaailmaltaan hedelmäisempiä ja aromaattisempia kuin lagerit. Valinnassa kalaruuan ruokajuomaksi on huomioitava aromikkuuden ja yrttisyiden tai voimakkaan humaloinnin yhdistäminen ruokaan.

Vehnäolut on raikas ja kesäinen juoma, ja se sopii hyvin kalaruokien pariin. Vehnäoluen humalointi on mieto, ja oluen sitruksisuus tukee myös rasvaisten ja täyteläisten kalaruokien makua. Vehnäoluista voi valita vaaleaa perinteistä suodattamatonta tai kristallista suodatettua. Tumma vehnäoluesta saa kumppanin voimakkaammille kalaruuille. Parhaimmat vehnäolut tulevat Saksasta ja muista Pohjois-Euroopan maista, joissa vehnäoluen valmistuksella on pitkät perinteet. Belgiassa tehdään korianterilla ja sitruksella maustettua witbieria, joka on myös mainio kumppani kalalle. Kotimaiset pientuottajat tekevät myös hyviä vehnäoluita varsinkin kesäsesonkiin.



Ale-oluiden alatyyppejä on useita. Ale-oluiden runsas hedelmäinen aromi-maailma sopii aromikkaille ruuille. Ale-oluiden kohdalla on syytä tarkistaa, ettei valitse liian voimakasta olutta peittämään kalaruuan makua.

IPA (Indian Pale Ale) on oluttyyli, joka kehitettiin Englannin siirtomaavallan aikaan Intian markkinoille. IPA on trendikäs oluttyyli, ja siinä on varsin voimakas humalointi ja alkoholia normaalia enemmän. Maultaan olut on hedelmäisen raikas ja sopii makupariksi voimakkaille valmistustavoille, rasvaisille ja maustetuille kalaruuille. Humalointi tosin voi peittää hennot maut alleen.

ESB eli Extra Special Bitter Ale on myös trendikäs ja yleensä varsin karvas oluttyyli. Ruokaan yhdistettäessä on hyvä tarkistaa, ettei se ole liian humaloitu ja peitä hennon ruuan makua.

Porter ja stout saattavat olla liian voimakkaita kalalle. Toisaalta irlantilaiset nauttivat stoutia simpukoiden kanssa, joten makupareja kyllä löytyy. Kenties paahteinen ja tervainen maku, kuten savu- tai hiilloskalassa, tukee maku-maailmaa. Jos kalalle valitaan tumma olut, oluen humalointi on syytä tarkistaa.

Voimakkaat stoutit, portterit ja tammitetut, hiukan makeat oluttyylit sopivat esimerkiksi suklaisille jälkiruuille. Jälkiruualle voi myös valita tammitetun, hiukan makean ale-oluen tai marjajälkiruuille vaikka kirsikkaisen kriekin.

Siideri on myös hyvä valinta ja sopii kalaruualle. Aidot siiderit tehdään päärynä- tai omenamehusta, ja niiden makumaailmat tukevat ruokia, joiden lisäksi tai kastikkeena on omenaisia ja hedelmäisiä makuja.

### *Alkoholiton vaihtoehto kalaruualle*

Kalaruuan kanssa tarjolla on syytä olla alkoholiton vaihtoehto, ja se voi olla yksinkertaisimmillaan jäävesi, hiilihapotettu vesi tai vesi, jonka voi maustaa sitruunalla tai yrteillä. Alkoholittomia viinejä ja oluita on saatavilla hyvä valikoima, ja niitä voidaan valita alkoholijuomien rinnalle samoin kriteerein kuin viinejä ja oluita yleensä.

Kotimaisia marjamehuja voi myös käyttää, ja kevyesti sokeroitu valko- tai punaherukkamehu tai puolukka- ja karpalomehu sopivat hapokkuutensa ansiosta kalalle. Mustaherukkamehu on hyvä valinta mausteisemmalle ruualle tai savustetulle kalalle, kunhan se ei ole liian voimakas ja makea. Omenamehu, seljankukkamehu ja erilaiset juures- ja hedelmämeijujen sekoitukset sopivat myös. Mustaherukanlehdistä tehty Louhisaaren juoma voi johdatella historian äärelle. Juoma on monille uusi tuttavuus, ja se sopii hyvin myös kalaruuille. Raaka-ainetta on helposti saatavilla, ja juomaa voidaan valmistaa hiivalla tai sitruunahapolla.

Alkossa saa asiantuntija-apua ruoka- ja juomavalintoihin. Alkon ryhmittelyä viini- ja oluttyyppeihin kannattaa hyödyntää. Juomista on hyvät kuvaukset ja ruokasuositukset. Parhaimmillaan oikein valittu juoma nostaa tunnelmaa ja on elämyksellinen kokemus. Toki hyvään ruokaan ja juomaan liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus eli hyvä seura, tunnelma ja puitteet, oltiin sitten nuotion äärellä metsän keskellä tai valkoisten liinujen pöydässä. Onnistuneessa valinnassa juoma ja ruoka loistavat molemmat ja tukevat toisiaan.

## SÄRKIROUVAN PAINAJAINEN

*”Näin hirveää painajaista,  
kalastajat tulivat maista.*

*Ne oppivat jauhamaan  
meidät pulliksi!*

*Oppivat käärimään  
fileet rulliksi,  
värjäämään joka rullan  
päsiäistrulliksi.”*

*Siinäpä olikin  
särkiherralla työ:*

*”Ei ne meitä syö.  
Ei siinä ole mitään järkeä:  
Niille vain lohi on tärkeä.*

*Me ollaan särkiä,  
mitättömiä ja märkiä.”*



## Kalamiesten tarinoita nuotiolla

Taina Harmoinen,  
projektipäällikkö, ja Päivi  
Hostikka, ruokapalvelujen  
opettaja, Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

*Kuvatessaan omaa ruokakulttuuriaan suomalainen tuo esille Suomen luonnon ja vesistöjen antimet – marjat, sienet, riistan ja kalat. Kaikki nämä kuvastavat niitä asioita, jotka suomalainen tunnistaa omakseen ja joita hän arvostaa. Asiakkaat rakastavat tarinoita, jotka saavat heidät samaistumaan ja oppimaan uutta sekä kiinnostumaan ja näkemään asioita uudelta kannalta, siis aitoutta. Elämys osana kalastusmatkailua pitää sisällään makuja, tuoksuja ja tarinoita.*

Kalastusseurue istuu nuotiolla, pilkki- tai uistelureissu on takana. Päivä on ollut aurinkoinen, mutta väliin on mahtunut muutama sadekuuro. Sytytetään nuotio, mitataan kahvivesi pannuun ja aletaan kerrata reissun kohokohtia. Savun tuoksu täyttää ilman, liekit tanssivat nuotiossa ja nuotion lämpö virtaa jäseniin. Nuotiolla loihditaan saaliskalasta ruokaa. Opas voi kertoa ruoanvalmistuksen vaiheista ja välineistä. Tarinoita syntyy kenties nuotio-paikan historiasta, lähiseudun paikoista, hauskoista entisajan sattumuksista ja kalaretkistä. Asiakkaille tarjotaan mahdollisuus oppia jotain uutta, koetaan jotain yhdessä. Huipennuksena päästään nauttimaan itse tehdystä ruoasta, yhdessä. Mausteena kaksi parasta: nälkä ja ulkoilma.

