



# Läihikalakalenteri



**EMKVR**  
2021-2027



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

**Lähikala  
on parasta!**



# Kuukauden lähikala

## Månadens närfisk

Kuukauden lähikala edistää paikallista elinkeinokalataloutta ja kalastusmatkailua, sekä tuottaa reseptiikkaa lähiruokapainotuksella koti- ja ammattikeittiöihin.

Månadens närfisk-projektet främjar den lokala fiskenäringen och fisketurismen, samt producerar recept med betoning på närproducerad mat för hem kök och professionellt kök.

### Kohdejoukkona

Saaristomeren Kalaleaderin asukkaat ja yrittäjät sekä alueen yhdistykset ja toimijat. Hanke toimii seuraavien kuntien alueella: Kaarina, Kemiönsaari, Kustavi, Masku, Mynämäki, Naantali, Paimio, Parainen, Raisio, Salo, Sauvo, Taivassalo ja Turku. Toimijat: paikalliset kala- ja ruoka-alan ammatilliset oppilaitokset, paikalliset ruoka- ja elintarvikeyritykset, kalatalouskeskus, ammattikalastajat ja kala-alan asiantuntijat.

Hankkeen rahoitus: Saaristomeren Kalaleader 75 % . Omarahoitusosuus Farman säätiöltä.

Hankkeen toiminta-aika on 2.1.2023- 31.12.2024

Hankkeen toteuttaa Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset. Toimimme osana ProAgria Länsi-Suomea.

Projektet är verksamt i följande kommuner: St.Karins, Kimitoön, Gustavs, Masko, Virmo, Nådendal, Pemar, Pargas, Reso, Salo, Sagu, Tövsala och Åbo. Föreningar: Byaföreningar, lantbruks- och hushållskvinnoföreningar, lantmannagillen, 4H, pensionsföreningar, och andra möjliga lokala föreningar.

Aktörer: lokala yrkesskolor inom fisk- och livsmedelsindustrin, lokala mat- och livsmedelsföretag, yrkesfiskare och experter och rådgivare inom fisk industrin.

Projektfinansiering: Skärgårdshavets fiske leader

Projektets verksamhetsperiod är 2.1.2023- 31.12.2024

Projektet genomförs av Västra Finlands lantbruks- och hushållskvinnor. Vi verkar som en del av ProAgria Västra Finland.

# Tammikuu

1.	2.	3. Käytä viimeiset joulukalat pakastimesta.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19. 19.I. säilyketölkkipäivä, kokeile kotimaisia kalasäilykkeitä.	20.	21.
22.	23.	24. Tee arkiruokaa silakasta.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				



Joulun jälkeen kalaruoista on saattanut tulla hävikkiä, joka on pakastettu. Käytä pakastetut kalat heti tammikuussa arkiruokiin. Erilaiset laatikot ja kiusaukset ovat oivaa ruokaa arjessa. Kodin eri aterioita sopii myös suunnitella etukäteen ja lisätä kalaa eri aterioille. Suositusten mukaisesti kalaa tulisi syödä 300-450g viikossa.

19.I. vietetään säilyketölkkipäivää, teemaan sopivasti voi kokeilla erilaisia kalasäilykkeitä

# Silakkapihvit

600 g silakkafileitä  
1 tl suolaa

vähän musta- tai valkopippuria myllystä noin 150 g maustettua tuorejuustoa tuoreita tai kuivattuja yrttejä (esim. tilliä, persiljaa, basilikaa)

Peitä uunipelti leivinpaperilla. Mausta silakkafileet suolalla ja pippurilla ja lada puolet niistä leivinpaperille. Nosta fileille nokare tuorejuustoa ja ripottele päälle valitsemasi tuorejuuston makuun sopivaa yrttiä.

Nosta sopivankokoiset fileet pariaksi päälle ja paina kevyesti, niin juusto leviää. Kypsennä 200 asteessa 10-15 minuuttia. Tarjoa perunamuusin kera.

