

Kalaherkkut haltuun -hanke





Kala ruoanvalmistuksessa, MITÄ kalaa voi syödä?

Kotimaiset kalalajit, joita löytää sekä kalatiskistä että erilaisissa einöksissä ja puolivalmiissa kalatuotteissa ovat: ahven, silakka, muikku, lahna, särki, siika, kuha, hauki, made, nieriä, kirjolohi ja lohi.

Ulkomaiset kalalajit, joita löytää kalatiskeistä, säilykkeistä sekä kalavalmisteista ovat mm. sardiini, tonnikala, turska, kolja, pallas, seiti, makrilli ja pangasius.

Kalojen valintaan muutama sääntö:

1. ”mitä pienempi, sen parempi!”

Pienet kalat (silakka, muikku, sardiini, särki ym.) ovat käytännössä aina eettinen ja ympäristöystävällinen valinta. Lisäksi se on terveysvalinta, koska ne ovat todennäköisesti lyhyt ikäisiä, ei niihin ole ehtinyt kertyä ympäristömyrkyjä niin paljon kuin suurempiin kaloihin.

2. ”Lähikala paras kala!”

Lähellä pyydetty tai tuotettu kala on aina ympäristöystävällisempi ja monesti myös tuorempi kuin toiselta puolen palloa lennätetty. Pohjoismaissa kaupallista kalastusta ja kalanviljelyä ohjeistetaan lainsäädännön avulla ja valvotaan viranomaisten taholta niin tarkkaan, ettei ylilyöntejä pääsisi tapahtumaan, kuten kalakantojen yli- tai salakalastusta.

3. Muista ympäristömerkit ja WWF:n kalaopas

Suomessa yleisesti käytössä vastuullisesti pyydetty (MSC) ja vastuullisesti kasvatettu (ASC) sekä muut merkit sekä lataa kalaopas puhelimeesi alla olevasta linkistä:

<https://wwf.fi/kalaopas/WWF-n-Kalaoppaan-lataaminen-puhelimeen-2562.a>

MUITA HUOMIOITA:

- 1. Hauki ja made sekä niiden mäti** kuumakypsennetään hyvin (60 C) tai pakastetaan vuorokausi vähintään -18 C:ssa mahdollisen leveän heisimadon takia. Laji on ainoa ihmiseen kaloista tarttuva loinen Suomessa, toki harvinainen. Tuoresuolaus ja lämminsavustus eivät riitä tappamaan mahdollista toukkaa. Särkikaloissa tavattavat heisimadot kuuluvat kalaasyöville linnuille eivätkä voi tarttua ihmiseen tai muihin nisäkkäisiin.
- 2. Ruokaviraston** internetsivuilta viralliset kalansyöntisuositukset
- 3. Dioksiini**-peikko on pelotellut rannikon asukkaita pitkään. Kotimaiset ja pohjoismaiset mittaukset osoittavat, että dioksiinien ja PCB -yhdisteiden määrä silakassa on pudonnut alle puoleen 2000 -luvulla. Kalansyönnin hyödyt peittoavat mahdolliset haitat, on osoitettu kotimaisissa ja pohjoismaisissa tutkimuksissa. Kyseiset myrkyt päätyvät Itämereen mm. jätevesien kautta.

Äyriäiset ja nilviäiset

mm. katkaravut, ravut, hummerit, langustit, meriravut ja taskuravut. Suomalaisille tutuimpia ovat syksyisin saatavat ravut sekä nahkiaiset (ympyräsuinen). Äyriäiset syödään aina kypsennettyinä. Usein myös keitetään elävinä. Äyriäiset kysyvät todella nopeasti, koska niissä on vain vähän sidekudosta.



Nilviäisiä ovat mm. osterit, simpukat, etanat ja mustekalat. Nilviäiset tulee säilyttää viileässä (0 - +3 C) ja nauttia mahdollisimman tuoreina ja nopeasti kypsennettynä.

Äyriäiset ja nilviäiset pilaantuvat nopeasti eli nauti herkut heti!

Kalan ympäristömerkit

Jokainen meistä voi kantaa kortensa kekoon valitsemalla kaupan kalatiskiltä eettisesti pyydettyjä meren herkkuja. Aina se ei kuitenkaan ole helppoa. Kuluttajan voi olla vaikea tietää, miten ruoantuotanto vaikuttaa ympäristöön. Ympäristömerkit ovatkin oiva apu vastuullisten ostosvalintojen tekemisessä. WWF suosittelee MSC- ja ASC-merkittyjä tuotteita.