◀ Nuotiolla nokipannussa keitetty kahvi maistuu aina hyvältä.

Asiakas kokee elämyksen, ja retkestä jää aito muisto. Aitous kertoo tuotteen uskottavuudesta. Aitous on todellista, osa elämäntapaa tai toimintakulttuuria. Tarina yhdistää kokonaisuuden elementit tiiviiksi ja eteenpäin meneväksi

kokemukseksi. Tarina luo myös sosiaalista merkitystä ja tuo sisältöä kokemukseen. Tarinan avulla halutaan asiakkaan osallistuvan kokemukseen myös tunnetasolla. Henkilökohtaisella vuorovaikutuksella on ratkaiseva rooli onnistuneen kokemuksen välittämisessä asiakkaalle.

Tarinat eivät synny itsestään. Jotkut henkilöt ovat luontaisia tarinankertojia, osalle asia vaatii opettelua. Tarinankertojan ei tarvitse olla erityisen suulas sanaseppo. Esimerkiksi uistelureissu, jossa ei ole kenties pariin tuntiin tapahtumia, tarjoaa mahdollisuuden kertoa vesistöalueen ja paikkakunnan historiasta, talvikalastuksesta, kaloista, eläimistä ja elämästä yleensä. Niin suomalaisille kuin erityisesti ulkomaalaisille matkailijoille esimerkiksi jäätienlähtö voi olla suuri ihmetyksen aihe ja kenties kimmoke tulla uudestaan talvella paikkakunnalle kokemaan tuo ihme.

Joskus kalastusretken vetäjälle jää kuuntelijan rooli. Kalastusseurueen tarinankertojilla on tarve jakaa omia tarinoitaan. Joillekin suurkaupungin kiireen ja melun jälkeen suomalaisen luonnon hiljaisuus on tärkeä osa kalastusretken nautintoa. Kalastusretken vetäjän eli oppaan tulee aistia tilannetta ja rakentaa kalastuksen oheisohjelma sen mukaisesti.



# Reseptit.



## *Kalamurekemassa*

1 kg jauhettua  
järvikalaa  
200 g sipulia  
öljyä sipulin  
kuullottamiseen  
100 g kananmunaa  
(2 kpl)  
2 dl ruokakermaa  
(15 %)  
1 rkl suolaa  
1 ½ tl sitruunapippuria  
2 rkl silputtua  
tuoretta tilliä

Kalamurekemassa jauhetaan nahattomista, mahdollisimman ruodottomista fileistä. Pienet kylkiruodot joukossa eivät haittaa.

Kuori, hienonna ja kuullota sipuli. Jäähdytä sipuli ennen massaan lisäämistä.

Yhdistä jauhetun kalan joukkoon kananmunat, kerma ja mausteet ja sekoita hyvin.

Paista massasta koepihvi, josta voit tarkistaa maun. Lisää tarvittaessa mausteita.

Muotoile kalamurekemassasta pihvejä, pyöryköitä tai kepakoita kostutetuin käsin. Paista pihvit tai pyörykät pannulla voissa tai uunissa 200 asteessa 15–20 minuuttia, kunnes ovat kypsiä.





Järvikalamassan ohjeella valmistuvat pyörykät keittoon, kepakot nuotiolla paistettaviksi ja pihvit hampurilaisen väliin. Massaan sopivat kaikki järvikalat. Fileoidusta hauesta tulee kauniin vaaleaa massaa, jossa ruodotkaan eivät tunnu. Tuotteisiin saa väriä ja makua sekoittamalla valmiin massan joukkoon esimerkiksi soseutettua porkkanaa.

Lihamyllyllä saa jauhettua järvikalat monikäyttöiseen kalamurekemassaan.

## *Kalapihvit*

10 kpl

Kalamurekemassaa  
1 kg:n kalamäärästä

Paistamiseen voita

Muotoile kalamurekemassasta pihvejä kostutetuin käsin.  
Annoksesta tulee 10 kpl pihvejä, raakapaino 150 g,  
kypsänä n. 120 g .

Paista pannulla voissa molemmin puolin kypsiksi tai  
uunissa 200 asteessa 15–20 minuuttia.

---

## *Kalakepakot*

15 kpl

Kalamurekemassaa  
1 kg:n kalamäärästä

Muotoile kalamurekemassasta kostutetuin käsin  
kepakoitaa uunipellille.

Kypsennä uunissa 175 asteessa n. 15 minuuttia.

Kalakepakot voi pakastaa kypsinä ja sulattaa tarpeen  
mukaan. Lämmitä kalakepakko makkaratikussa nuotiolla.  
Nauti sellaisenaan grillimakkaran tavoin.



Kalamurekemassasta voi valmistaa grillimakkaran sijasta syötäväksi kalakepakkoja. Kalamurekemassasta muotoillaan pitkulaisia kepakoita, jotka esikypsenetään uunipellillä uunissa ja lämmitetään nuotiolla.

Kalakepakko lämpenee makkaratikussa nopeasti.

## EVÄS- JA NUOTIORUOAT

### *Kalahampurilainen*

#### 5 annosta

5 sämpylää  
 5 kalapihviä (kypsää)  
 5 kananmunaa  
 (paistettaviksi)  
 voita paistamiseen  
 100 g valmista  
 remouladekastiketta  
 300–350 g valmista  
 coleslaw-salaattia  
 marinoitua sipulia  
 (ks. ohje alla)

#### Marinoidut sipulit:

125 g punasipulia  
 ¼ dl punaviinietikkaa  
 1 rkl sokeria  
 ¼ tl suolaa  
 ¼ tl mustapippuria  
 ½ dl öljyä

Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi viipaleiksi. Laita ne kulhoon. Sekoita marinadin ainekset ja kaada sipulien joukkoon. Anna maustua 2–3 tuntia. Marinointi poistaa sipulin kirpeyttä.

Esivalmistelu: Valmista marinoitua sipulia. Valmista kalapihvit (kannattaa tehdä etukäteen ja pakastaa, niin on helppo valmistaa tarvittava määrä hampurilaisia). Halkaise sämpylät.

Nuotiolla: Laita muurikan reunoille halkaistut sämpylät lämpiämään ja kesemmälle kalapihvit. Paista muurikassa voissa kananmunat siten, että keltuainen voi jäädä hieman raa'aksi.

Kokoa hampurilainen: Sivele sämpylän pinnoille remouladekastiketta, laita sämpylän pohjaosan päälle kalapihvi, paistettu kananmuna, coleslaw-salaattia pari ruokalusikallista ja marinoitua sipulia sekä kanneksi sämpylän puolikas.

Hampurilaisen kanssa voit tarjota juureslastuja, paistettuja kasviksia, marinoituja kasviksia tai erilaisia valmissalaatteja.



Kalahampurilainen valmistuu näppärästi nuotiolla esimerkiksi muurikassa. Sen voi koota myös valmiiksi ja lämmittää foliossa ritilällä nuotion päällä.

Muikkukukkosia kannattaa valmistaa isompi erä kerrallaan, kun tuoreita muikkuja on saatavilla. Kukkoset voi pakastaa paistokääreessä. Helppoja ja ruokaisia retkieväitä!



## Muikkukukkokset

10 kpl

10 kpl ruispalaleipää  
500–550 g perattuja  
muikkuja  
tai muikkufileitä

1 ½ tl suolaa

280 g pekonia  
(2 pkt, á 140 g)

voita tai margariinia

Huuhtelee muikut ja laita lävikköön valumaan.