Vinkki: Silakkapihvit maistuvat kylminä

Silakkapihvien täytteeksi sopivat mm: tuoreet yrtit, kuullotettu silputtu sipuli tai purjo yksinään tai sieniin, omena tms. yhdistettynä,

Tai vaikka mätitahna munahakkelukseen ja/tai tilliin sekoitettuna, munahakkelus yrttisilpulla höystettynä, sinappi tai piparjuuritahna fileille sipaistuna tai tuorejuustolla jatkettuna, juustoraaste, pinaatti- tai rucolasilppu yksinään tai fetamuruihin ja/tai aurinkokuivattuun tomaattisilppuun yhdistettynä.

Mitä keksit itse lisää?



*Muistutpanoja:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Helmi

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Suunnittele kalaruokapäivät.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Madedkaupoille!						
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Kutsu ystävät madekeitolle.						
29.	30.	31.				



## HELMIKUUN MUISTILISTA

Kalakeittopäivä 6.2.

Ystävänäpäivä 14.2.

# Helmi kutsuu kalakeitolle!

Madekeitto (6 annosta)

1 n. 1,3 kg:n painoinen, nyljetty made

Kalan keitinliemi

n. 1 l vettä

1 1/2 tlsuolaa

10 mauste- tai mustapippuria

2 laakerinlehteä

Keittoon

1 sipuli

6–8 perunaa

1 rkl voita

1 dl kuohukermaa

1 nippu tilliä

(porkkanaa)

1. Ota talteen mäti ja maksa. Keitä maksa ja mäti toisessa kattilassa hitaasti poreillen.
2. Mittaa keitinliemen ainekset kattilaan (paitsi pippurit). Nosta kala kokonaisuena tai paloitetuna kiehuvaan keitinliemeen. Kuori vaahto ja lisää pippurit. Hauduta kala kypsäksi miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia.
3. Nosta kypsä kala keitinliemestä vadille ja siivilöi liemi talteen (n. 1 l).
4. Hienonna sipuli. Paloittele kuoritut perunat.
5. Kiehauta hienonnetut sipulit voissa kattilassa. Kaada päälle siivilöity keitinliemi. Lisää perunat. Hauduta noin 15 minuuttia, kunnes perunat ovat lähes kypsiä.
6. Erottele perunoiden kypsymisen aikana kalanliha ruodoista. Lisää lopuksi ruodottomat kalapalat, paloitetu maksa ja mäti, kerma, (voita) ja hienonnettu tilli.
7. Tarjoa ruisleivän kanssa.



## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

# Maaliskuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Tutustu kaupan kalatarjontaan, muista säilykkeet ja pakasteet.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Kokeile kuukauden kalareseptiä.						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Suunnittele kevätretki vesistön äärelle.						
29.	30.	31.				



## MAALISKUUSSA

MUISTETAAN  
KOTIMAISET  
KALASÄILYKKEET  
NISSÄ ON SÄRKEÄ!



# Maaliskuu on hyvä aika kalaburgereille!

Särki on Suomen kolmanneksi yleisin kalalaji. Sen tunnistaa muista särkikaloista punaisilla silmillään, erityisesti säyneestä erottuen. Särki viihtyy rehevissä lammissa, puroissa, järvissä ja myös meressä. Kutuaika särjellä on touko-kesäkuussa. Ammattikalastajat saavat särkeä pääasiassa muiden kalalajien pyynnin ohessa, erityisesti keväällä. Särjen käyttöä ruokakalana vähentää sen runsas ruotoisuus. Jotkut herkuttelijat arvostavat erityisesti suolasärkifileitä.

