

Kalaruokaohjeita pikkukaloista / villikaloista

Kalastuksentralvojan kesäkeittiöstä

Kiskon Kirkkojärvellä pyritään lisäämään pienkalan ravintokäyttöä. Esimerkiksi särkikalat ovat erinomaista lähiruokaa. Samalla kun saamme maukasta apetta kesäpöytään, parannamme järven tilaa. Ohessa muutamia koettuja ja helppoja reseptejä, joista saa kunnan syötävää niin arkeen kuin vierastarjoiluunkin. Nämä ovat perusohjeita. Jokainen kesäkokki voi muunnella reseptejä oman mielensä mukaan. Muistakaa vanha kunniakkaan upseerin sanonta: ”puhtain aseinen puhtaan asian puolesta.” Tämä pätee myös kalan käsittelyyn. On hyvä muistaa myös nopeus. Kalat pitäisi käsitellä mahdollisimman nopeasti. Huuhdelkaa puhtaalla vedellä.

Näiden perusohjeiden alta löytyy vielä pari hyödyllistä linkkiä, joissa näytetään särjen fileointi sekä särkisäilykkeen valmistus.

Villikalasäilyke

Tämä kalaruoka on helppo valmistaa. Se vie kuitenkin muutamia tunteja, joten kannattaa tehdä suurempi satsi kerralla. Tarvitset tyhjiä, lasisia säilykepurkkeja, esim. punajuuri- tai kurkkupurkkeja. Pese lasipurkit ja niiden metallikannet hyvin.

Säilyke: Pikkukaloja kuten esimerkiksi särkeä. Suomusta kalat ja poista niistä pää, suolet ja evät. Halutessasi voit myös paloittaa kalat. Mausteita ja liemiä voit lisätä kalasäilykkeeseen mielesi mukaan. Ajan mittaan löydät oman suosikkisekoituksesi. Voit toimia esim. seuraavasti:

- lada lasipurkin pohjalle kerros kalapaloja
- lisää suolaa ja ruokaöljyä, taas kerros kalaa
- lisää laakerinlehti, ketsuppia, suolaa, kalaa
- lada niin monta kerrosta kaloja ja mausteita, että purkki on täynnä
- myös teelusikallinen brandya antaa mielenkiintoisen lisän makumaailmaan.

Kun purkki on täynnä, kierrä metallikansi kiinni. Jätä kuitenkin yläreunaan vapaata tilaa 1-2 sentin verran. Voit tehdä kerralla useampia purkillisia ja vaihdella mausteita mielesi mukaan. Voit myös lisätä vihanneksia, valkosipulia, pippureita, yrttejä tms.

Kun olet purkittanut haluamasi määrän säilykkeitä, pistä ne korkeareunaiselle uunipellille. Tämän jälkeen laita uunipelti purkkeineen kylmään uuniin. Säädä uunin lämmöksi 140-150 astetta. Anna säilykkeen kypsyä uunissa nelisen tuntia. Kun seuraat tilannetta, huomaat että liemi kiehuu purkin sisällä.

Kun aika on täysi, käännä lämpö pois päältä ja anna uunin jäähtyä poistamatta säilykkeitä uunista. Kun uuni ja säilykepurkit ovat jäähtyneet, voit ottaa ne pois. Tarkasta vielä, että kannet ovat tiiviisti kiinni. Purkkien jäähtyessä niiden sisään tulee alipainetta, joka pitää kannet tiukasti paikallaan.

Näin tehdyt säilykkeet voi säilyttää viileässä paikassa ja valolta suojattuna pidempiäkin aikoja. Avatut purkit tulee kuitenkin pitää jääkaapissa ja sisältö pitää syödä parin päivän kuluessa. Hyvää esim. tumman leivän päällä tai keitettyjen perunoiden kanssa tillillä maustettuna. Erinomaista myös snapsin kanssa nautittuna.

Kalaliemi

Kalalientä voit valmistaa helposti pienistä kaloista vaikkapa kesäkeittiössä. Tarvitset vain ison kattilan. Kalalientä voi säilöä pakastamalla sitä sopivissa erissä pakastepussiin tai -rasiaan. Lientä voi myöhemmin käyttää nopean kalakeiton valmistukseen. Siitä saa myös helposti suurustamalla kalakastiketta perunan kanssa käytettäväksi. Mikäli käytössäsi on iso kattila ja pakasteessasi on tilaa, perusohjeen määrän voi helposti tehdä kaksin- tai kolminkertaisena.