Lisää muikkujen joukkoon suola. Leikkaa pekoniviipaleet kahteen osaan.

Lado 10 leipäpalalle noin puolet pekoniviipaleista ja muikut. Lado muikut vieri viereen.

Levitä muikkujen päälle loput pekoniit.

Voitele ruisleipäpalojen kannet. Laita kannet kukkosiin.

Kääri kukkonen leivinpaperiin, jätä toinen pää avoimeksi. Kääri tiiviiseen foliopakettiin. Sulje samalla kertaa sekä leivinpaperi että folio kukkosen toisesta päästä. Näin kukkokset on helppo avata ja syödä eväänä.

Lado kukkokset pellille ja paista uunissa 125 asteessa 2,5 tuntia.

## Kalapasteijat

8 kpl

2 pkt (á 400 g)  
ruisperunataikinaa, pakaste

**Täyte:**

400 g savukalaa

120 g sipulia

voita

1 dl ohrasuurimoita

1 l vettä

1 kalaliemikuutio

½ tl suolaa

3 rkl tilliä, tuore

1 ½ tl sitruunapippuria

200 g tuorejuustoa

(suolaa)

Sulata valmistaikina ohjeen mukaan.

Keitä suurimot kalaliemikuutiolla ja suolalla maustetussa vedessä (n. 30 min), huuhtele ja jäähdytä.

Hienonna sipuli, kuullota voissa ja jäähdytä.

Hienonna perattu savukala haarukalla.

Sekoita savukalan ja sipulin joukkoon suurimot, silputtu tilli ja tuorejuusto. Mausta sitruunapippurilla ja tarvittaessa suolalla.

Kauli taikinat n. 33 × 27 cm:n suuruiseksi levyiksi ja leikkaa molemmat neljään yhtä suureen osaan. Jaa täyte tasan leikatujen taikinalevypalojen päälle.

Nosta sivut täytteen päälle ja käännä pasteijat alassuun, jolloin saumapuoli jää pasteijan alle.

Ummista taikina pasteijoiden molemmista päistä painelemalla reuna haarukalla.

Laita pasteijat leivinpaperin päälle uunipellille ja pistele haarukalla.

Paista 175 asteessa 20–25 minuuttia.





Savukalasta voi valmistaa  
herkullisia kalapasteijoita.



- ▲ Voit valmistaa keiton myös eväsruuksi asiakkaille. Hyvässä ruokatermoksessa keitto säilyy useamman tunnin kuumana.

## Kalapyörykkäkeitto

5:lle, á 500 g

### Kalapyörykät:

500 g jauhettua järvikalaa

100 g sipulia

1 kananmuna

1 dl ruokakermaa (15 %)

½ rkl suolaa

1 tl sitruunapippuria

1 rkl silputtua tuoretta tilliä

öljyä

Kalamurekemassa jauhetaan nahattomista, mahdollisimman ruodottomista fileistä. Pienet kylkiruodot joukossa eivät haittaa.

Kuori, hienonna ja kuullota sipuli. Jäähdytä sipuli ennen massaan lisäämistä.

Yhdistä jauhetun kalan joukkoon kananmunat, kerma ja mausteet ja sekoita hyvin.

Paista massasta koepihvi, josta voit tarkistaa maun.

Lisää tarvittaessa mausteita.

Voit tehdä kalamassasta makkaraa pursottamalla sen sian-suoleen ja pakastamalla makkarat. Makkarat voi käyttää siskonmakkaroiden tapaan eli vetämällä massasta pieniä palloja keittoon. Kalapyörykät voi myös paistaa valmiiksi uunissa ja lisätä kypsinä valmiiseen keittoon. Jos kylmä-säilytys onnistuu, pyörykät voi tehdä myös nuotiolla.



75

#### Keittopohja:

500 g perunaa  
kuutioituna

250 g porkkanaa  
kuutioituna

125 g purjoa,  
viipale tuore

25 g voita

9 dl vettä

1 ½ rkl kalaliemi-  
jauhetta

2 dl laktoositonta  
vispikermaa

2 rkl tuoretta tilliä  
suolaa

- ▲ Monikäyttöisestä kalamurekemassasta voi valmistaa kalapyörykkäkeittoa. Keitto sopii nuotiolla valmistettavaksi sekä retkievääksi termokseen.

Kuutioi kuoritut perunat ja porkkanat.

Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja leikkaa viipaleiksi.

Kuumenna voi kattilassa. Lisää kasvikset ja kuullota viitisen minuuttia.

Lisää vesi ja kalaliemijauhe. Keitä kasviksia noin 10 minuuttia.

Pyörittele kalapyörykkätaikinasta pieniä pullia ja nostele keiton joukkoon kypsymään tai lisää valmiit kypsät kalapyörykät keittoon.

Kypsennä noin viisi minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat tuntuvat kypsiltä.

Lisää kerma ja kiehauta.

Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa.

Lisää keittoon runsaasti hienonnettua tilliä.

## Letut kalatäytteellä

5:lle retkieväänä, 1–2 lettua  
henkilöä kohden riippuen  
lettujen koosta

### Taikina:

5 dl maitoa  
2 kananmunaa  
2 ½–3 dl vehnä- ja  
ohrajauhoja, esim.  
Rapion Myllyn lettujauho  
½ tl suolaa

### Täyte:

200 g perunasalaattia  
175 g perattua savukalaa  
tai 1 prk säilykesavumuikkuja  
(kalaa n. 170 g) tai paistettua  
ruodottomaksi fileoitua  
saaliskalaa  
50 g marinoitua punasipulia  
(ohje s. 68)

### Paistamiseen:

voita

Vatkaa kananmunien rakenne rikki ja lisää maito.  
Sekoita taikinaan jauhot ja suola.

Anna taikinan turvota vähintään 15 minuuttia.

Valmista täyte sekoittamalla paloitettu kala ja punasipuli  
perunasalaatin joukkoon. Voit koota täytteen ainesosat  
letulle myös paiston yhteydessä.

Paista letut rasvassa pannulla/muurikassa molemmin  
puolin kypsiksi. Tarjoa savukalatäytteen kanssa.



Peruslettutaikina on monikäyttöinen. Paistettujen lettujen täytteeksi sopivat erilaiset valmissalaatit, marinoitunut sipulit, paistetut kalapalat, savukala tai säilykekalat. Lettuja voi nauttia myös hillojen tai metsästä kerättyjen marjojen kanssa. Valmis lettutaikina kannattaa pakata esimerkiksi muovipulloon, jossa taikina on helppo sekoittaa ja annostella pannulle.



Saaliskalan voi kypsentää juuresten ja perunan kanssa nytyissä nuotiolla.

## *Kalanyytit nuotiolla*

5:lle, á n. 400 g

750 g kalaa fileenä  
(esim. hauki, särkifileet  
tai säilykekalaa)

750 g juuressekoitusta  
(pakaste juureskuutio)

400 g perunaa  
(kypsää)

150 g sipulia

$\frac{3}{4}$  rkl suolaa

1 tl mustapippuria

$\frac{1}{2}$  dl tuoretta  
tillisilppua

100 g yrttituorejuustoa

100 g smetanaa

öljyä

Kuullota sipuli öljyssä kasarissa. Lisää juurekset ja kypsennä muutama minuutti.

