

# KALARYSÄYS



**KalaRuokaa  
Yhdessä!**

# Kalaryssäys 2017

## Tehdään KalaRuokaa yhdessä!

### SISÄLLYS

Savukala-rieskarullat .....	3
Keitetyt ryssäypullat tai Paistetut kalapihvit .....	3
Punajuurikastike .....	4
Yrttikalaa foliossa .....	5
Sannan kuhasushit.....	6
Dippimuikut .....	7
Savukalatahna .....	7
Sakke Yrjölä.....	10

## SAVUKALA-RIESKARULLAT

4 rullattavaa rieskaa  
200 g tillituorejuustoa  
4 isoa salaatin lehteä  
noin 200 g savukalaa  
(esim. muikkuja, särkisäilykettä)  
0,5 dl tillisilppua

Sivele tuorejuustoa rieskoille ja levitä päälle savukalaa tai valutetut säilykesavukalat ja tillisilppu. Lisää salaatinlehti jokaisen rieskan sisään. Kääri rieskat rulliksi ja pakkaa muovikelmuun tai folioon. Anna vetäytyä muutama tunti tai seuraavaan päivään. Poista muovi tai folio ja leikkaa rullat muutamaan osaan ennen tarjoamista. Voit myös kasata kuten tortillat ja syödä heti.



## KEITETYT RYSSÄYSPULLAT TAI PAISTETUT KALAPIHVIT

1 hienonnettu sipuli  
1 rkl rasvaa  
600 g jauhettua haukea  
1 muna  
1 rkl perunajauhoja  
1½ tl suolaa  
¼ tl valkopippuria  
½ dl hienonnettua tuoretta tilliä  
½ sitruunan mehu  
(0,5 l kalalientä keittämiseen)

Kuullota sipuli rasvassa. Sekoita taikinan ainekset tasaiseksi massaksi. Lämmitä kalaliemi lähes kiehuvaaksi, ota haukimassasta nokare ja kypsennä se liemessä muutaman minuutin ajan. Tarkista maku ja mausta massaa lisää tarvittaessa. Muotoile haukimassasta palloja ja kypsennä ne kuumassa kalaliemessä. Hauduta kypsiksi hitaasti noin 3 minuuttia puoleltaan. Nosta kypsät haukipullat liemestä ja pidä ne lämpimänä, kunnes kaikki on kypsennetty. Siivilöidyn keitinliemen voit suurustaa jauhoilla kastikkeeksi tai tarjota kastikkeena punajuurikastiketta. Pihvien paistaminen. Paista pihvit pienessä rasvamäärässä paistinpannalla kauniin ruskeiksi. Lisää pihveihin hiukan lisää suolaa ja mausteita.



## PUNAJUURIKASTIKE

1 keltuainen  
1,5 dl puolukoita  
3-4 tl sokeria  
riipaus suolaa  
riipaus mustapippuria  
1 tl sinappia  
1,5 dl rypsiöljyä

Ota huoneenlämpöisestä kananmunasta keltuainen kulhoon. Lisää survottu puolukka ja mausteet. Sekoita sauvasekoittimella tiputellen öljyä vähitellen joukkoon siten, että saat kuohkean majoneesin. Säilyy jääkaapissa muutaman päivän.

## YRTTIKALAA FOLIOSSA

noin 600 g kuhafileitä

Täyte:

1 sipuli

1 omena

1 tl suolaa

¼ tl rouhittua pippuria

1 dl silputtua persiljaa

2 rkl tuoretta rakuunaa

tai 1 tl kuivattua rakuunaa

1 tl timjamia

4 rkl voita

Kuori ja paloittele omena ja sipuli. Mittaa muut täyteaineet monitoimikoneeseen tai tehosekoittajaan ja lisää sipuli- ja omenapalat. Sekoita tasaiseksi massaksi. Omenan ja sipulin voit myös raastaa hienoksi raasteeksi ja sekoittaa täyteen kulhossa.