## Särkipihvit säilykkeestä

200 g perunasoseaineksia (tai n 3 dl valmista sosetta)  
2 prk (a 185/140g) särkisäilykettä öljyssä tai vedessä  
0,75 dl korppujauhoja  
1 kananmuna  
0,5 tl suolaa  
0,25 tl jauhettua valkopippuria  
1 tl paprikajauhetta  
(0,75 dl makeaa chilikastiketta)  
paistamiseen öljyä tai voita

1. Valmista sose pakkauksen ohjeen mukaan tai käytä edelliseltä aterialta ylijäänyttä sosetta.
  2. Valuta särkisäilyke.
  3. Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi massaksi.
  4. Taputtele massasta kostutetuin käsin kuusi pihviä ja paista niitä pannulla keskilämmöllä noin viisi minuuttia molemmilta puolilta, kunnes ne ovat kullanuskeita.
- Tarjoa keitettyjen perunoiden, kermaviili- tai valkokastikkeen ja salaatin kanssa tai valmista burgerit särkipihvillä.



## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

## Kalamuistoja

“Olin pikkutyttöinä ravustamassa Tarvasjoessa isän ja pikkusiskon kanssa 60-luvulla. Saimme paljon mustia rapuja, jotka äitini keitti muuripadassa. En syönyt niistä yhtään, mutta nyt maistuisi. Nykyään joessa ei ole rapuja.”

Jälkipolvi toivoo useasti savukalaa ruoaksi. Ollaan mökillä esim. juhannuksena, niin savukala ja hölskypotut maistuvat kaikille

10v lapsenlapsi pitää virvelöinnistä ja onkimisesta ja on useita kertoja saanut saaliiksi ahvenen tai haren. nim. Mummi

Ota kuva QR-koodista ja tutustu  
muistoihin.



**Linkin takaa mm. seuraavat videot:**

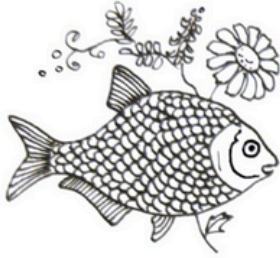
Keltaisen ämpärin kanssa kalassa

Kalamuisto Perniöstä

Silakoita katolla kuivumassa

Kalassa serkkujen kanssa

Kaksi haukea kerrallaan



## Merimaskun Perinneruoka: SUOLALAHNA

KUN SUOLAKALAA RUPES MIÄL TEKEMÄ, NII LASKETTI VERKKO EHTOSTE MERE, JOS VAIKK SAITUS JOKU KALA MENEMÄ SIIHE. SIT AAMUSTE MENTTI KOKEMA NIIT VERKOI JA KYL JOSKUS OLIKI JOKU LAHNALIPPERI JA OL OIKKE ISOJAKKI, JOS SATU OLEMA VERKOS - TUKSE AIKA, TARKKOTA ET VESI OL HÄRMA JA TUUL SIMMOSELT PUALELT.

NII SIT VAA PERATTI SE KALA JA SUAMUSTEITTI JA PESTI JA OTEITTI PÄÄ POIS JA SELKÄRUOTO JA PALO - TELTITTI TERÄVÄL VEITEL KU SIIN KALUS OL NII SIT - KIÄ NAIHKA.

OTEITTI KIVIFATI TAIKK JOKU PUUPYTY, JOS ENEMMÄ LAITEITTI. SIT SUALA ENS POUJAL, SE TÄYTYS OL KROUVI SUALA. SIT KALAN KAPPALI JA SUALA VUAROTTAISI JA PÄÄLIMMÄISEKS SUALA JA KIVI PAINOKS.

KYL SE PARIN PÄIVÄN PÄÄST OL JO LAUKKA TULLU PÄÄL. SIT SITÄ VOI JO SYÄR.

LAHNA OL MELKKE AIN PÖYRÄS.



Merimaskun maa-  
ja kotitalousnaiset

# Huhtikuun

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	Ahventa huhtikuussa.					
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
		Mitä ruokaa ahvenesta?				
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
		Ahven maistuu myös kotimaisena säilykkeenä.				
29.	30.	31.				



## HUHTIKUUSSA

Ahven taipuu moneksi.  
Kokeile kevääseen sopivaa  
ahvenlevitettä.

## Ahvenesta herkuksi

Kokeile vaikka vappupiknikillä savuahven levitettä.