Sininen, ovaalinmuotoinen MSC-merkki (Marine Stewardship Council)

kertoo kuluttajalle luotettavasti, että kyseinen kala on kestävästi pyydetty. MSC on osoittautunut vertailevissa tutkimuksissa luotettavimmaksi pyydetyn kalan ympäristömerkiksi. Siitä tehdyt tutkimukset osoittavat, että sertifiikaatilla on positiivinen vaikutus kalakantoihin ja meriluontoon.



Kasvatetun kalan osalta markkinoilla on jo pidempään ollut muun muassa luomumerkittyä kalaa. Vuonna 2012 markkinoille tulivat myös ensimmäiset ASC-merkityt (Aquaculture Stewardship Council) tuotteet. ASC-sertifikaatin tavoitteena on pienentää kalankasvatuksen haitallisia ympäristövaikutuksia. Lajikohtaiset ASC-kriteerit ovat valmistuneet vasta muutamille lajeille. Näiden lajien osalta ASC-sertifikaatti on suositeltava vaihtoehto.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

10/01/20 Aineisto opettajille



Lähde: wwf.fi/kala-opas/kalan-ymparistomerkit (19.8.2019)



Amerikkalainen merkki, jota näkyy tonnikalapurkkien kyljissä. Tällä merkillä varustettujen tonnikalojen kalastuksessa on huomioitu delfiinien turvallisuus ja niiden kuoleminen tonnikalan kalastuksen seurauksena on minimoitu.

Lähde: savedolphings.eii.org/campaigns (19.8.2019)



FRIEND OF THE SEA

Sustainable Seafood

“Meren ystävä” -sertifikaatti takaa tuotteen ja palvelun olevan tuotettu toteuttaen kestävästä kalastuksesta tai kestävästä vesiviljelystä (kalojen ja äyriäisten kasvatusta). Sertifikaatin mission on suojella maailman meriä seuraaville sukupolville.

Lähde: <https://friendofthesea.org/friend-of-the-sea/> (20.9.2019)

Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset
Itsenäisyydenkatu 35 A, 28130 PORI
puh. +358 500 323 136
Y-tunnus: 0142363-8
www.maajakotitalousnaiset.fi/lansi



Kuvia kalahyllyn tuotteista.

MITEN voi syödä eli erilaisia kypsennystapoja kalalle

Kypsennys

Kalan lihakset muodostuvat ohuista, levymäisistä jaokkeista. Kala hajoaakin helposti kypsennettäessä. Kala siis kypsyy nopeasti, mutta ei vaadi sellaista mureuttamista kuin liha. Kalan proteiinit alkavat denaturoitua noin 40 asteessa ja mukava kalan sisälämpötila olisi 55-60astetta. Kalan väri muuttuu läpikuultavasta vaaleaksi tai lohien kohdalla vaalean punaiseksi. Ruodotkin on helppo poistaa kypsästä kalasta. Mikäli paistat kala.



a liian kuumassa ja liian pitkään, kalasta tulee kuivaa ja sitkeää sekä mautonta. Erityisesti jouluinen lipeäkala on hyvä esimerkki nopeasti kypsävistä lihasta ja josta helposti tulee kuivaa ja sitkeää.

Keittäminen ja paistaminen

Kalan voi kypsentää keittämällä, höyryttämällä, paistamalla tai uunissa kypsentämällä. Keitettäessä tai haudutettaessa, kala kypsennetään poreilevassa noin 90 asteisessa vedessä.

Kala lisätään yleensä kuumaan veteen tai nesteeseen, toki isojen kalojen kohdalla voidaan kypsennys aloittaa kylmässä nesteessä. Mikäli liemeen on lisätty sitruunamehu tai etikkaa, niin niiden happamuus kiinteyttää rakennetta.

Paistettaessa kana paistetaan kullanuskeassa rasvassa. Huomioi, että leivitys esim pyöräytys ruisjauhoissa ehkäisee kalapalojen hajoamista. Uunissa kala kannattaa kypsentää matalassa vain hieman yli 100 asteen lämpötilassa. Mikäli lämpötila nousee, niin kypsennys aika lyhenee, kalan pinta kiinteytyy ja ylikypsytymisen ja kuivumisen mahdollisuus kasvaa.

Savustaminen

Kylmäsavustus tapahtuu yleensä lohikalaille tai rasvaisille kaloille, kalat ovat fileoituja ja suolattuja. Kylmäsavustus lämpötila on 15-30 astetta, savustusaika puolesta vuorokaudesta kuuteen päivään.