Lisää lopuksi paloitellut kypsät perunat. Mausta kasvikset suolalla, pippurilla ja yrteillä. Lisää kasvisten joukkoon tuorejuusto ja smetana.

Leikkaa 10 kpl n. 30 × 30 cm:n foliopalaa. Käytä nyytteihin kaksinkertaista foliota, jotta se kestää tulella siirtelyn. Laita folioiden keskelle tilkka öljyä ja levitä se vaikkapa pullasudilla.

Jaa kasvisseos foliopaloille ja sulje nytytti. Säilytä nytytit viileässä (6 °C) ennen kypsennystä.

Avaa nytytti nuotiolla varovasti. Nosta saaliskalapat kasvisten päälle ja mausta. Saaliskalan sijasta voit käyttää säilykekalaa. Kypsennä miedossa nuotion lämmössä n. 30 minuuttia.

## *Muikkupitsa nuotiolla*

2 kpl (8–10 palaa)

### **Pohja**

1 kpl iso perunarieska  
(esim. Siiskosen),

2 pitsapohjaa

### **Täyte (2:lle pohjalle)**

4 rkl smetanaa

2 dl juustoraastetta

200–220 g säilyke-  
muikkuja (esim.  
tomaatti-valkosipuli-  
muikku, kalaa 170 g)

100 g marinoitua  
punasipulia  
(ohje s. 68)

2 rkl tuoretta tilliä

Halkaise perunarieska pitkällä veitsellä kahtia.

Levitä pohjien päälle smetana, juustoraaste, säilykemuikut, marinoitua sipulit ja hienonnettua tilliä.

Paista nuotiolla muurikassa. Paistoa voi tehostaa laittamalla kupukannen tms. muurikan päälle.

Voit paistaa pitsat myös uunissa 225 asteessa 5–8 minuuttia.





Muikkupitsa syntyy  
kätevästi nuotiolla.

## *Hiillostettu kala ja marinoidut kasvikset*

**5:lle**

### **Kala**

1–1 ½ kg kalaa  
suolaa  
öljyä

### **Perunat**

500–750 g perunaa  
vettä  
suolaa  
Varaa kypsiä,  
keitettyjä perunoita  
100–130 g/henkilö.

### **Marinoitu kasvissalaatti**

2 porkkanaa (130 g)  
½ kukkakaali (300 g)  
1 sipuli (70 g)  
1 paprika (100 g)

Perkaa ja huuhtelee kalat. Suomusta tarvittaessa.  
Valuta kalat kuiviksi siivilässä. Mausta kalat suolalla.

Puhdista halsteri ja käsittele sen langat öljyllä tai suolattomalla silavalla. Tee kalan pintaan viiltoja.

Lado kalat halsterille. Lukitse halsteri ja laita se hiillokselle.  
Käännä halsteri, kun toinen puoli on sopivasti hiillostunut.

Kala on kypsää, kun sen selkäevä irtoaa helposti.

Tarjoa keitettyjen perunoiden, marinoitujen kasvien  
ja kermaviilikastikkeen kanssa.

Marinoidut kasvikset: Kuori ja paloittele porkkanat.  
Huuho ja paloittele kukkakaali.

Halutessasi voit esikeittää/höyryttää porkkanoita ja kukkakaalia hetken, jäähdytä.

Leikkaa sipulit ohuiksi renkaiksi. Paloittele paprika. ►

**Marinadi:**

- ¾ dl sitruunamehua
- ¾ dl rypsi- tai oliiviöljyä
- 2 valkosipulinkynttä
- ½ rkl paprikajauhetta
- 1 rkl rakuunaa, tuore
- ¾ tl suolaa
- ½ rkl juoksevaa hunajaa tai sokeria
- ½ tl mustapippuria

**Yrttinen kermaviilikastike**

- 200 g kermaviiliä
- ½ rkl sitruunamehua
- ¼ tl suolaa
- 1 tl sokeria
- ¼ tl mustapippuria
- ½ dl tuoreita yrttejä (esim. tilli, ruohosipuli, persilja, kirveli, korianteri, basilika, rakuuna, sitruunamelissa)

- ▲ Varaa halstrattavaksi eli hiillostettavaksi suolistettua kalaa vähintään 200–300 g/henkilö. Hiillostettaviksi sopivat erityisesti rasvaiset kalat, kuten siika, lohi, taimen, lahna, säynävä, muikku, suutari, kuore, toutain ja silakka. Myös ahven soveltuu hiillostamiseen.

**Sekoita marinadin ainekset keskenään.**

**Sekoita kasvikset marinadiin, peitä ja laita maustumaan jääkaappiin, mieluiten yön yli.**

**Sekoita kermaviilikastikkeen ainekset keskenään.**



Ohuiksi vuolluista  
haukilastuista ja  
pekonista valmistuu  
nuotiolla nopeasti  
käristys.

## Haukikäristys, körpökkä

### 5:lle

500 g haukifileitä,  
ruodotonta, nahallista

210 g pekonia

150 g sipulia

voita paistamiseen

suolaa

mustapippuria

### Perunasose nuotiolla

400 g (8 dl) peruna-  
soseaines, pakaste

4 dl nestettä kermaa ja  
vettä/ tai maitoa

40 g voita

½ rkl suolaa

Leikkaa ruodottomasta nahallisesta haukifileestä lastuja.

Lastujen vuoleminen onnistuu parhaiten pakastetusta,  
kohmeisesta fileestä.

Hienonna pekoni kuutioiksi. Laita pekonikuutiot kylmälle  
paistinpannulle tai muurikkaan, kuumenna ja paista hetki.

Lisää hienonnettu sipuli ja jatka paistamista.

Lisää pannulle voita ja kalalastut ja paista varovasti käännel-  
len kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kypsennä käristys kahdessa erässä.

Tarjoa esim. perunasoseen, suolakurkkujen ja  
puolukan kanssa.

Kuumenna neste ja rasva kattilassa kiehuvan kuumaksi.

Lisää suola.

Lisää sulanut perunasoseaines, sekoita ja anna kuumentua.

Anna hautua kannen alla muutama minuutti ennen tarjoilua  
ja sekoita vielä kerran.



## *Kalakäristyspitaleivät*

### 5:lle

5 pitaleipää

300 g kalakäristystä

1 ruukku salaatinlehtiä,  
esim. lehtisalaatti,  
rucola, tammenlehti-  
salaatti

viipaloitua  
suolakurkkua

100 g remoulade-  
kastiketta

▲ Hauikäristys sopii  
myös lepien (esim.  
pitaleipien) täytteeksi.

**Valmista kalakäristys. Halkaise pitaleivät. Lämmitä  
pitaleivät muurikassa.**

**Täytä pitaleivät kalakäristyksellä, salaatinlehdillä,  
suolakurkuilla ja remouladekastikkeella.**



## *Muikkukääretorttu*

### **Kuori**

1 pkt (400 g)  
ruisperunataikinaa,  
pakaste

### **Täyte**

1 rkl ruisjauhoja  
350 g savustettua  
muikkua öljy-  
kastikkeessa  
140 g pekonia

Valuta muikut lävikössä.

Sulata ruisperunataikina ohjeen mukaan. Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi levyksi (n. 20 × 35 cm).

Levitä säilykemuikut taikinalevyn päälle.