250 g savustettuja ahvenia  
200 g ranskankermaa  
1 sitruunan mehu  
0,5 tl suolaa  
1 tl mustapippurirouhetta  
0,5 tl sokeria  
2 rkl tillisilppua

Perkaa ahvenista selkäruoto irti. Riko ahventen rakenne haarukalla. Purista sitruunasta mehu ja silppua tilli. Sekoita kaikki ohjeen aineet keskenään. Tarkista maku.

Ahvenlevite maistuu rieskojen, ruisnappien tai patonkien täytteenä.



### Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

# Toukokuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Kalavedet lämpenevät.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Kerää villiyrtejä vaikkapa savustetun lahnan seuraksi.						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Savustin päälle!						
29.	30.	31.				



## TOUKOKUUSSA

USKALTAUDU TORILLE JA  
LAHNAKAUPOILLE,  
YLLÄTYT!

TUORE KALA EI HAISE JA  
KIDUKSET OVAT HELEÄN  
PUNAISET.



## Kesä tulee kohisten, nyt on hyvä aika savustaa kalaa.

Lahna, joka kuuluu särkikalajien heimoon, on litteärunkoinen ja korkea kala. Lahna viihtyy lämpimissä vesissä, vaikka se onkin makean veden kala. Tälle tanakalle kalalle ovat tyypillisiä kovat ja suuret suomut sekä paksut, vahvat kylkiruodot.

Lahnan kutuaika sijoittuu touko-kesäkuulle, ja se on parhaimmillaan kalastettavaksi keväisin. Usein ammattikalastajat saavat lahnoja sivusaaliina muun kalastuksen yhteydessä. Lahna on maukas ruokakala, jossa on melko paljon rasvaa.

Särkikalaille tyypilliset ruodot, erityisesti pyrstöpäässä, haittaavat vähemmän suurikokoisissa, yli kaksikiloisissa yksilöissä. Valmistusvaiheessa lahnaa ei kuitenkaan kannata pilkkoa pieniksi paloiksi, jotta ruodot eivät katkeile ja vaikeuta syömistä.

Savustettu lahna

1 kpl Lahna

1 rkl karkeaa merisuolaa

2 dl märkää leppä tms. haketta savustimeen

Avaa kalan vatsa ja poista kalasta sisäelimet, pyyhi sisus talouspaperilla. Ripottele suola kalan sisälle ja kääri kala leivinpaperiin ja nosta suolaantuessaan jääkaappiin pari tunniksi. Jos kalan suolaus unohtui ja suolaat kalan juuri ennen savustusta niin voit laittaa suolaa hieman reilummin ja ripotella sitä myös nahan päälle. Jos käytät sähkösavustinta, laita leppälastut purupellin päälle. Savustuspöntössä laita leppälastut pohjalle. Voit laittaa savustimeen myös katajanoksan, joka antaa kalalle hienostunutta makua, sekä muutaman sokeripalan, jotka antavat kalalle kauniin värin. Laita lahna savustimen ritilän päälle ja sulje kansi. Savusta lahnaa 30–60 minuuttia, kunnes kala on mehevän kypsää. Kun nahka, rintaevä ja ruodot irtoavat helposti, kala on kypsää.



### Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Kesäkuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
			Rohkeasti kalatorille.			
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Juhannuksen kalatarjoilun suunnittelua.						
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
			Tarkista mato-ongen kunto.			
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				



## Lohitartar-saaristolaisleivät

150 g graavilohta  
2 rkl hienonnettua tilliä  
2 rkl smetanaa  
1 tl rouhittuja mustapippuria  
0,5 tl suolaa  
tillisilppua

Tarjoiluun: saaristolaisleipää ja tilliä

Leikkaa lohet ohuiksi viipaleiksi ja niistä pieniä kuutioita. Hienonna tilli. Sekoita smetana joukkoon ja mausta suolalla ja pippurilla, lisää tilli. Kääntele ranskankermaseokseen pienet lohikuutiot.

# Kalan graavaus

Fileoi kala. Poista ruodot ruotopihdeillä, mutta jätä nahka. Voit myös ostaa valmiiksi fileoidun kalan.