Lämminsavustus on helpompaa ja nopeampaa. Siihen soveltuu useimmat kalalajit. Savustettavat kalat suolataan yleensä ennen savustamista. Kalat savustetaan yleensä kokonaisina tai nahallisina paloina Sähkösavustin on erityisen yksinkertainen käyttää ja siinä lohifile savustuu noin reilussa puolessa tunnissa. Tavalliset savustimet

Suolaus ja marinointi

Kalan suolauksessa suola kohottaa kudosten osmoottista painetta ja nestettä puristuu lihaskudoksista ja kalanpaino vähenee noin 20% nesteen menetyksen vuoksi. Suolaa liukenee irtaavaan nesteeseen, ja samanaikaisesti suolaa kulkeutuu liuksesta kudoksiin. Tätä jatkuu, kunnes saavutetaan tasapaino kudosten ja ympäröivän suolaliuoksen suolapitoisuuden välillä. Suola myös kypsyttää tavallaan kalan denaturoimalla proteiineja. Suola parantaa säilyvyyttä ja ehkäisee bakteeritoimintaa ja tuhoaa mahdolliset lapamadon toukat.

- Suolauksessa käytetään suolaa noin 14-16%
- lisäksi voidaan käyttää sokeria ja mausteita (maustekala)
- suolakalan kypsyminen kestää viikkoja, 10-15 asteen lämpötilassa
- maustesillit ovat kalapuolisäilykkeitä ja niiden suolapitoisuus on 2,5-7%
- tuore ja graavisuolatun kalan suolapitoisuus on 2-3,5%, sokerin käyttö sitoo vettä ja mehevöittää a pehmentää kalan,
- graavikala kypsyy 1-2 vuorokaudessa
- marinadit sisältävät yleensä etikkaa tai sitruushedelmien mehua. Happoa on oltava niin paljon, että pH laskee alle 4,5. Ohuet viipaleet marinoituvat 15-30 minuutissa.



Muista ainakin tämä! Pedagogiset kalat ja niiden tekstit

a) Syö vaihdellen eri kalalajeja

Mitä jos söisit kirjolohta päivittäin? Toki hyvä kala, mutta miksi, kun Suomessa on kalalajeja, vaikka kuinka paljon. Lisäksi kalojen ominaisuudet vaihtelevat suuresti. Huomioitavaa on mm. vesistöjen tila ja sen vaikutus kaloihin. Lisäksi mm. silakka.

b) Fiksu valitsee kalansa kestävästi

Ilmastoahdistus on täällä! Kala on terveellistä, ekologista ja lähiruokaa parhaimmillaan. Hyvin tiedostava kalanystävä suosii kestäväällä tavalla pyydettyä kalaa ja välttää alamittaisia yksilöitä. Kun ostat lähellä pyydettyä kalaa tuet alueesi taloutta ja vähennät ympäristövaikutuksia.

c) Kalassa on pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa

Kalan rasva voitelee terveyttä. Kalan rasva on tyydyttymätöntä pehmeää rasvaa. Pehmeä rasva sopii verisuonille ja sydämelle. Tärkeitä ovat myös kaloista saatavat välttämättömät rasvahapot, jotka tukevat aivojen, näkökyvyn ja hermoston kehittymistä ja toimintaa. Kalan rasva saattaa auttaa myös atooppiseen ihottumaan ja

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

d) Kaloissa on D-vitamiinia sekä ruokaisaa proteiinia

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

Kaloissa on runsaasti proteiinia. Proteiinia tarvitaan elimistön toimintaan monin tavoin, muun muassa kudosten rakentumiseen, vaurioista palautumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Proteiini tukee myös painonhallintaa.

e) Valmista kala nopeasti ruoaksi ja säilytä kalat turvallisesti +0-3 asteessa

Kala on pikaruokaa parhaimmillaan. kalalla on sidekudosta vain vähän. Sopivasti kypsennetty kala on mehukasta ja pehmeää. Liian pitkä kypsennys tekee kalasta kuivan ja mauttoman.

Nopea kypsennys säästää myös ravintoaineita. Keittäminen, uunissa paistaminen ja grillaaminen sopivat kalalle mainiosti eivätkä vaadi ylimääräistä rasvalisää. Kala kypsyy meheväksi myös mikrossa tai sähkösavustimessa.