Varaa kaksi leivinpaperiarkkia ja samankokoiset foliopalat. Laita folion päälle leivinpaperi ja voitele se öljyllä. Nosta puolet kalafileistä leivinpaperille. Jaa täyte kalafileille ja nosta loput fileet täytteen päälle. Sulje paketit nyyteiksi. Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 20–30 minuuttia. Tarkista kypsyyt. Kypsennä kalan seuraksi lohkoperunat samassa uunissa.



## SANNAN KUHASUSHIT

200 g kuha/siikafileitä  
1 limen mehu ja kuori raastettuna  
0,5 dl oliiviöljyä  
(1 valkosipulinkynsi hienoksi murskattuna)  
suola, sokeri ja valkopippuri



Leikkaa kala ohuiksi viipaleiksi. Aseta viipaleet laakeaan astiaan. Sekoita öljystä, limestä ja mausteista mausteliemi ja kaada se kalaviipaleiden päälle.

Laita astia kylmään ja anna sen marinoitua 1-2 tuntia kalojen koosta riippuen. Kala on kypsää, kun se on läpeensä valkoista.

Huom! Suomalaisista järvikaloista ahven, hauki, made, kiiski ja mahdollisesti kuha voivat sisältää heisimadon toukkia. Näitä kaloja ei suositella syötävän raakoina. Kalat voidaan pakastaa, jolloin toukat kuolevat. Toukat kuolevat kalan kuumentuessa yli 56 asteen tai pakastuksen kestäessä yli 24 tuntia -18 °C lämpötilassa. Ihmisen lisäksi toukat voivat kasvaa aikuisiksi myös esimerkiksi koiran tai kissan suolistossa. Edellä mainittujen viiden kalalajin mäti voi myös sisältää lapamadon toukkia. Mädin suolaus ei riitä tappamaan lapamadon toukkia!

Muista myös, että särkikalat eivät levitä lapamatoa, vaikka usein näin luullaan!

## SUSHIRIISI

Keitä riisi pussin ohjeen mukaan. Tee siitä soikeita palloja ja laita kalapalasia päälle. Koristele tillillä.

## DIPPIMUIKUT

400–500 g pikkumuikkuja  
1 dl tattarijauhoja  
1 rkl kuivatettua puolukkarouhetta/jauhetta  
½-1 tl suolaa  
rasvaa paistamiseen

### **Dippikastikkeet:**

Valmista dippikastikkeet maustumaan jo ennen muikkujen paistoa.

#### Kirpeä karpaloinen

2 dl karpaloita  
pieni punasipuli  
1 rkl sitruunamehua  
Soseuta karpalot ja lisää joukkoon sitruunamehu sekä hienonnettu punasipuli.

#### Pehmeä yrttinen

2 dl turkkilaista jogurttia tai kermaviiliä  
1 rkl höyrytettyä nokkossilppua  
tai ½ tl kuivattua  
1 rkl tilliä  
1 rkl auringonkukansiemeniä