Levitä karkea suola (n. 2 rkl / raakakilo) ja sokeri (n. 1,5 tl) sekä valitsemasi mausteet tasaisesti kalan pintaan. Kalan on oltava kauttaaltaan suolattu, mutta kuitenkin niin, että suolaa on vain yksi kerros. Sokeria taas ripotellaan kalan pintaan vain sen verran, että se sulaa saman tien. Tasaiseen suolaukseen auttaa suolan ripottelu myös kalan nahkapuolelle.

Kääri kala tiukkaan pakettiin. Jos sinulla on kaksi fileetä, nosta ne vastakkain nahkapuolet ulospäin. Näin kala maustuu paremmin. Anna graavautua yön yli kylmässä.

Pyyhi suola valmiin graavikalan pinnasta, ja leikkaa siitä fileeveysellä paperinohuita siivuja.

## **Pidä nämä nyrkkisäännöt mielessä:**

Varo ylisuolausta. Suolarakeita ei saisi olla montaa kerrosta päällekkäin. Suola irrottaa vettä kalan soluista, joten graavatessa kala myös aina kuivuu jonkin verran. Jos suolaa on liikaa, kalan mehevyys kärsii ja se kuivuu sitkeäksi. Liika suola myös peittää alleen muut maun.

Käytä hienon suolan sijaan hitaammin kalan pintaan liukenevaa karkeaa merisuolaa tai vuorisuolaa. Sama määrä nopeasti liukenevaa hienoa suolaa kuivattaa kalaa enemmän kuin karkea suola. Pahimmillaan hieno suola kovettaa kalan pinnan, mutta se ei kypsy sisältä.

Käytä terävää veistä, niin saat ohuempia, lähes läpikuultavia siivuja. Mausta graavikala vasta graavaamisen ja siivuksi leikkaamisen jälkeen esimerkiksi tuoreella tillillä ja roseepippurilla, jos haluat asetella sen esille kauniisti.



## **Lohiceviche**

- 300 g lohifileetä
- 4 limen mehu
- 2 rkl tuoretta tilliä
- 2 rkl tuoretta korianteria
- ½ punainen chili
- 0,25 tl suolaa
- 0,25 tl sokeria
- 0,25 tl mustapippuria

Leikkaa lohi pieniksi kuutioiksi. Purista limeistä mehu. Hienonna tilli ja korianteri. Pilko chili. Pane lohikuutiot astiaan, jossa on tiivis kansi. Kaada limemehu lohikuutioiden päälle. Sekoita joukkoon yrtit ja chili. Mausta ripauksella suolalla ja sokerilla.

Nosta jääkaappiin maustumaan vähintään neljäksi tunniksi. Kääntele astiaa pari kertaa, jotta kaikki kalapalat maustuvat.

# Heinäkuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	Nyt mato-ongelle!					
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	Valmista kalaruokaa ulkokeittiössä tai nuotiolla.					
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
	Ravustuskausi alkaa.					
29.	30.	31.				



## Haukea heinäkuussa!

Hauki on petokala, jonka suu on täynnä teräviä hampaita. Hauki kuuluu maantieteellisesti laajimmalle levinneisiin kaloihin. Se uiskentelee suojaisilla rannoilla ja matalikoilla niin meressä kuin järvissäkin. Kutuaika on keväällä heti jäiden lähdön jälkeen, ja paras pyyntiaika on lokakuusta toukokuulle.

Haukea pyydetään verkoilla ja rysillä. Hauki on myös vapakalastajien yleisin kalasaalis.

# Heinäkuussa nautitaan haukea.



## Haukipihvit

4 annosta

300 g fileoitua haukea (tai muuta vaaleaa kalaa)

1 rkl juoksevaa margariinia

1 dl kermaa

1 kananmuna

0,5 dl vaaleita leivänmuruja (1 viipale kaurapaahtoleipää)

0,5 tl suolaa

0,5 tl rouhittua valkopippuria

2 rkl tuoretta yrttisilppua (tilliä ja/tai sitruunamelissaa)

juoksevaa margariinia paistamiseen

1. Jauha kala monitoimikoneella, lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi.

2. Muotoile voidellun leivinpaperin päälle pellille pihvejä (16–20 kpl), tiputtele päälle hiukan juoksevaa margariinia ja paista 200 asteessa 20–25 minuuttia, käännä välillä.

