

# KALARYSÄYS



## Kalakeitot

## Sisältö

1. Suomalaisia perinnekalakeittoja .....	3
Kalakeitto.....	3
Rantakala.....	3
Mäkeläisen kalakeitto.....	4
Lahnanpiäkeitto.....	5
Matikkakeitto .....	6
Lohikeitto.....	6
Muikku- pastakeitto .....	7
2. Muita kalakeittoja.....	8
Kalaliemi .....	8
Haukikeitto kalamassasta 10 annosta .....	8
Syksyinen muikkukeitto.....	9
Hieman fiinimpi savolainen sampisoppa.....	10
Vihreä ahvenkeitto .....	11
Kahden kalan soppa.....	12
3. Kalakeittoja ulkomailta.....	13
Pustan mätikalakeitto.....	13
Thaikalakeitto .....	14
Bouillabaisse .....	15

# 1. Suomalaisia perinnekalakeittoja

## Kalakeitto

2 l vettä  
750 g haukea tai muuta kalaa  
0,5 l perunoita  
2 sipulia  
5-6 pippuria  
0,5 l täysmaitoa  
voita  
(ohra- tai vehnä jauhoja)

Haukikeitto jää helposti mauttomaksi; siksi liemeen pitää varata makua antamaan kokomaitoa, voita ja reilusti mausteita. Jos perunat ovat helposti hajoavaa sorttia, pannaan kalapalat kattilaan alimmaiseksi ja perunalohkot päälle, samoin pienityt sipulit. Kun keitto alkaa kiehua, lisätään maito, (voi) ja sipulisilppu ja annetaan kiehua kypsäksi.

Jos keittoon laitetaan suurusta, jauhot lisätään maitotilkkaan sekoitettuna ja keiton annetaan vielä kiehua kunnolla. Keitto jää raa'an makuiseksi, jos kattila nostetaan pois heti maidon kiehahtamisen jälkeen, vaikka perunat ja kala olisivatkin pehminneet. Vanha tarjoilutapa oli laittaa keittolautasen viereen ”tievaille” voita ja kastella syödessä siinä perunoita.

## Rantakala

Järvirikkaan Savon erikoisruoka vaatii onnistuakseen järven rannan, tulet ja miehiset keittäjät. Nuottamiehet ja muut kalastajat keittelivät alun perin tätä keittoa nuotiolla.

Väitettiin, ettei rantakala onnistunut naisten keittämänä. Saattoi olla hyvinkin niin, sillä rantakalan liemeen piti panna surutta voita. Naiset tiesivät miten vähän voita yhdestä kirnuuksesta kertyi ja pihistelivät joka nokareta. Miehet eivät tienneet niukkuudesta, vaan poksaattivat voita säälimättä keittoon. Niimpä rantakalasta tuli juuri oikean makuista. Rantakala keitettiin yleensä muikusta, hauesta, matikasta tai ahvenesta.

1 kg kaloja  
vettä  
0,2- 1 kg voita  
1-2 rkl suolaa

Siivotut, huuhdotut kalat pantiin pataan vähään suolalla maustettuun veteen kiehumaan. Kun kalat olivat puoliksi pehmenneet, vesi kaadettiin pois, ja voi lisättiin palasina joukkoon.

Seuraava vaihe rantakalan keitossa vaatii nuotion. Kun voi lisättiin pataan ja kansitai useammin kostea tuohilevy – pantiin päälle, kalojen piti ruveta nopeasti kiehumaan.

Kalojen piti kypsyä nopeasti kiehtaamalla. Pitkäaikaisessa keittämisessä ne kiehuivat hutuksi. Nuotiolla, jossa liekit nuoleskelivat pataa joka puolelta, kiehuminen tapahtui nopeasti. Lisäksi savu antoi mukavan lisäaromin rantakalaan. Suolaa piti lisätä runsaammin kuin tavalliseen kalakeittoon.