Perusohje: Tarvitaan 1 kg perattuja kaloja tai perkeitä. Ei kuitenkaan suolia tai kiduksia. Kalaa keitetään hiljaisella tulella 1,5 litran vesimäärässä runsas tunti. Mukaan keitinliemeen voi lisätä vaikkapa sipulia, juureksia, kokonaisia pippureita. Hieman suolaa tietysti. Välillä kuoritaan pois pinnalle muodostuva vaahto. Tämä on mukava ja rauhaisa vaihe, sillä silloin kokki voi istuskella ja nauttia kylmää juotavaa ja katsella järven maisemia. Anna liemen jäähtyä. Siivilöi liemi talteen. Voit myös ottaa talteen lihaa ruotojen ympäriltä ja lisätä ne siivilöidyn liemen joukkoon. Voit keittää lientä kokoon pitämällä kattilaa vielä liedellä miedolla lämmöllä. Tässä vaiheessa liemen voi käyttää tai pakastaa sopivissa erissä pakkaseen myöhemmin käytettäväksi.

Kalaliemen käyttö keittoon: Keitä pienessä vesimäärässä pilkottuja perunoita ja juureksia. Kun ne ovat pehmenneet, lisää kalaliemi (1,5 litraa) joukkoon. Voit lisätä joukkoon vielä kermaa (2 dl), sipulihaketta (1 sipuli), valkosipulia (2 kynttä), valkopippuria, Koskenlaskija-juustoa (100 g) ja suolaa tarpeen mukaan. Pieni loraus sitruunamehua tekee hyvän sävöyksen. Muitakin mausteita saa toki lisätä omien mieltymysten mukaisesti. Kun keitto kiehahtaa, poista liedeltä, lisää päälle tillisilppua ja kanna pöytäan. Tarjoa ruis- tai saaristolaisleivän kanssa.

Maustekala

Purkissa myytävä maustekala on herkku, jota normaalisti ostetaan kalliilla hinnalla Helsingin silakkamarkkinoilta. Alkuperäisessä maustekalassa käytetään kilohailia, mutta myös särkeä voi käyttää. Maustekala on kesäinen ruoka, joka on parhaimmillaan vaikkapa uusien perunoiden kanssa sillin rinnalla, kalapöydän antimena. Mikäpä estää käyttämästä omaa maustekalaa esimerkiksi anjoviksen sijaan Janssonin kiusauksessa tai munan päällä kalapöydässä. Tarvitset vain särkifileitä ja tyhjiä kannellisia lasipurkkeja. Tässäkin tapauksessa käytetyt ja pestyt lasiset kurkku- ja punajuurisäilykepurkit ovat hyviä.

Maustekalan valmistuksessa jokainen löytää oman tyylinsä muutaman valmistuskerran jälkeen. Kokeilkaa vapaasti erilaisia muunnelmia. Tärkeää säilyvyyden kannalta, että muutama perusseikka on kohdallaan. Tuorekalakiloa kohti käytetään noin 150 g merisuolaa ja 50-80 g sokeria. Lisäksi mukana pitää olla myös santelipuun makua, jota saa valmiiksi sekoitetusta maustekalamauste-seoksesta (10-20 g). Sitä saa tilattua helposti esim. osoitteesta maustekauppa.net/maustesekoitukset. 250 g:n pussi ei maksa kuin kolme, neljä euroa.

Säilytysastioiden tulee olla puhtaita. Säilyvyyden takaamiseksi kannattaa myös käyttää elintarvikelisäainetta E211. Tämä ei ole mitään E-koodi-myrkkyä, vaan sitä tuttua natriumbentsoaattia, jota jo isoäiti aikanaan käytti hillojen ja kurkkujen säilöntään. Nykyään sitä myydään kätevinä säilöntätabletteina tavallisissa ruokakaupoissa. Yksi tabletti tuotekiloa kohti.

- Sekoita suola (150 g), sokeri (50-80 g) ja maustekalamauste (10-20 g) keskenään
- Kuivan ja puhtaan lasipurkin pohjalle vähän suola-, sokeri-, mausteseosta
- Sitten kerros huuhdottua ja valutettua kalaa (ei saa olla märkää)

- Vuorotellaan kerroksittain kalaa ja mausteseosta.
- Lopuksi, kun purkki on täynnä, liotetaan E211-tabletti pieneen määrään kuumaa vettä ja kaadetaan seos purkkiin. Muista 1 tabletti (1 g), yhtä kiloa kohti, ½ tablettia puolta kiloa kohti, jne. Painele kaloja kevyesti. Halutessaan voi vielä lisätä vaikkapa teelusikallisen etikkaa tai sitruunamehua (tämä ei kuulu perinteiseen maustekalaan, vaan on kirjoittajan oma käytäntö). Laakerinlehden voi halutessaan lisätä tässä vaiheessa.