3. Nauti keitettyjen perunoiden kera.

## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

# Elokuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Yhdistä uuden sadon kasvikset ja rantakala.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Lähikalaa lautaselle.						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Kokeile kalasäilykkeitä.						
29.	30.	31.				
Suunnittele sadonkorjuu menu.						



## SIIKA

Siika on lohikala, joten se on rasvainen ja maultaan erittäin herkullinen.

Rasvaisuutensa vuoksi siika soveltuu hyvin keittoihin ja uunikalaksi, ja siikafileet ovat herkullisia myös paistettuna, pariloituna tai grillattuna.

Siika on erityisen suosittua savustettuna ja tuoresuolattuna, eli graavisiikana.

# Siikaa ja syysadon kasviksia!



## Paistettu siika

1 kokonainen siika  
voita paistamiseen  
suolaa ja pippuria  
sitruuna ja tilliä tarjoiluun

Tee siiasta fileitä veitsen avulla. Leikkaa terävällä fileeveitsellä puhdasvatsaisen kalan rintaevän takaa suoraan kohti keskiruotoa, käännä veitsi lappeelleen ruodon suuntaisesti ja leikkaa filee irti kuljettamalla veistä mahdollisimman lähellä selkäruotoa. Käännä kala ja leikkaa toinenkin filee irti selkäruodosta. Lukitse kalapiikillä filee paikalleen leikkuulautaan ja leikkaa kylkiruodot levymäisenä liuskana pois molemmista fileistä. Jos teet nahattomia fileitä, niin leikkaa fileet irti nahasta siten, että kuljetat fileointiveistä vaakasuorassa aloittaen pyrstöstä, samalla hiukan painaen leikkuualustaa vastaan. Vältä sahaavia liikkeitä. Näin saat sileäpintaisia fileitä eikä yhtään kalanlihaa jää nahkaan.

Paista kala voissa kuumalla pannulla. Vältä kääntämästä kalaa usein, pyri kääntämään vain kerran. Mikäli kalaa käännetään monta kertaa, voi kala repeytyä, koska sen rakenne on herkkä ja huokoinen. Mausta paistettu kala suolalla ja pippurilla. Lisää päälle tilliä ja sitruunalohko koristeeksi tarjoiluvaiheessa.

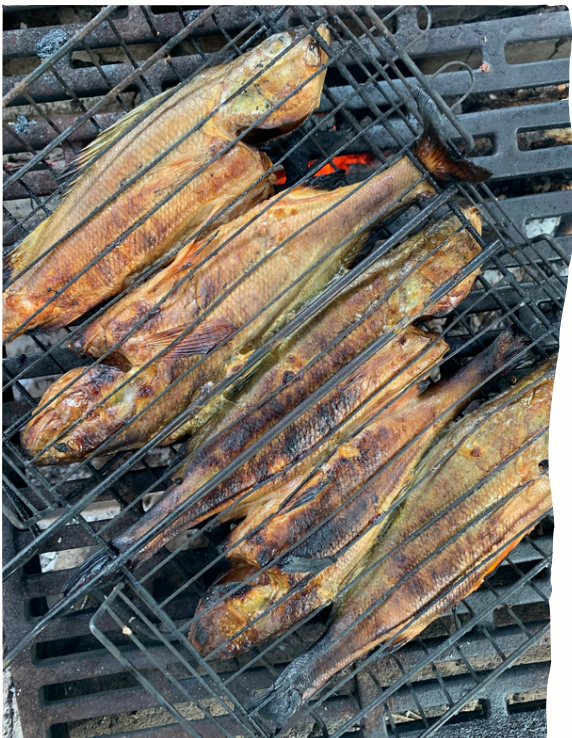
## Kanttarelleja pannulla

kanttarelleja  
voita tai öljyä  
sipulia  
suolaa  
kermaa

Puhdista kanttarellit ja pilko ne. Kuutioi sipuli. Haihduta kanttarelleista vesi pois pannulla. Kun vesi on haihtunut niin lisää pannulle hieman rasvaa sekä pilkotut sipulit. Paista, kunnes sipuli on pehmeää. Lisää joukkoon mausteet ja kerma. Keitä hetki kokoon.