Kala vaatii kylmää. Kala pitää aina säilyttää kylmässä ja valmistaa ruuaksi mahdollisimman pian. Kotijääkaapissa kylmin paikka on yleensä alahyllyllä. Raikkaasta tuoksusta ja kimmoisasta lihasta tunnistat tuoreen, oikein säilytetyn kalan.

Kalasaaliit eri vuodenaikoina

Kalastuskaudet jaottuvat kaupallisessa kalastuksessa kevätkauteen heti jäiden lähdön jälkeen ja syyskauteen kun vedet alkavat viilenemään. Talvikalastusta harjoitetaan



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

10/01/20 Aineisto opettajille

myös, mutta vaihtelevat talvet vaikeuttavat jään alta kalastamista. Keskellä kesää, kun vesi on lämpimintä, kalastetaan vähiten.

Myöskin kalojen kutuajat (kevätkutuiset kalat kuten silakka, kilohaili, hauki, ahven, kuha, särkikalat) ja syyskutuiset kalat (muikku, siika, kirjolohi, lohi, taimen, nieriä) rytmittävät kalastuskesonkia käyttäytymisensä johdosta. Usein ennen kutua kalat alkavat parveutua ja niitä on silloin helppo pyytää. Toki jokainen laji käyttäytyy sille ominaisella tavallaan kussakin vesistöissä. Siitä syystä kalastajat ovatkin usein oman ympäristönsä mestaritarkkailijoita. (Katso kalastuskalenteri)

<https://wwf.fi/kalaopas/WWF-n-Kalaoppaan-lataaminen-puhelimeen-2562.a>



Helpot herkut ja kokeelliset herkuttelut tunnille

1 Keittäen kypsennetty kala

Kalakeitto / 4 annosta

noin 1,2 l	sinteistä (ahvenista, kiiskistä ym. onkikaloista, joista sisälmykset ja kidukset poistettu) keitettyä siivilöityä lientä tai kalafondilientä
2	nippusipulia varsineen tai 1 purjo
6-8	perunaa
2-3	porkkanaa
1/2-1	kesäkurpitsa tai 300g pakastevihanneksia
300-400 g	ahventa, kirjolohta tai muuta kalaa fileenä
	suolaa
	mustapippuria

1. Leikkaa auki viilletty ja huuhdottu purjo renkaiksi tai huuhto ja viipaloi sipulit varsineen. Kuutioi perunat ja kesäkurpitsa. Puhdista ja paloittele tatit.
2. Lisää kiehuvaan liemeen sipulit, perunat ja sienet. Kypsennä noin 10 minuuttia.
3. Lisää kesäkurpitsapalat ja viimeiseksi kalapalat ja sipulinvarsiviipaleet. Hauduta muutama minuutti. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

Vinkki!

Voit halutessasi maustaa keittoa pestokastikeella. Lisää 2-3 rkl pestokastiketta keiton päälle vasta pöydässä joko kattilaan tai lautasille.

Voit käyttää kalana myös esim. 100-150 g kylmäsavustettua kirjolohta tai purkillisen valutettuja savu- tai muita muikkuja. Lisää ne valmiiseen keittoon. Myös marinoidut kirjolohisuikaleet sopivat keittoon. Ne kypsyvät 3-4 minuutissa.

2 Paistettu kala

Kalakepakot tai pullat

500 g	kalaa, haukea, ahventa, särkeä
1 tl	suolaa
1/2 kpl	purjoa (hienonnettuna)
1 kpl	munaa tai pari keitettyä perunaa
1 dl	ruokakermaa
1/2 tl	sitruunapippuria (suolaton)
1/2 tl	cayennenpippuria
2 rkl	tuoretta tilliä (hienonnettuna)
1/2 dl	ruohosipulia (hienonnettuna)

1. Paloittele kalafileet monitoimikoneen kulhoon, ripottele suola päälle ja hienonna kala.
2. Lisää muut aineet tilliä ja ruohosipulia lukuun ottamatta.
3. Anna koneen käydä hetki, niin että aineet sekoittuvat kuohkeaksi.
4. Lisää hienonnetut yrtit lopuksi lusikalla sekoittaen.
5. Muotoile murekemassasta 10–12 kepakkoa kostutetuin käsin varrastikkuihin tai tee tavallisia pieniä kalapullia.
6. Kypsennä uunissa 225 asteessa 10–15 minuuttia.



Vinkki!

- Halutessasi voit paistaa kepakot tai pullat pannulla
- tarjoa kepakot lohkoperunoiden ja kermaviilikastikkeen kanssa.