Kansi kiinni ja purkki jääkaappiin. Seuraavana päivänä tarkasta vielä, että kalat ovat nestepinnan alapuolella. Kypsytä vielä pari viikkoa jääkaapissa ja sitten pöytään.

(Jos haluaa käyttää kalamausteseoksen sijaan santelinkuorijauhetta, sekin on mahdollista. Sen lisäksi purkkiin pitää kuitenkin lisätä myös esim. maustepippuria, inkivääriä, neilikkaa, kanelia, laakerinlehtiä, valkopippuria, muskottipähkinää ja sinapinsiemeniä.)

Kalamureketaikina

Jos sinulla on käytettävissäsi runsaasti perattuja ja suomustettuja pikkukaloja, niistä on hyvä tehdä mureketaikinaa. Tätä mureketaikinaa voi käyttää sekä kalamurekkeen, että kalapullien valmistamiseen.

Poista peratuista kaloista pää ja evät. Jauha lihamyllyssä ainakin pariin kertaan niin, ruodot menevät pieniksi. Mikäli sinulla ei ole lihamyllyä, tämän voi tehdä myös yleiskoneessa leikkuriterällä. Nyt sinulla on siis kalajauhelihaa. Se kannattaa käyttää välittömästi tai pistää pakkaseen sopivankokoisissa pakastepusseissa odottamaan myöhempää käyttöä. Kala on helposti pilaantuvaa, joten jääkaapissakaan kalajauhelihaa ei kannata säilyttää muutamaa tuntia kauempaa.

- 500 g kalajauhelihaa
- ½ dl kaurahiutaleita tai jauhoa (ruis- tai vehnä jauho käy). Voit myös kokeilla hernerouhetta
- 1½ dl kermaa (laktoositon käy)
- 2 munaa
- 1 dl juustoraastetta, esim. parmesania
- 1 sipuli hienoksi silputtuna
- Mausteeksi suolaa (1 tl), valkopippuria, sitruunapippuria, sitruunamehua
- Sekoita ainekset yhteen

Tätä kalamureketaikinaa voi käyttää usealla eri tavalla. Voi paistaa kalapullia joko uunipellillä tai voissa pannulla. Voit myös tehdä murekettä pellillä tai vuoassa. Voit myös käyttää pullavuokaa. Paista 180-200 asteessa 30-40 minuuttia. Pieni rusketus pintaan antaa hyvän sävöyksen. Tarjoa keitetyjen perunoiden, kermaviilikastikkeen tai sipulikastikkeen ja sitruunalohkojen kanssa. Tarjottaessa leikkaa tilliä päälle. Perunoiden sijasta voit tarjota myös makaronilaatikkaa, johon ei ole käytetty lihaa.

Sipulikastike. Pienennä sipulia varsineen. Kuullota hetki pannulla voissa tai öljyssä. Lisää kermaa, ripaukset suolaa ja pippuria; vielä pari minuuttia liedellä ja kastike on valmista. Tätä kastiketta voi tarjota myös paistetun kalan kanssa.

Paistetut särjet

Kesäkeittiön helppo ruoka. Varaa tarpeellinen määrä perattuja ja suomustettuja särkiä. 500 g riittää hyvin nelihenkisen perheen aterialle.

- Yhdistä lautaselle 1 dl ruisjauhoja, 1 tl suolaa ja vähän musta- ja valkopippuria
- Pyöritä kalat jauho-mauste-seoksessa
- Paista voissa tai öljyssä
- Tarjottaessa sitruuna ja tilli antavat hyvän lisän.

Koetapa valmistaa paistettujen kalojen kanssa perunamuusia, johon on keittovaiheessa perunoiden mukaan laitettu yksi porkkana tai pala bataattia. Muuten muusi valmistetaan normaalisti.

Grillipihvit särjestä tai muusta pikkukalasta

- ½ kg kalajauhelihaa (katso kalamureketaikina)
- ½ dl ohra tai maissitärkkelystä
- 1 kanamuna
- 1 dl kermaa tai maustamatonta jogurttia
- 1 tl suolaa tai herbamare-yrttisuolaa
- hiven mustapippuria, sitruunapippuria
- Sekoita ainekset keskenään. Anna tasaantua hetki.
- Muotoile taikinasta kalapuikon kokoisia ja muotoisia pihvejä.