# Syyskuun

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Kokeile nuotiokalaa.						
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Nauti syksyn väreistä ja kalatapahtumista.						
29.	30.	31.				



## Ahven

on yleisin kalalajimme ja myös Suomen kansalliskala. Ahven on petokala, jota voi saada saaliikseen järvestä sekä rannikoiden murtovesistä. Kaupallisessa kalastuksessa ahventa pyydetään yleensä verkoilla ja rysillä. Vapaa-ajankalastajien ahvensaalis tarttuu yleensä ongenkoukkuun tai katiskaan. Ahven on myös pilkkijöiden suosikkikala. Ahvenen paras saalisaika on loppukesä ja syksy. Ahvenen liha on vaaleaa, kiinteä ja vähärasvaista. Ahven on monen herkkusuun suosikkikala!

# Syyskuu on otollista aikaa ahvenelle!



## Halstrattua kalaa

- Kalan grillaaminen nuotion tai grillin hiilloksella käy kätevästi halsterissa
- Halsteriin voit laittaa pieniä kokonaisia kaloja tai vaikkapa lohifileen
- Voitele halsterin ritilät kevyesti ruokaöljyllä
- Aseta kalat alimmaisen ritilän päälle
- Sulje halsteri tukevasti
- Aseta hiillokselle erillinen ritilä, jonka päälle voit halsterin laittaa
- Kääntelee halsteria grillauksen välillä
- Ripottele hienonnettua suolaa lopuksi kalojen päälle

*Nauti!*

## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---



# Lokakuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Muista juurekset ja kala.						
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Harjoittele kalankäsittelyä.						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Onkitarvikkeet odottamaan uutta kesää.						
29.	30.	31.				



## Kuha

on arvostettu ruokakala. Sen liha on valkoista, vähärasvaista ja miedon makuista. Kuhaa käytetään monissa kalaruoissa, kuten savustettuna, grillattuna tai paistettuna. Kuha on tärkeä saaliskala sekä ammattikalastajille että vapaa-ajankalastajille.

# Lokakuussa kuhaa

## Kalapata

4 annosta

n. 600 g kuhafileitä

0,5 tl suolaa

0,25 tl jauhattua valkopippuria

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

2 rkl rypsiöljyä

2,5 dl ruokakermaa

0,5 tl vastarouhittua pippuria

250 g tuoreita kirsikkatomaatteja

1 dl yrttejä

1. Levitä kalafileet pöydälle ja mausta ne suolalla ja pippurilla. Isot fileet voi paloitella pienemmiksi.
2. Kuori ja hienonna sipulit.
3. Kuumenna öljy padassa ja kuullota sipuleita muutama minuutti.
4. Kaada sekaan ruokakerma. Huuhtelee tölkki noin desilitralla vettä ja kaada pataan. Sekoita joukkoon mausteet. Kypsennä kannen alla noin 10 minuuttia. Lisää kalafileet pataan ja jatka kypsennystä vielä 10 minuuttia.
5. Lisää pataan kirsikkatomaatit. Keitä noin 5 minuuttia. Tarkista kypsyyt ja ripottele pinnalle yrttejä.



## Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

# Marraskuu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Pimeät illat piristyvät kalaruokapäivistä.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
Kokoa perheen kalareseptejä talteen ja kyselä kalamuistoja.						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	Pohdi joulun ruokalahjoja.			