Paistetut kalafileet ja limekastike

500 g	kalafileitä (ahventa)
1/2 tl	suolaa
1/2 tl	mustapippuria
3 rkl	voita

1. Kuumenna voita riittävän isolla pannulla.
2. Kun syntynyt vaahto alkaa hävitä, laita kalafileet pannulle.
3. Pienennä lämpötilaa.
4. Paista pari minuuttia ja käännä fileet.
5. Mausta paistunut puoli ja nosta kalafileet tarjolle. Kala on kypsää, kun sen väri on muuttunut läpikuultavasta valkoiseksi (ja lohella punertavaksi).

Limekastike

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

1. Sekoita kattilassa ruokakerma, vesi, liemikuutio ja kurkuma.
2. Keitä pari minuuttia sekoittaen.
3. Lisää raastettu limen kuori ja mehu sekä voi. L
4. isää tarvittaessa suurusjauhetta. Keitä 1 min sekoittaen. Tarjoa paistetut kalafileetkasvisten ja kastikkeen kanssa.

Kalakiusaus

8 kpl	perunaa
1 kpl	sipulia
300 g	kalaa, lohta
50 g	tuoretta tilliä (silputtuna)
1 tl	suolaa
1/4 tl	mustapippuria
2 dl	ruokakermaa

1. Kuori perunat sekä sipuli.
2. Suikaloi perunat ja hienonna sipuli. Leikkaa kala pieniksi paloiksi.
3. Levitä uunivuokaan kerroksittain perunasuikaleita, sipuli- ja tillisilppua, kalaa ja mausteita. Kaada päälle 1 1/2 dl kermaa.
4. Paista 200-asteisessa uunissa 40 minuuttia. Lisää loput kermasta kiusaukseen paiston puolivälissä.

3 Savustettu kala

Savukala sähkösavustimella

800g kirjolohi- tai lohifileetä
2tl karkeaa merisuolaa
(pieni katajanoksa, 2 palaa sokeria)

Valmistus
30 - 60 min

1. Pyyhi kalafileen pinta talouspaperilla ja nypi fileestä halutessasi ruodot pois.
2. Ripottele suola fileen päälle, kääri filee voipaperiin ja anna suolaantua vähintään puoli tuntia, mielellään 2 tuntia viileässä. Pyyhi ylimääräinen suola kalan pinnasta talouspaperilla.
3. Levitä kourallinen savustuspuruja tasaisesti savustimen pellille.
4. Laita kalafilee savustimen ritilän päälle nahkapuoli alaspäin, ritilän voi suojata leivinpaperilla tai foliolla.
5. Savusta kalaa 30 minuuttia, kunnes kala on mehevän kypsää. Savustusajat ovat ohjeellisia, sillä kalafileen koko ja savustusolosuhteet vaikuttavat kypsymiseen, 500 g kalaa kypsyy noin 20 minuutissa, 1 kg noin 40 minuutissa.

Vinkki! Voit laittaa savustimeen myös katajanoksan, joka antaa kalalle hienostunutta makua, sekä muutaman sokeripalan, jotka antavat kalalle kauniin värin.

Nokkos-savusilakkakastike

200 g savustettuja silakoita
3 kpl keitettyä munaa
6 dl vettä
1 kpl kasvisliemikuutiota
2 dl nokkosta
1/4 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
4 rkl vaaleaa kastikesuurustetta

1. Perkaa silakat ruodottomiksi.
2. Leikkaa silakat ja kuoritut munat isohkoiksi paloiksi.
3. Kiehauta kattilassa vesi, liemikuutio ja hienonnetut nokkoset.
4. Lisää mausteet ja sakeuta kiehuva neste suurusteella.
5. Anna kiehahtaa. Lisää kastikkeeseen munat ja silakat.

Tarjoja keitettyjen perunoiden ja vihersalaatin kera.

Sitruunainen lohipasta

1 rkl ruokaöljyä
200 g herneitä (pakaste)
2 tl sitruunankuoriraastetta
3 rkl sitruunamehua
240 g smetanaa
300 g kylmäsavustettua kirjolohta
1/4 tl mustapippuria
1 dl tuoretta basilikaa



Lisäksi
400 g pastaa

1. Kuumenna öljy paistinpannussa.
2. Lisää herneet ja sitruunankuori.
3. Kaada pannuun sitruunamehu ja smetana.
4. Kiehauta ja lisää kastikkeeseen lohi pieninä paloina. Anna hautua pari minuuttia.
5. Mausta kastike mustapippurilla ja koristele basilikanlehdillä. Tarjoa keitetyn pastan kanssa.