Levitä pekoniviipaleet muikkujen päälle. Jätä reunat ilman täytettä.

Kääri taikinalevy täytteineen rullaksi. Jätä rullan päät avonaiseksi.

Paista muikkukääretorttua 175 asteessa 1–1,5 tuntia.



Madeaikaan blinit ovat sesonkiruoka. Niistä voi koota paistetun mateen kanssa myös burgerin.



## *Bliniburgerit madetäytteellä*

**5:lle**

**Blinit:**

2 dl maitoa

1 ½ tl hiivaa

2 dl tattarijauhoja

½ dl vehnä jauhoja

½ tl sokeria

1 dl olutta tai  
kivennäisvettä

½ tl suolaa

2 munaa

voita paistamiseen

**Lisäkkeeksi:**

ruodottomaksi  
fileoitua saaliskalaa  
100–150 g/henkilö

smetanaa tai  
ranskankermaa

silputtua sipulia

mätää

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liota hiiva joukkoon.

Lisää jauhot, sokeri ja olut.

Peitä taikina liinalla ja anna käydä lämpimässä paikassa vähintään 4 tuntia.

Lisää suola.

Erottele munista valkuaiset ja keltuaiset.

Lisää keltuaiset taikinaan sekoittaen.

Vatkaa munan valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja sekoita vaahto kevyesti nostellen taikinaan.

Paista blinit voissa miedolla lämmöllä blinipannussa.

Tarjoa vastapaistettuina paistetun saaliskalan, mädin, vaahdotetun smetanan tai ranskankerman ja sipulisilpun kanssa.

Blinien paisto onnistuu myös nuotiolla. Varaa jokaiselle ruokailijalle oma blinipannu mukaan retkelle. Paista saaliskala muurikassa, jonka reunoilla voi pitää lämpimänä paistettuja blinejä. Blineistä voi koota myös hampurilaisen.

**ITÄMAINEN MENU**

*Alkuruoka: Järvikalacheviche tai  
Mausteinen kalakeitto*

*Pääruoka: Täytetty savukala ja pikkelöidyt  
kasvikset, Juures-peruna-duchesse*

*Jälkiruoka: Ruis-mustikkakakku*

## Järvikalacheviche

**5:lle alkuruoka-annoskoko**

250 g pakastettua  
hauki-/ahven-/siika-  
fileetä

3 limeä

¼ rkl suolaa

½ rkl sokeria

25 g kevätsipuli tai  
punasipulia

25 g fenkolia  
ohuina lastuina

¼ punainen chili

3 g tuoretta inkivääriä

¼ ruukku tuoretta  
korianteriä

n. ¾ dl oliiviöljy-  
rypsiöljyseosta

koristeeksi tillimajo-  
neesia, tilliä, mätiä ja  
"mummon kurkku-  
viipale"

Leikkaa pakastetut kalafileet läpimitaltaan noin  
sentin kokoisiksi kuutioiksi.

Levitä kuutiot laakean astian pohjalle.

Ripottele pinnalle suolaa ja sokeria.

Purista limeistä mehut ja kaada kalapalojen päälle.

Kuori ja hienonna sipuli.

Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna.

Kuori inkiväärinpala ja raasta hienoksi.

Hienonna korianteri. Lisää sipuli, chili, inkivääri ja  
korianteri kalapalojen joukkoon. Sekoita.

Anna chevichen kypsyä viileässä noin 2 tuntia. Lisää  
öljyseos ennen tarjoilua. Se pysäyttää kalan kysymisen.



Limen mehu kypsyt-  
tää kalan ja mausteet  
antavat järvikalalle uusia  
ulottuvuuksia.



Mausteinen kalakeitto  
lämmittää mukavasti  
talvipakkasella.

## Mausteinen kalakeitto

### 4 annosta

#### Liemi:

1 ½ l vettä

3 kalaliemikuutiota

3 cm:n pala inkivääriä

2 valkosipulinkynttä

1 rkl sokeria

2 rkl kalakastiketta

1 limen mehu

300 g kalamureke-  
massasta tehtyjä  
kalapyöryköitä

150 g riisinuudeleita

2 porkkanaa

2 kevätsipulia

1 punainen chili

koristeeksi tuoretta  
korianteria

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää liemikuutiot. Lisää inkivääri- ja valkosipuliviipaleet. Anna kiehua 10 minuuttia.

Mausta liemi sokerilla, kalakastikkeella ja limen mehulla. Ota kattila pois levyltä, peitä kannella ja anna makujen tekeytyä jonkin aikaa. Siivilöi liemi halutessasi.

Keitä riisinuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Leikkaa porkkanat ohuiksi tikuiksi. Viipaloi kevätsipulit ja chilit.

Kuumenna liemi kiehuvaaksi, lisää joukkoon kalapyörykät, nuudelit ja kasvikset. Anna kiehua hiljaa kunnes kalapyörykät ovat lämmenneet.

Lisää runsaasti tuoretta korianteria ennen tarjoilua.

## Täytetty savukala ja kasvikset

### Sille

1 ½ kg kalaa,  
kokonainen  
suolaa kalan  
suolaukseen

### Täyte:

2 ½ dl keitettyjä  
ohrasuurimoita  
(1 ½ dl raakaa)  
80 g sipulia  
120 g sieniä, pakaste  
1 kananmuna  
80 g smetanaa  
½ rkl suolaa  
1 rkl tilliä tai  
ruohosipulia

grillitikkuja ja  
puuvillanarua

Avaa kala selkäpuolelta ja poista kalan selkäruoto sekä sisälmykset. Poista kidukset. (Katso ohje sivuilta 34–35.)

Pyyhi kala kuivaksi ja suolaa sisäpuolelta. Suolausaika kuivasuolauksessa on yleensä 1–2 tuntia.

Valmista täyte sekoittamalla keitetyt suurimot, hienonnettu, freesattu sipuli, valutetut sienet (pakastetut sienet voi freesata pannulla), kananmuna, smetana ja mausteet.

Työnnä grillitikut kalan selkäosasta läpi. Sido kala puuvillanarulla grillitikkuja hyödyntäen ennen täyttämistä. Lusikoi täyte kalan sisälle.

Laita kala foliolla suojatun ritilän päälle. Savusta kalaa noin 45 minuuttia sen koosta riippuen. Anna kalan hetki vetäytyä ja poista sidontalanka ja grillitikut.



### Pikkelöidyt kasvikset

150 g porkkanaa

250 g kurkku

150 g palsternakkaa

1 punasipuli

3 dl pikkelöintilientä

**1-2-3-pikkelöintiliemi  
(3 dl)**

½ dl omenaviini-  
etikkaa

1 dl sokeria

1 ½ dl vettä

▲ Täytetty savukala tuodaan pöytään tarjolle kokonaisena.

Suikaloi kasvikset.

Mittaa liemen ainekset kattilaan ja kuumenna kunnes sokeri liukenee. Anna jäähtyä puoli tuntia huoneenlämmössä.

Kaada pikkelöintiliemi kasvien päälle ja anna maustua vähintään 2 tuntia.

1-2-3-liemi toimii juuresten ja kasvien pikkelöinnissä sellaisenaankin, mutta myös liemen maustamista kannattaa kokeilla.

Säilytä liemi jääkaapissa.