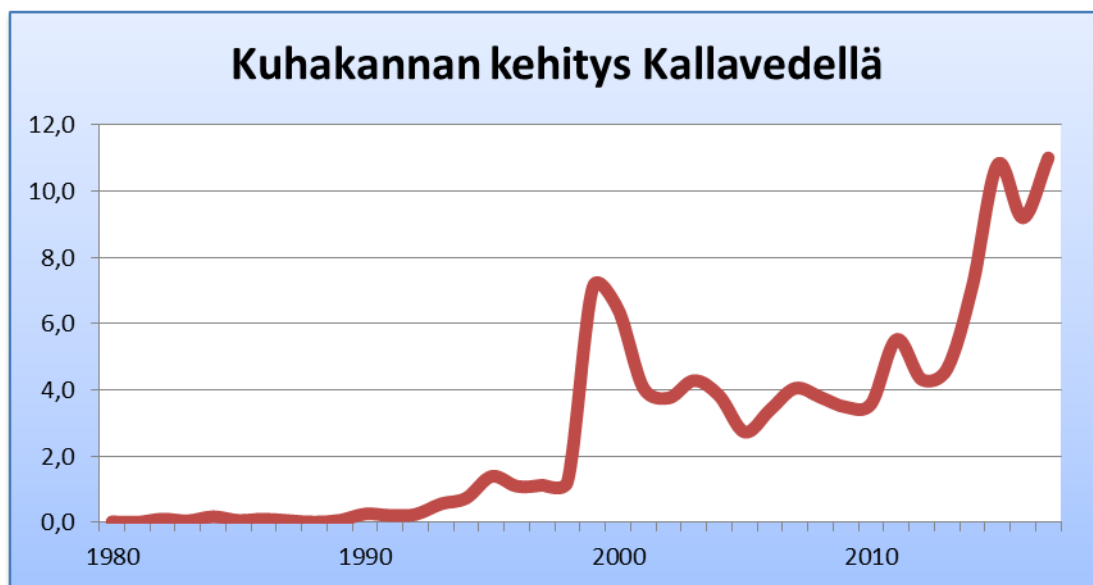
Silppua tilli. Sekoita kaikki ainekset tasaisesti keskenään.

## SAVUKALATAHNA

noin 200 g savukalaa  
(esim. silakkaa, siikaa, kirjolohta)  
120 g smetanaa tai ranskankermaa  
3 rkl majoneesia  
0,5 dl kevätsipulisilppua  
2 rkl kaprismarjoja  
½ sitruunan kuori  
2 rkl tilliä  
mustapippuria  
(tarvittaessa hienoa merisuolaa)

Perkaa savukala ruodottomaksi. Valmista kastike sekoittamalla keskenään smetana, majoneesi, hienonnettu kevätsipuli, tilli ja kaprismarjat sekä mausteet. Lisää kala kastikkeen joukkoon ja sekoita. Mausta tarvittaessa suolalla. Anna tahnan maustua jääkaapissa ennen tarjoilua. Savukalatahnaa voi tarjolla esimerkiksi levitteenä, uuniperunan täytteenä tai salaatin lisukkeena.

## Kallaveden kuhakannat ennätystasolla



Lähde: Kuopion kaupunki, Metsien ja vesialueiden yksikkö. Saalistilastointi.

Kuhakannat alkoivat elpyä Kallavedellä 1990-l puolivälissä. Sukukypsyyden kuhat saavuttavat 5 - 7 v ikäisinä, ja 42 cm alamitan saavuttaneista kaloista puolet on lisääntynyt ainakin kerran. Lämpimät kesät ovat olleet kuhan kasvulle suotuisia.

Hyvän vuosiluokan syntymiselle on tärkeää kesäkuun lopun ja heinäkuun alun välinen vesien lämpötila. Kuoriutuvat kuhanpoikaset tarvitsevat sopivan kokoista planktonia alkuravinnokseen. Kalaravintoon siirtyessään kuhan kanssa samoissa vesikerroksissa liikkuvat pienemmät kuhat, kuoreparvet ja ahvenet. Normaalikesinä muikut ovat hakeutuneet viileämpiin vesiin, eli muikku ei yleensä ole kuhan tärkein ravintokohde: kuha on lämpöhakuinen ja muikku taas lohikalojen tapaan viileiden ja runsashappisten vesikerrosten laji.

Ilmastonmuutos on suosinut kuhakantojen vahvistumista. On hyvin todennäköistä, että kuhan lisääntyminen onnistuu lähes joka vuosi Kallaveden alueella.



## **Kalamassan suosio jatkaa kasvuaan**

Suosituin kalamassan raaka-aine on hauki. Hauki syö 10 kg kalaa kasvaakseen itse kilon. Hauella on suuri merkitys ns. vähempiarvoisen kalan poistajana. Kannat ovat vahvoja ja hauki on lähikalaa parhaimmillaan.

Kalamassaa voidaan hyödyntää monipuolisesti: sitä voidaan tehdä myös muista kalalajeista tai siihen on helppo lisätä myös muita kalavalmisteita, kuten mätiä, savukalaa tai graafikalaa – joko koristeeksi tai itse massaan.