Vinkki!

Käytä tähän juhlapöydästä, pakastimesta ylijääneet herneet ja graavikala.

4 Raakakypsytetty kala

Raikkaat jogurttilakot

300 g silakkafileitä

Marinadi

2 kpl limettä
1 rkl sokeria
2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria

Jogurttikastike

200 g ruoanvalmistusjogurttia
1/2 dl ruohosipulia (hienonnettuna)
4 rkl tuoretta tilliä (hienonnettuna)
1/2 dl punasipulia (hienonnettuna)
1 rkl dijoninsinappia
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria (rouhittu)

1. Huuhtaise silakkafileet ja poista fileistä nahka.
2. Lado fileet kannelliseen astiaan.
3. Pese limetti hyvin ja raasta kuori sekä purista mehu.
4. Lisää mehu ja kuoriraaste fileille.
5. Ripottele päälle sokeri sekä suola ja rouhi päälle pippuria.
6. Sulje astia tiiviillä kannella ja nosta jääkaappiin.
7. Anna marinoitua seuraavaan päivään.
8. Ravistele pari kertaa marinoinnin aikana.

Päivä 2

1. Valuta silakat ja pane kannelliseen lasipurkkiin tai tarjoiluastiaan.
2. Sekoita jogurttikastike, tarkista maku ja kaada silakoille.
3. Anna maustua jääkaapissa mieluiten seuraavaan päivään.
4. Tarjoa esim. keitettyjen perunoiden tai keitettyjen munien kanssa alku- tai pikkuruokana.

Vinkki!

Ohjeen marinadi sopii mainiosti myös paistettujen silakoiden tai silakkapihvien marinointiin. Lisää liemeen vielä maustepippureita, laakerinlehtiä, sipulia ja tillinoksia. Anna silakoiden marinoitua vähintään seuraavaan päivään.


**Pihlajanmarjagraavattu siika
5 annosta**

400 g	siikaa (fileenä)
n. 1 rkl	merisuolaa
n. 1 rkl	sokeria
1/2 tl	valkopippuria (kokonaisia)
1 dl	pihlajanmarjoja
25 g	tuoretta tilliä

1. Pane siikafleet nahkapuoli alaspäin työlaudalle tai reunalliseen astiaan.
2. Mausta fileet suolalla, sokerilla ja vastarouhitulla valkopippurilla.
3. Murskaa haarukalla kypsät, huuhdotut pihlajanmarjat.
4. Levitä seos mehuineen fileille. Lisää kruunutilliä.
5. Pane fileet vastakkain ja kääri voi- tai leivinpaperiin ja sitten alumiinifolioon.
6. Anna maustua jääkaapissa noin 6 tuntia tai yön yli. Jos haluat miedomman maun, voit poistaa fileiden pinnalta pihlajanmarjat jo muutaman tunnin jälkeen.
7. Leikkaa maustuneet fileet vinottain ohuiksi viipaleiksi.
8. Tarjoa esimerkiksi pihlajanmarjalimpun tai makean saaristolaisleivän päällä.

Vinkki! Pihlajanmarjat on helpompi murskata, jos lämmität ne ensin mikroaaltouunissa. Anna murskan jäähtyä ennen kuin levität sen fileille.

Lohiceviche

300 g	lohifileetä
3 tl	sitruunankuoriraastetta
1/2 kpl	punasipulia
2 rkl	ruohosipulia
2 rkl	tuoretta tilliä
1 dl	greippitäysmehua
1/4 tl	suolaa
1/4 tl	sokeria
1/4 tl	mustapippuria
8 kpl	ruisleipäviipaleita

1. Leikkaa lohi pieniksi kuutioiksi.
2. Pese sitruuna ja raasta sen kuori.
3. Hienonna sipuli, ruohosipuli ja tilli.
4. Pane lohikuutiot astiaan, jossa on tiivis kansi.
5. Purista greippimehu lohikuutioiden päälle. Sekoita joukkoon sitruunan kuori, sipulisilppu ja yrtit. Mausta ripauksella suolalla ja sokerilla.
6. Nosta jääkaappiin maustumaan vähintään neljäksi tunniksi. Kääntelee astiaa pari kertaa, jotta kaikki kalapalat maustuvat.
7. Paista ruisleivät voissa paistinpannulla tai paahda paahtimessa. Tarjoile kylmä lohiceviche lämpimän ruisleivän päällä. Viimeistele ripauksella sormisuolaa, rouhitulla mustapippurilla ja tillin oksalla.