## Juures-peruna-duchesse

500 g perunaa  
100 g porkkanaa  
2 keltuaista  
½ rkl suolaa  
¼ tl mustapippuria  
¼ tl muskottipähkinää  
75 g voita

### Ruisperunakupit

½ pkt (200 g)  
ruisperunataikinaa,  
pakaste

Kuori perunat ja porkkanat.

Keitä juurekset suolalla maustetussa vedessä kypsäksi.  
Kaada keitinvesi pois ja survo juurekset kuumana soseeksi.

Lisää juressoseeseen voi ja mausteet. Tarkista maku.

Sekoita keltuaiset soseen joukkoon.

Laita massa pursotinpussiin. Pursota ruusukkeita öljytyyn leivinpaperin päälle.

Paista uunissa 180 asteessa kauniin kultaisen väriseksi.

Kauli ruisperunakuppien taikina 3 mm:n paksuksi levyksi.

Ota sopivalla muotilla pyöreät taikinapalat ja taputtele ruistaikinasta kupit voideltuun muffinssivuokaan.

Pursota duchesse-massa kuppeihin ja paista 225 asteessa 15 minuuttia, kunnes kupit ovat saaneet väriä pintaan.



# Ruis- mustikka- kakku

## Pohja:

3 kananmunaa

3 dl sokeria

1 dl vehnä jauhoja

2 ½ dl ruisjauhoja

2 tl leivinjauhetta

1 ½ tl vaniljasokeria

3 tl kanelia

300 g / n. 6 dl  
mustikoita (pakaste)

3 rkl perunajauhoja

1 ½ dl öljyä

## Kuorrutus:

150 g ranskankermaa  
(Valio Creme Fraiche,  
rasvapitoisuus 28 %)

200 g maustamatonta  
tuorejuustoa  
(Valio Viola,  
rasvapitoisuus 25 %)

n. 3 dl tomusokeria



Vaahdota ensin munat ja sokeri.

Yhdistä kuivat aineet keskenään. Pyörittele jäisiä mustikoita perunajauhoissa.

Lisää muna-sokerivaahtoon vuorotellen jauhoseosta ja öljyä.

Lisää lopuksi mustikat varovasti sekoittaen.

Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun suorakaiteen muotoiseen leipävuokaan.

Paista 175 asteessa n. 60 minuuttia. Tarkista kypsyyt.

Anna pohjan jäähtyä.

Sekoita ranskankerma ja tuorejuusto, lisää tomusokeri voimakkaasti sekoittaen.

Levitä kuorrute kakun päälle. Koristeeksi sopivat mustikat, kukat yms.

## JÄRVIKALAMENU

*Alkuruoka: Särkitartar tai*

*Ahvencalettekeitto ja juureslastut*

*Pääruoka: Paistettua kuhaa, parsaa  
ja sienirisottoa tai Paistettua kuhaa,  
pikkelöityjä kasviksia ja voi-valko-  
viinikastiketta*

*Jälkiruoka: Karpalopannacotta ja  
suolainen kinuskikastike tai Birramisu*

## Särkitartar

### 5:lle alkupalana

200 g nahattomia  
pakastettuja särkifileitä

½ rkl karkeaa suolaa

½ tl rouhittua valko-  
tai mustapippuria

120 g ranskankermaa  
tai smetanaa

70 g sipulia

½ dl tuoretta tilliä

suolaa

sitruunapippuria

(1 rkl sitruunamehua)

Mausta fileet karkealla suolalla ja pippurilla.

Anna maustua tiiviissä foliopaketissa noin 4 tuntia.

Pyysi suolautuneet kalafileet puhtaiksi ja  
hienonna ne aivan pieneksi silpuksi terävällä veitsellä  
tai monitoimikoneessa.

Sekoita hienonnetun kalan joukkoon ranskankerma/  
smetana sekä hienonnettu sipuli ja tilli.

Tarkista maku, mausta tarvittaessa suolalla, pippurilla  
ja sitruunamehulla.



Tartariin voi käyttää  
myös savukalaa.



Kuumaan liemeen lisätty ahvencaletteaviipale sulaa nopeasti reunoilta liemen joukkoon.

## Ahvencaletteekeitto ja juureslastut

### 1 annos

60 g ahvencalettea  
(Vehmaan maut  
tai käytä savukala-  
hyytelöä, ohje s. 112)

1 dl voimakasta  
kalalientä

50 g porkkanaa,  
palsternakkaa  
yms. kasviksia

öljyä

suolaa

mustapippuria

20 g ruohosipulia/  
kevätsipulia

### koristeeksi:

juureslastuja

Keitä voimakas kalaliemi.

Kuori ja suikaloi kasvikset. Freesaa kasvikset,  
mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää freesatut, maustetut kasvissuikaleet ja kevätsipulit  
liemeen. Kuumenna.

Leikkaa ahvencalettesta 60 g:n pala kutakin  
ruokailijaa kohden.

Jaa keitto lautasille ja lisää ahvencalettea viipale  
kuumennetun keiton päälle juuri ennen tarjoilua.

Koristele juureslastuilla. Tarjoa leivän kanssa.



## *Paistettu kuha ja sienirisotto*

5:lle

750 g kuhafileettä

voita

suolaa

pippuria

Leikkaa filee annospaloiksi.

Paista kalapalat voissa paistinpannulla molemmilta puolilta miedolla lämmöllä.

Mausta kalapalat suolalla ja pippurilla.

**Sienirisottoa**

60 g sipulia  
 2 rkl voita tai öljyä  
 3 dl risottoriisiä  
 1 l kasvislientä  
 200 g sieniä  
 1 ½ dl ruokakermaa  
 ½ tl suolaa  
 ½ tl mustapippuria  
 1 rkl sitruunamehua  
 1 rkl parmesanraastetta

**Paistettua parsaa**

1–2 parsaa/annos  
 voita tai öljyä  
 paistamiseen  
 suolaa, pippuria ja  
 sitruunamehua  
 maustamiseen

Tee kasvisliemi valmiiksi.

Kuullota hienonnettu sipuli voissa kattilassa. Älä ruskista.

Lisää riisit, kuullota niitä hetki ennen kasvisliemen lisäämistä.

Lisää n. ⅓ liemestä riisiin joukkoon. Keitä välillä voimakkaasti sekoittaen, kunnes liemi on imeytynyt riisiin.

Lisää loppu liemi pienissä erissä. Keitä hiljalleen kannen alla, kunnes riisi alkaa pehmetä (n. 20 min), mutta siinä on vielä purutuntumaa jäljellä.

Lisää hienonnetut sienet, kerma ja mausteet.

Anna hautua hetken aikaa.

Lisää juustoraastetta ja sitruunamehu. Tarjoa heti. Tarjoa paistetun kalan ja risoton lisäkkeenä kauden kasviksia.

Huuho parsat hyvin. Leikkaa parsojen tyvestä puumainen osa, noin 2 cm pois.

Kuori ohuesti tyvestä, jos kuori on paksu. Kuumenna pannulla öljy ja voi. Lisää parsat pannulle. Paista parsoja välillä käännellen 5–8 minuuttia parsojen paksuudesta riippuen. Voit maustaa parsat suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla.