Rantakala syötiin käsin, vain leipäkakkua apuna käyttäen. Jokainen pisti kakkunsa padan reunaan ja haukkasi siitä sitä mukaa kuin leipä pehmeni. Pohjalle jäänyt liemitilkka voitiin käyttää muuhun ruokaan, varsinkin jos siinä oli runsaasti voita.

### **Mäkeläisen kalakeitto**

Savolainen asutus oli mäkiasutusta, eikä kaikilla ollut järveä ja tuoretta kalaa iärellään. Niinpä oli keitettävä kalakeittoa ilman kalaa.

Keitto oli yleinen koko Savossa, mutta kaikissa paikoissa sillä ei ollut edes nimeä. Pielavedellä sitä kutsuttiin mäkeläisen kalakeitoksi.

1,5 kg perunoita  
vettä  
1 sipuli  
6 pippuria  
2 tl suolaa  
voita  
3 rkl ohra- tai vehnäjauhoja  
1 l maitoa

Kuoritut perunat, sipulit ja pippurit laitettiin veteen kiehumaan. Vettä sai olla vain sen verran, että perunat tarkasti peittyivät. Maito ja jauhosuus lisättiin ja keiton

annettiin kypsyä. Jos emännällä oli vielä panna joukkoon voita, liemi olikin paljon kalakeiton makuista. Niin sitä petti itseään täydellisesti!

## Lahnanpiäkeitto

lahnan päitä ja eviä

voita

vettä ja maitoa

suolaa

pippuria

sipulia

perunoita

ohra- tai vehnä jauhoja

Mykytaikina:

2 dl mätää

0,5 dl keitinlientä

0,5 tl jauhettua maustepippuria

1 muna

voita

1 rkl sipulia

5- 6 rkl vehnä jauhoja tai (osaksi karkeita ohrajauhoja)

suolaa

Lahnanpiäkeiton erikoisuus eivät oikeastaan olleet lahnan päät, vaan mädistä keittoon tehdyt myvyt. Keittoa keitettiin vain keväällä lahnankutuaikaan.

Keittoa varten pantiin päät, etuevät ja perunalohkot kiehumaan. Pienennetyt sipulit

lisättiin joukkoon. Kun keitto oli kiehahtanut, lisättiin maito ja suurus joukkoon.

Mykytaikin mätä ja sipuli kiehautettiin voissa etukäteen. Sekoitettiin muna,

keitinlientä ja mausteet sekä jauhot. Jauhoja käytettiin vain sen verran, että myvyt

pysyivät koossa.

Taikinasta otettiin teelusikalla pieniä mykyjä, jotka tipautettiin keittopataan hiljalleen kiehua sirpattamaan. Valmiina mykyjen oli oltava kuohkeita ja suussasulavia.

Mykytaikina voitiin valmistaa kovemaksi ja taikinasta leivottiin litteitä kakkaroitu kypsenneväksi keiton joukossa.

Myvyt voitiin tehdä myös niin yksinkertaisesti, että mädin joukkoon lisättiin jauhoja ja suoloja, että ne pysyvät keitettäessä koossa.

### **Matikkakeitto**

1 kg	made
½ l	vettä
4-6	pilkottua perunaa
1,5 tl	suolaa
1	iso sipuli lohkoina
3 dl	maitoa
2 dl	kermaa
2 rkl	voita
10	maustepippuria
	tillisilppua

Paloittele perattu made useampaan palaan. Pane ne suolan, sipulilohkojen ja pippurien kanssa veteen. Anna kiehua 15 minuuttia kunnes kala on kypsää. Kuori vaahto keittämisen aikana pois reikäkauhalla.

Nosta kalapalat liemestä ja pane kuoritut, lohkotut perunat ja paloiteltu maitoon maksa siihen kiehumaan 15 minuutiksi. Mätipussit voidaan panna mukaan kiehumaan, niin etteivät ne säry, mutta läpikypsyvät varmasti. Lisää kerma ja maito sekä (halutessasi peratut) kalapalat. Kuumenna kiehuvaksi, lisää kylmä voi ja tillisilppu ennen tarjolle panna. Tarkista suola. Maidon ja kerman voi tietysti korvata vedellä, jolloin kannattaa käyttää jauhoisia perunoita.