Näitä voi paistaa pannulla, kypsentää uunissa, uppopaistaa tai grillata. Tarjottaessa leikkaa tilliä päälle. Jos teet suuremman satsin kerralla, näitä voi pakastaa ja käyttää kalapuikon tapaan.

Marinoitu pikkukalafile

- ½ kg särki- tai ahven-fileitä
- Tarvitaan a) kalaa ja b) marinointilientä, yhtä paljon molempia, siis 1:1
- Liemi: Kiehutetaan kahvikupillinen vettä, sekoitetaan siihen suola ja sokeri. Annetaan jäähtyä. Sen jälkeen lisätään liemeen etikka. Lopuksi lisätään vettä sen verran, että liemen kokonaismäärä on ½ litraa.
(Liemen ainekset: ½ dl merisuolaa, 1 dl sokeria, 2½ dl etikkaa (10%))
- Kalafileet ja liemi pistetään lasipurkkiin vuorotellen siten, että liemi pääsee myös fileiden väliin. Mukaan pistetään myös muita mausteita, 1 tl kutakin: valkopippureita, maustepippureita ja sinapinsiemeniä. Lisäksi sipulirenkaita, muutama laakerinlehti ja pilkottuja valkosipulin kynsiä.

Sitten kansi kiinni ja jääkaappiin. Kala on käytettävissä 5 päivän kuluttua ja säilyy hyvänä parikin viikkoa. Parhaimmillaan kalamarinadi on kaksiviikkoisena. Mikäli haluaa tehdä suuremman satsin kerralla ja säilyttää purkkeja parikin kuukautta, voi liemeen lisätä ½ - 1 tablettia (E211) yhdessä sokerin kanssa.

On tärkeää muistaa, että purkit ja niiden kannet ovat puhtaita sekä kala tuoretta. Säilytys jääkaapissa, sillä tuote ei ole täyssäilyke.

Kalan suolaus ennen valmistusta

Kala on hyvä suolata ennen valmistusta. Tämä on hyvä mm. savustusta varten. keino on helppo muistaa ja antaa takuuarman tuloksen. Muista vain seuraava suolauskaava: **1 dl + 1 litra + 1 kilo = 3 tuntia**

Mitä tämä sitten tarkoittaa? Liota 1 dl suolaa yhteen litraan vettä. Sitten pistät noin kilon verran kalaa astiaan ja kaadat liemen joukkoon. Halutessasi voit lisätä joukkoon myös hieman sokeria. Pidät viileässä

paikassa noin 2-3 tuntia. Valuta ja kuivaa kala. Sitten kala on valmis vaikkapa savustettavaksi tai grillattavaksi. Helppoa, vai mitä. Suolauslientä ei kannata käyttää kuin kerran.

Vanhan ajan suolakala

Suolaaminen on perinteinen tapa säilöä kalaa, varsinkin, jos saa suuren määrän kalaa kerralla, eikä vapaata pakastetilaa ole käytössä. Runsasta suolamäärää tarvitaan, jotta tuote säilyy syöntikelpoisena. Toisaalta liika suola lopullisessa ruuassa ei ole terveellistä. Vanha, köyhän kansan perusruoka oli keitetyt perunat, jossa suolakala pistettiin keitinveteen perunoiden päälle. Tässä valmistustavassa keitinliemi sai suolansa ja kalan suolapitoisuus aleni. Todella edullinen ja terveellinen ruoka, varsinkin jos on itse pyytänyt ja suolannut kalat.

Sitten suolaukseen. Tarvitaan perattuja särkiä tai muuta kalaa. Asetetaan pikkukalat astiaan vatsapuoli ylöspäin. Suolaa varataan 400 g kalakiloa kohti. Vuorotellen kalaa ja (meri)suolaa. Karkean suolan käytön ideana on se, että kalat eivät ole kiinni toisissaan. Kalojen väliin jää tilaa niistä tihkuvalle nesteelle. Jodipitoinen suola ei käy. Pidetään jääkaapissa tai viileässä pari päivää. Sen jälkeen poistetaan suolavesi ja ylimääräinen suola kaloista. Kalat ladotaan tiiviisti lopulliseen säilöntäpurkkiinsa. Purkki voi olla taaskin hyvin pesty, lasinen ja kannellinen kurkkupurkki. Lisätään tähän purkkiin äsken poistettua suolavettä sen verran, että kalat peittyvät. Säilytetään viileässä. Säilyy kuukausia. Tillinoksan tai laakerinlehden voi pistää mausteksi.

Särjen filerointi:

<https://www.youtube.com/watch?v=GpYTe446ZFE>

Purkitettua särkeä:

<https://www.youtube.com/watch?v=p5TyCLBD6r8>