## *Paistettu kuha ja voi-valkoviinikastike*

### **5:lle**

150 g kuhaa/annos  
voita paistamiseen  
suolaa

### **Voi-valkoviinikastike (Beurre Blanc)**

150 g salottisipulia  
½ dl valkoviinietikkaa  
2 dl kuivaa valkoviiniä  
1 dl vettä  
½ dl kuohukermaa  
200 g voita  
riipaus cayennepippuria  
1 rkl sitruunamehua

**Kuori ja hienonna sipulit.**

**Kuumenna kattilassa etikka.**

**Lisää etikan joukkoon sipulit, valkoviini ja vesi.**

**Keitä niin kauan, että nesteestä on jäljellä vain 3 rkl.**

**Siivilöi mausteliemi ja kaada se takaisin kattilaan, lisää mausteliemeen kerma.**

**Poraa joukkoon kylmä voi pienissä erissä sauvasekoittimella. Kastiketta ei kannata enää keittää.**

**Mausta valmis kastike.**



## *Karpalopannacotta ja suolainen kinuskikastike*

### 5:lle

4 dl karpaloita ja  
1 dl sokeria  
5 dl kermaa  
100 g sokeria  
1 vaniljatanko  
3 liivatelehteä

### Suolainen kinuskikastike

2 dl fariinisokeria  
2 dl kuohukermaa  
(1 rkl voita ja suolaa)

Kuumenna karpaloita ja sokeria niin kauan, että sokeri on liennut. Paseeraa karpalot siivilän läpi.

Liota liivateita runsaassa, kylmässä vedessä 5–7 minuuttia.

Mittaa kerma kattilaan, lisää joukkoon sokeri ja vaniljatanko.

Keitä varovasti 5 minuuttia.

Poista vaniljatanko ja lisää joukkoon paseerattu karpalo ja liivateet.

Laita seos annosvuokiin ja anna hyytyä kylmässä vähintään 2 tuntia tai yön yli.

Keitä fariinisokeria ja kermaa miedolla lämmöllä välillä sekoittaen 20 minuuttia.

Vatkaa kylmä voi kastikkeen joukkoon, se antaa kastikkeelle kiillon.

Mausta valmis kastike suola hiutaleilla.



Birramisussa olut  
maistuu vienosti.

## Birramisu

8:lle

**Pohja:**

4 munaa

1 ½ dl sokeria

1 dl vehnä jauhoja

½ dl perunajauhoja

1 tl leivinjauhetta

**Kostutus:**

1 ½ dl kylmää,  
vahvaa kahvia

2 rkl olutta

**Täyte:**

2 dl kuohu- tai  
vispikermaa

150 g mascarbone-  
juustoa

3 rkl olutta

½ dl sokeria

1 rkl vaniljasokeria

**Pinnalle:**

kaakaojauhetta

Vatkaa munat ja sokeri paksuksi vaahdoksi.

Lisää yhdistetyt kuivat aineet siivilän läpi samalla varovasti sekoittaen.

Levitä taikina leivinpaperille uunipannulle.

Paista 225 asteessa n. 8 minuuttia uunin keskiosassa.

Kumoa pohja sokeroidulle leivinpaperille ja irrota pohjapaperi. Jähdytä.

Leikkaa pohja haluamaasi palakokoon. Kostuta kahvi-olut seoksella.

Vatkaa kerma pehmeäksi vaahdoksi.

Sekoita juustoon olut ja sokerit sekä viimeisenä kermavaahto.

Levitä puolet täytteestä kostutetulle pohjalle. Nosta toinen levy päälle. Kostuta ja lusikoi päälle loppu täyte.

Anna vetäytyä jääkaapissa vähintään 2 tuntia tai mieluiten seuraavaan päivään.

Sihtaa pinnalle runsaasti kaakaojauhetta juuri ennen tarjoilua.



Täytetyt friteeraamalla  
kypsennetyt muikut  
maistuvat herkullisilta  
tillimajoneesin kanssa.

**PIKKUSYÖTÄVÄÄ***Täytetyt muikut ja tillimajoneesi***5:lle alkuruokana**

200 g muikkuja  
 puhkottuna  
 suolaa  
 ruisjauhoja  
 öljyä friteeraukseen

**Täyte:**

2 vaaleaa  
 leipäviipaletta  
 2 valkosipulin kynttä  
 1 rkl pestokastiketta

**Tillimajoneesi:**

2 ½ dl rypsiöljyä  
 1 ruukku tilliä  
 1 kananmuna  
 1 tl Dijon-sinappia  
 ripaus suolaa  
 tilkka sitruunamehua

Suolaa muikut ja anna suolautua 1–2 tuntia.

Valmista tillimajoneesiin ensin tilliöljy. Leikkaa tillistä varret pois. Kiehauta vettä ja ryöppää tilli, siirrä tilli jääveteen jäähtymään. Mittaa öljy tehosekoittimeen ja lisää ryöpätty tilli. Pyöritä öljyä tehosekoittimessa 10 minuuttia, kunnes öljy on kirkkaan vihreää. Pidä kierroksissa välillä taukoja, ettei tehosekoitin ylikuumene.

Riko kananmuna, lisää sinappi ja ripaus suolaa. Vatkaa kananmunaa sauvasekoittimella ja lisää tilliöljyä vähitellen pitäen sauvasekoitinta käynnissä jatkuvasti. Majoneesin pitää olla suhteellisen paksua, ja paksuutta voit säädellä öljyn määrällä. Mausta suolalla ja sitruunamehulla.

Valmista muikkujen täyte. Leikkaa leipäviipaleesta kuoret pois.

Soseuta täytteen ainekset sauvasekoittimella ja laita täyte pursotinpussiin.

Täytä muikut. Pyörittele muikut ruisjauhoissa ennen friteeraamista.

Friteeraa muikut 160 asteisessa öljyssä 3–5 minuuttia.

## Tomaattinen muikkuterriini

500 g muikkuja  
 ½ rkl suolaa  
 500 g tomaattimurskaa  
 1 dl freesattua sipulia  
 1 tl suolaa  
 1 rkl sokeria  
 2 kpl valkosipulinkynttä  
 1 rkl tilliä

Puhko ja huuhtelee muikut ja laita ne suolautumaan.

Keitä tomaattikastike:

Freesaa sipulit ja valkosipulit pienessä määrässä öljyä.

Kaada tomaattimurska kattilaan ja lisää mausteet.

Keitä tomaattikastiketta noin 10–15 minuuttia.

Soseuta kastike tasaiseksi sauvasekoittimella ja tarkista maku. Lisää hienonnettu tilli.

Lado voideltuun leipävuokaan kerroksittain muikkuja ja tomaattikastiketta.

Paista uunissa 150 asteessa vähintään 2 tuntia.

Anna jäähtyä vuoassa kylmässä. Kumoa tarjoiluvadille kylmänä.

## Ahvenlevite

100 g ruodittua lämmintä savuahventa  
 50 g Oivariinia tms. levitettä  
 ruohosipulia tai tilliä

Ruodi lämpimät savuahvenet ja hienonna haarukalla.

Lisää joukkoon rasvavite ja sekoita. Lämmin kala leviää hyvin ja rakenteesta tulee tasainen.

Silppua levitteen joukkoon ruohosipulia ja/tai tilliä. Säilytä kylmässä.

Nauti leivän päällä.



Tomaattinen muikkutერიინი sopii vaikka noutopöydässä tarjottavaksi.