### **Lohikeitto**

6	perunaa
2	porkkanaa
1-2	sipulia
1,5 tl	suolaa
8 dl	vettä
10	maustepippuria
1	laakerinlehti

400 g lohifileettä  
2 dl maitoa tai kermaa  
0,5- 1 dl tilliä

Pese, kuori ja paloittele perunat, porkkanat ja sipuli. Keitä kasvikset maustepippureiden ja laakerinlehden kanssa vedessä lähes kypsiksi.

Poista lohifileestä nahka ja ruodot. Leikkaa lohi reiluiksi kuutioiksi.

Lisää maito tai kerma, suola ja paloiteltu lohi. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kala on kypsää, noin 5 minuuttia.

Lisää tilli ja tarjoile keitto ruisleivän kanssa

### **Muikku- pastakeitto**

1 l vettä tai kalalientä  
punaista tai vihreää  
paprikaa  
porkkanaa  
purjoa  
100 g simpukkamakaronia  
100 g sulatejuustoa  
250 g perattuja muikkuja  
riippaus mustapippuria  
tilliä



Kuumenna vesi tai kalaliemi kiehuvaaksi. Pilko paprikat ja isohko porkkana, sekä pätki purjo nopeasti kypsyyvän kokoiseksi.

Lisää vihannekset ja simpukkamakaronit. Keitä ainakin 5 minuuttia tai makaroniohjeen mukaan.

Lisää sulatejuusto pieninä paloina joukkoon. Anna juuston sulaa.

Leikkaa peratut muikut 1,5 cm paloiksi ja lisää keittoon. Anna niiden hautua noin 5 min.

Mausta keitto mustapippurilla ja hienonnetulla tillillä. Nautitaan rukiisen leivän kanssa.

## 2. Muita kalakeittoja

### Kalaliemi

Kalan fileointitähteet (pää, nahka, evät, selkäruoto ja kylkiruodot)

n. 1 l	vettä
2 tl	suolaa
1	sipuli
5	kokonaista valkopippuria
5	kokonaista maustepippuria
1	laakerinlehti

Laita kalan fileointitähteet kattilaan, mutta poista kidukset, sillä ne samentavat liemen. Kaada vesi kattilaan. Vettä pitää olla sen verran, että kalat juuri peittyvät. Kuumenna kiehuvaan. Poista reikäkauhalla vaahto pinnalta ja laita mausteet kattilaan. Puhdistetun sipulin voi käyttää lohkokkuna kuorineenkin. Keitä lientä miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Jos keität liemen mateesta, voit kypsentää liemessä samalla mateen maksan. Keitä sitä noin 10 minuuttia. Siivilöi liemi ja ota talteen isoimmat kalapalat. Kastikkeisiin käytettävää lientä voi keittää hieman kokoon maun tiivistämiseksi. Jos et tarvitse kalalientä heti, pakasta se sopivina annoksina ja käytä kala- sekä äyriäisruokien pohjana.

### Haukikeitto kalamassasta 10 annosta

500 g haukimassaa  
2 tl suolaa

Sekoita haukimassa ja suola ja levitä massa uunipellille leivinpaperin päälle n. 1,5 cm kerros. Kypsennä uunissa 150 astetta n. 15 min. Anna massan jäähtyä hieman. Leikkaa sopiviksi kuutioiksi.

Keittopohja:  
1 kg perunaa  
2 sipulia  
1 l vettä  
2 dl ruokakermaa  
20 g voita  
mustapippuria  
tilliä

Kypsennä keittopohja ja lisää keittoon kalapalat. Hauduta ja lisää tilli ennen tarjoilua. Voit lisätä haukimassasta tehdyt palat tai pullat myös raakana keittoon, mutta lisää ne ennen kuin perunat ovat kypsät ja keitä, että kalamassa kypsyy.