Useista tuoreen kalan myyntipisteistä voi ostaa valmista kalamassaa tai pyytää sen valmistamista. Massaa on helppoa tehdä myös itse: hauki fileoidaan ja samalla poistetaan nahka. Massaukseen voi käyttää lihamyllyä tai yleiskoneen pilkkovaa terää. Vähärasvaisena kalana hauen massa säilyy hyvin pakastettuna ja voidaan sulattaa ennen valmistusta.

Myös lahnasta on alettu valmistaa kalamassaa, jota hyödynnetään ammattikeittiöiden raaka-aineena. Varsinkin rannikkoalueella on runsaat lahnakannat. Kalamassan raaka-aineena voidaan hyödyntää pienempikin lahna. Aasiassa jopa kasvatetaan lahnaa, joka menestyy lohikaloja paremmin lämpimämmissä olosuhteissa ja pystyy hyödyntämään myös hiilihydraattia lohikaloja paremmin.

# SAKKE YRJÖLÄ

## Innostu LähiKalasta

Kalataiteilija graafikko Sakke Yrjölä rakastui jo lapsena rubiinisilmäisten särkien ja platinasuomuisten salakoiden kauneuteen. Niitä ongittiin ja niillä herkuteltiin mummolassa. Yrjölä on Taideteollisen korkeakoulun käynyt kolmannen polven taiteilija ja kuvittaja. Hän on pyrkinyt nostamaan aliarvostettujen kalalajien arvostusta ruokapöydässä tekemällä reseptejä ja käsittelyohjeita särkikalaille.

Kalakuvia piirtäessään Yrjölä pääsi yhdistämään molemmat intohimonsa. Vuoden kalamieheksikin 2016 valittu Yrjölä kalasti suuren osan Suomen kalat - kirjaan piirtämistään 71 kalalajista. Kalat dokumentoitiin nopeasti kuvin jotka olivat mallina akvarelleille, joissa värit ja kuviot loistavat mahdollisimman luonnollisina.



## Hyödynnä myös perkuutähteet

### Kalaliemen valmistaminen

1 kg	(suolattuja) halkaistuja ja vedessä huuhdeltuja kalanpäitä (ilman kiduksia) sekä perkaustähteitä (ruodot, vatsarasvat, evät, nahka paloitetuna)
2 – 3 l	vettä
2	kuorittua ja lohkoiksi leikattua sipulia
2	paloiteltua porkkanaa
(2	valkosipulin kynttä)
2	laakerinlehteä
10 – 15	kokonaista mustapippuria
+	muita juureksia (esimerkiksi palsternakkaa) ja vihanneksien varsia (esimerkiksi fenkoli, purjo ja tilli) paloitetuna maun mukaan
1	rkl karkeaa suolaa (tai maun mukaan)
+	muita mausteita maun mukaan

Perkeisiin muutama tunti etukäteen sekoitettu karkea merisuola (100 g / 1 kg perkeitä) pienentää liemen pinnalle muodostuvan vaahdon määrää. Suola huuhdellaan pois ennen keittämistä. Keitä perkeet isossa kattilassa (vähintään 5 l). Lisää vettä niin, että ainekset peittyvät reilusti. Perkeitä keitellään noin tunnin ajan miedolla lämmöllä, jotta maut irtoavat hyvin. Vahto poistetaan pinnalta. Liemi siivilöidään. Lihahiput pelastetaan haarukalla päistä ja ruodoista. Poskilihat ovat usein koko kalan maukkaain osa. Jos valmista lientä ei käytetä heti, se jäähdytetään, kaadetaan rasioihin ja pakastetaan. Pakastamiseen voi käyttää myös pestyjä maitotai mehutölkkejä, jotka suljetaan teipillä.

Lähde: Suomen kalalajien tunnistusopas., Sakke Yrjölä, Hannu Lehtonen, Kari Nyberg 2016



KUOPIO



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