## Kirjolohi

on suosittu ruokakala, joka tunnetaan värikkästä ulkonäöstään ja monipuolisesta käytöstään keittiössä. Se kuuluu lohikalojen heimoon ja on kotoisin Pohjois-Amerikasta. Tunnistat kirjolohen kyljen pienistä mustista pilkuista. Kirjolohen liha on kauniin punertavaa, joka johtuu sen ruokavaliosta, joita käytetään kasvatuksen aikana.

# Marraskuussa retroruokaa lohesta



## Kirjolahimedaljongit/-perhoset

Leikkaa kalasta nahkaan saakka noin 2cm pala, mutta älä riko nahkaa. Leikkaa sen jälkeen samankokoinen siivu, mutta tällä kertaa leikkaa myös nahka.

”Avaa perhosen siivet” ja taita ne kuvan mukaisesti. Asettele medaljongit leivinpaperin päälle uunivuokaan.

Kypsennä 180 asteessa noin 10-15 minuuttia. Riippuen fileen paksuudesta.

Tarjoiluvinkki! Tarjoile kirjolahimedaljongit perunasoseen, herneiden ja remouladekastikkeen kanssa. Voit koristella annoksen tilillä ja sitruunalla.

## Remoulade

- 1 pieni sipuli
- 4 pientä suolakurkkua
- 2 rkl hienonnettua persiljaa
- 1 rkl ruohosipulia
- 2 dl majoneesia
- 1,5 rkl sinappia
- 0,5 tl valkoviinietikkaa
- 0,25 tl mustapippuria

1. Hienonna kuorittu sipuli, suolakurkut, persilja ja ruohosipuli pieniksi.
2. Sekoita majoneesi, sinappi ja etikka tasaiseksi seokseksi.
3. Lisää joukkoon hienonnetut aineet.
4. Laita kastike jääkaappiin maustumaan.

# Joulukuun



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Valitse kalat joulupöytään, tee tarvittavat kalatilaukset.						
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
				Valmista kalaherkkuja.		
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Nauti joulukaloista.						
29.	30.	31.				



Kalavuosi päättyy  
silakkaan, joka on  
jokaisen joulupöydän  
tunnettu kalaherkku!

# Joulukuussa on lupa herkutella

## Makusilakat

3 dl vettä  
1 dl väkiviinaetikkaa  
1 dl sokeria  
2 tl suolaa  
n. 350 g silakkafileitä  
1 (75 g) sipuli  
0,5 tl suolaa  
1,5 prk (à 150 g) crème fraîchea

## Pippurikastikkeeseen

1 tl rouhittua mustapippuria  
1 tl sokeria  
1 tl sinappijauhetta, esim. Colman's

## Piparjuurikastikkeeseen

1 rkl piparjuuritahnaa  
1 ½ tl sokeria  
riipaus jauhettua valkopippuria

## Valkosipulikastikkeeseen

2 - 3 valkosipulin kynttä hienonnettuna  
1 tl sokeria  
valkopippuria myllystä

Sekoita vesi, etikka, sokeri ja suola kulhossa.  
Leikkaa tai saksi fileet poikittain paloiksi.  
Puolita sipuli ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.  
Lisää silakat ja sipulit etikkaliemeen. Kypsytää jääkaapissa n. 3 tuntia.

Valuta silakka-sipuliseos huolellisesti siivilässä.  
Siirrä kulhoon ja mausta suolalla. Anna maustua 10 - 15 min.

Sekoita crème fraîcheen valitsemasi kastikkeen mausteet ja lisää silakoiden joukkoon. Anna makujen tasoittua jääkaapissa mielellään seuraavaan päivään.

Tarjoa tuoreella tillillä höystettynä kalapöydässä tai tumman leivän kanssa. Sopii myös ruokalajiksi.



## Muistiinpanoja:

---

---

---

*Hyvää joulua  
ja  
Kalaonnea tulevaan!*

# Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Kalaterveisin ruoka-asiantuntijat Anna Kari ja Janita Kylänpää  
Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset 2024



EMKVR  
2021-2027



ProAgria



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET  
LÄNSI-SUOMI