## Syksyinen muikkukeitto

500 g	tuoreita perattuja muikkuja
1 l	kalalientä (2 liemikuutiota)
1	iso sipuli
100 g	porkkana- ja lanttukuutioita
10	maustepippuria
6	perunaa lohkoina
2 rkl	ohrajauhoja
1	litra maitoa
	suolaa
	voinokare
	tillisilppua

Kuumenna kalaliemi kiehuvaksi ja lisää sipuli, porkkana- ja lanttukuutiot, perunalohkot ja maustepippurit. Keitä noin 15 minuuttia.

Sekoita ohrajauhot kylmään maitoon/veteen ja lisää keittoon sekoittaen. Keitä miedolla lämmöllä kunnes juurekset ovat lähes kypsiä. Tarkista suola.

Lisää keittoon kokonaiset peratut muikut ja keitä vielä 15 minuuttia, kunnes kalat ovat valkollisia kypsiä herkkuja.

Lisää kypsän keiton päälle vainokare ja tillisilppua mausteeksi ja koristeeksi.

## Hieman finimpi savolainen sampisoppa

1 kg	sampea
5	sipulia
50 g	voita tai öljyä
1 rkl	vehnä jauhoja
0,75 l	kalalientä
2 rkl	hummerifondia
3 rkl	tomaattisosetta
10	maustepippuria cayennepippuria maun mukaan
250 g	esikäsiteltyjä metsäsieniä
tai 250 g	viipaloituja herkkusieniä
1	suikaleiksi leikeltä suolakurkku ( 6 kivetöntä oliivia) tilliä ja persiljaa sitruuna

Leikkaa sipulit palasiksi ja kuullota ne rasvassa läpikuultaviksi. Lisää jauhot, kalaliemi, hummerifondi, pippurit ja sienet ja keitä noin ½ tuntia. Leikkaa samppi sormenpaksuisiksi paloiksi. Lisää kalapalat keittoon ja keitä hiljaisella lämmöllä noin 6 min. Lisää lopuksi tilli ja persilja ja kiehauta. Laita sitruunapalat keittoon juuri ennen tarjoilua.

Jos keitto tuntuu liian happamalta, lisää siihen hieman sokeria. Ohenna keittoa vedellä tai kalaliemellä, jos se on liian sakeaa.

## Vihreä ahvenkeitto

(4 annosta)

400 g ahvenfileitä  
2 uutta sipulia varsineen  
1 rkl rypsiöljyä  
2-3 dl kuivaa valkoviiniä  
8 dl kalalientä (itse tehtyä tai fondista valmistettua)  
400- 500 g uusia perunoita  
200 g salaattifenkolia  
200 g sokeriherneitä  
10 maustepippuria  
2 laakerinlehtiä  
pari oksaa timjamia ( 0,5- 1 tl kuivattua)



Pese ja kuori perunat, puhdista ja pilko kasvikset, leikkaa kalafileet ruodottomiksi. Jos käytät kokonaisia kaloja, perkaa ja suomusta ne ja keitä kypsäksi suolalla, sipulilla ja maustepippurilla maustetussa vedessä. Käytä kalaliemi ja perattu kala keittoon.

Kuullota sipuli öljyssä (säystä varsisilppu koristeluun), lisää valkoviini ja mausteet ja anna kiehua hetki. Lisää kalaliemi ja perunat sekä 5 minuutin kuluttua muut kasvikset ja keitä melkein kypsäksi.

Lisää kala sekä pippuria ja hienonnettua tilliä. Anna kalan kypsyä vaaleaksi ja tarkista maku. Kalafileet voi myös paistaa öljytyllä pannulla, maustaa ripauksella suolaa ja pippuria ja nostaa keittoannosten päälle.

## Kahden kalan soppa

1 l	kalalientä (tai vettä ja kalaliemikuutioita)
1	porkkana
1	palsternakka
3-4	perunaa
n. 50 g	purjoa (suolaa)
150 g	kirjolohikuutioita
150 g	ahvenfileepaloja
100 g	katkarapuja hienonnettua tilliä

Kuumenna kalaliemi kattilassa.