## Savukalahyytelö

200 g savukalaa

1 ½ dl kuohukermaa

100 g tuorejuustoa

3 liivatelehteä

¼ dl kalalientä

2 rkl tuoretta tilliä

(suolaa ja pippuria)

Laita liivateet kylmään veteen likoamaan (n. 5–8 min)

Valuta säilykesavukaloista öljy pois.

Laita valutetut kalat ja tuorejuusto kutteriin pyörimään.

Lisää kevyesti vaahdotettu kerma ja mausteet.

*(Jos käytät lämminsavukalaa, poista kalasta ruodot ja pilko se pieneksi veitsellä. Sekoita keskenään kevyesti vaahdotettu kerma, tuorejuusto, kala ja mausteet.)*

Kuumenna kalaliemi.

Liuota liivateet kuumaan kalaliemeen ja sekoita jäähtyneenä kalamassan joukkoon.

Kaada kalamassa vedellä kostutettuun vuokaan ja laita hyytymään yön yli jääkaappiin.





## Savukalapannari

1 rkl voita  
3 kananmunaa  
1 ½ dl ruokakermaa  
2 dl vehnä jauhoja  
1 rkl sokeria  
1 tl suolaa

### Lisäksi:

200 g savustettua kalaa  
8 kirsikkatomaattia  
100 g sipulia  
½ dl tuoretta tilliä  
ripaus mustapippuria

Pane uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Laita voi valurautapannuun (halkaisija noin 20 cm) ja pannu kuumentamaan uuniin.

Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää kerma, jauhot, sokeri ja suola. Anna taikinan turvota hetki.

Paloittele kala suupaloiksi. Lohko tomaatit neljään osaan. Kuori ja hienonna sipuli. Hienonna tilli.

Ota paistinpannu uunista ja kaada taikina kuuman voisulan päälle.

Nostele päälle kalapalat ja tomaatit. Ne saavat osittain upota taikinaan.

Ripottele pinnalle sipuli- ja persiljasilppu.

Nosta pannu takaisin uuniin ja anna kypsyä 20–30 minuuttia.

## Kalacoulibiac

### Rahkavoitaikina:

250 g voita  
250 g vehnäjauhoa  
250 g maitorahkaa  
1 tl leivinjauhetta

### Täyte:

200 g risottoriisiä  
4 kananmunaa  
100 g sipulia  
500 g lohta tai saalis-  
kalaa  
½ rkl suolaa  
valkopippuria  
3 rkl tuoretta tilliä

### Voiteluun:

1 kananmuna

Valmista ensin rahkavoitaikina. Leikkaa voi kuutioiksi. Sekoita jauhoihin leivinjauhe. Nypi voi ja jauhoseos tasaisiksi muruiksi ja sekoita lopuksi rahka muruseoksen joukkoon. Kääri taikina tuorekelmuun ja laita jääkaappiin noin tunniksi ennen käyttöä.

Keitä risottoriisi suolatussa vedessä kypsäksi. Kaada keitinvesi pois. Jäähdytä riisi hyvin.

Keitä kananmunia 8–10 minuuttia ja jäähdytä munat. Erottele keltuaiset ja valkuaiset toisistaan ja hienonna ne.

Kuullota hienonnettu sipuli pannulla kevyesti. Viipaloi kala ja mausta viipaleet suolalla ja halutessasi ripauksella valkopippuria.

Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi levyksi ja laita se leipävuokaan.

Lado täytteet vuokaan kerroksittain niin, että kaikkia raaka-aineita tulee vuokaan kaksi kerrosta. Kalan päälle laitetaan tuore tilli.

Taittele voitaikinasta vuokaan piirakan kansi ja voitele kansi kananmunalla.

Pistele pinnalle haarukalle ilmareikiä ja paista uunissa 170 asteessa 45 minuuttia.

Anna kalacoulibiacin vetäytyä ja jäähtyä jonkin aikaa vuoassa. Kumoa coulibiac leikkulaudalle ja leikkaa viipaleiksi tarjolle.



Valmiin coulibiacin voi tarjoilla mummon kurkkujen, marinoitujen kasviksien tai salaatin kanssa.



## *Puolukkagraavattua särkeä*

▲ Särki on erinomainen kala myös graavattuna.

5:lle alkuruoan  
annoskoko

150 g nahattomia  
pakastettuja  
särkifileitä

$\frac{3}{4}$  rkl karkeaa suolaa

$\frac{1}{4}$  tl rouhittua valko-  
tai mustapippuria

60 g puolukoita ja  
1 rkl sokeria

Mausta fileet karkealla suolalla ja pippurilla.

Survo puolukat ja lisää sokeri puolukoiden joukkoon.

Levitä puolukkasurvos särkifileiden päälle.

Anna maustua tiiviissä foliopaketissa noin 4 tuntia.

Pyyhi särkifileiden päältä ylimääräiset mausteet pois ja leikkaa fileet ohuiksi viipaleiksi.

Tarjoa ruisleivän kanssa.

## Kalat purkkiin

1 kg perattuja  
pieniä kaloja

150 g sipulia

½ dl tilliä

### Liemi:

1 ½ dl öljyä

4 rkl ketsuppia

3 rkl etikkaa

1 rkl sinappia

1 tl sitruunapippuria

2 ½ tl suolaa

3–4 noin ½ litran

lasipurkkia

Lado kalat kerroksittain sipulin ja tillin kanssa kannellisiin lasipurkkeihin. Paloittele tarvittaessa kalat, jotta ne mah-  
tuvat purkkeihin. Jätä purkit pari senttimetriä vajaaksi.

Sekoita liemen ainekset. Jaa liemi tasaisesti purkkeihin  
kalojen päälle. Kalat eivät peity kokonaan liemeen.

Puhdista tarvittaessa purkkien pinta. Sulje purkit  
tiivisti kansilla.

Laita purkit kylmään uuniin ja säädä uuni kuumenemaan  
aluksi +200 asteeseen.

Kun liemi alkaa poreilla purkeissa, alenna lämpötila +125  
asteeseen. Jatka kypsennystä 4 tuntia.

Sammuta uunista virta ja anna purkkien jäähtyä uunissa.

Purkit umpioituvat ja kansi painuu keskeltä sisäänpäin.  
Säilytä kalapurkkeja jääkaapissa. Jos jostain syystä purkin  
kansi ei ole painunut sisään päin, niin kalapurkki ei ole  
umpioitunut ja kala kannattaa nauttia viikon sisällä.



Lasimestarin särki sopii  
niin joulupöytään kuin  
retkievääksi.

## *Särkeä lasimestarin tapaan*

### **Etikkaliemi:**

1 osa väkiviinaetikkaa

1 osa sokeria

1 osa vettä

laakerinlehteä

kokonaisia

maustepippureita

sinapinsiemeniä

sipulirenkaita

porkkanaviipaleita

nahattomia

pakastettuja särkifileitä

merisuolaa

Huuhtele särkifileet ja suolaa ne. Anna suolautua 3–4 tuntia.

Keitä etikkaliemi mausteineen. Jäähdytä.

Pyysi särkifileistä suolaa pois. Paloittele fileet 1,5–2 cm:n annospaloiksi.

Pilko porkkanat ja sipulit renkaiksi. Laita lasipurkkeihin kerroksittain särkipaloja, porkkanaa ja sipulia. Kaada jäähtynyt mausteliemi purkkiin ja sulje purkki tiiviisti.

Anna maustua vähintään kolme päivää.









**XAMK  
INSPIROI**