Kuori ja kuutioi porkkana ja palsternakka ja pane kiehumaan kalaliemeen. Kuori ja paloittele perunat ja lisää keittoon.

Leikkaa purjo ohuiksi viipaleiksi ja lisää keittoon yhtä aikaa kalapalojen kanssa siinä vaiheessa, kun perunat ovat lähes kypsiä. Maista keittoa ja lisää suolaa, mikäli liemessä ei ole sitä tarpeeksi.

Lisää katkaravut ja tilli valmiin keiton joukkoon.

### 3. Kalakeittoja ulkomailta

#### Pustan mätikalakeitto

1 l	vettä
1	iso porkkana
1	palsternakka
1	keskikokoinen sipuli
	pala selleriä
1	punainen paprika
0,5 tl	suolaa
1	laakerinlehti
4	maustepippuria

suurus:

1 rkl	voita
1 rkl	vehnäjauhoja
	riipaus paprikajauhetta
1 dl	kylmää vettä
200 g	kalafileetä, paloina
250- 300 g	mätiä
0,5-1 rkl	valkoviinietikkaa
2-3 rkl	smetanaa

Kuori ja paloittele kasvikset. Keitä ne suolalla, pippurilla ja laakerinlehdellä maustetussa vedessä lähes pehmeäksi. Tee seos voista ja jauhoista ja keitä seosta vain muutama minuutti. Sekoita paprikajauhe desiin kylmää vettä, lisää voi-jauhoseokseen ja kaada seos vihannesten sekaan. Kuumenna keitto kiehuvaksi. Vähennä lämpöä ja lisää kalapalat ja halutessasi kalan pää. Hauduta keittoa 10 minuuttia. Lisää mäti ja keitä vielä 5 minuuttia. Lisää etikka vähän ennen tarjoilua ja lopuksi smetana.

## Thaikalakeitto

(4 annosta)

300 g vaaleita kalafileitä  
100 g purjoa  
200 g porkkanaa  
200 g kesäkurpitsaa  
1 punainen paprika  
1 rkl rypsiöljyä  
400 g tomaattimurskaa  
2-3 tl punaista currytahnaa  
8 dl kalalientä  
2 rkl limettimehua  
hyppysellinen korianterin lehtiä

Puhdista ja suikaloi kasvikset. Kuullota purjo öljyssä, lisää muut kasvikset ja anna kuullottua. Lisää liemi, tomaattimurska ja mausteet ja kypsennä 10 minuuttia. Lisää kala suikaleina ja kypsennä muutama minuutti. Tarkista maku ja lisää silputut yrtit ennen tarjoilua. Tarjoa paahdetun ruisleivän kanssa.



## **Bouillabaisse**

(6-8 hengelle)

5 dl kalalientä  
1 dl valkoviiniä  
500 g tuoretta kalafileetä  
2 purjoa  
300 g tomaattimurskaa  
1 tl timjamia  
1 laakerinlehti  
200 g kuorittuja katkarapuja  
0,5 dl kuohukermaa  
250 g fenkolia  
0,5 g sahramia  
2 paprikaa  
250 g simpukoita  
1 valkosipulinkynsi

oliiviöljyä paistamiseen

suolaa ja jauhettua valkopippuria

Kuutioi kala noin 2 x 2 cm paloiksi. Puhdista ja kuutioi purjo ja paprika, kuori ja kuutioi fenkoli. Paista kasvikset tilkassa oliiviöljyä, purista mukaan valkosipuli ja lisää kalaliemi, valkoviini ja tomaattimurska. Lisää sahrami, laakerinlehti ja timjami ja anna kiehua 10 minuuttia. Lisää kala ja anna kiehua vielä 5 minuuttia. Lisää kerma ja äyriäiset, mausta suolalla ja pippurilla.



KUOPIO



Reseptit koonnut  
Heta Nykänen Pohjois-Savon Martat  
Sanna Louna Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaiset