

## Tiesitkö?

Perämerellä kalastetaan mm. maivaa, lohta, siikaa, ahventa ja haukea sekä vajaasti hyödynnettyjä kalalajeja, kuten särkikalaja, norssia ja madetta.

Kalastus poistaa tehokkaasti vesistöihin päätyneitä ravinteita, kuten fosforia ja typpeä. Läheltä pyydetyn kalan syöminen pienentää vesistöjen ravinnekuormaa ja rehevöitymistä.

Kalaa kannattaa syödä vähintään kahdesti viikossa. Kala sisältää terveyttä edistäviä pehmeitä rasvoja, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä runsaasti proteiineja. Herkullisia kalaruokia löytyy moneen makuun!

Katso video lähikalan matkasta pöytään:



## Lähikalaa lautaselle -hanke

Tämä materiaali on tuotettu Lähikalaa lautaselle –hankkeessa, jota hallinnoi ProAgria Pohjois-Suomi, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset ja Oulun kalatalouskeskus 3/2023–8/2025.

Lähikalaa lautaselle -hanke edistää lähikalan käyttöä elintarviketeollisuudessa ja ammattikeittiöissä sekä lisää kuluttajien tietoa lähikaloista ruokana Perämeren kalatalousalueella.

Hanketta rahoittaa Euroopan meri-, kalatalous- ja vesiviljelyrahasto (Perämeren rannikon Kalaleader), Lapin ELYkeskus.

Lue lisää:  
[www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle](http://www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle)

Tutustu ja ota kala-aiheiset materiaalit käyttöön nettisivuilta!



# Lähikalaa lautaselle!

# Kalan käsittely saksilla

Aloita leikkaamalla kalan pyrstö ohuimmasta kohdasta poikki. Sen jälkeen poista selkäevä leikkaamalla se tyvestä irti koko pituudelta. Leikkaa kalan maha varovaisesti auki samaan tapaan kuin leikkasit selkäevän. Leikkaa samalla kidukset auki kalan selkäruodon alapuolelle. Älä leikkaa sisäelimiä irti päästä. Poista mahdollinen mätipussi.

**Ahvenen nahan irrottaminen:**  
Sijoita kalasaksien terä selkäevän ja kiduksen leikkauksen kulmaan. Tartu nahkaan painamalla nahkaa sormilla kalasaksien terää vasten ja vedä nahka irti. Toista toiselta puolelta.

Irroita kalan pää leikkaamalla selkäruoto. Kalan sisäelimet poistetaan pään mukana.

Valmiin kalan voit leikata haluaman kokoisiksi paloiksi ja käyttää esimerkiksi säilykkeiden teossa.

## Ahvenen käsittely saksilla



# Kalan käsittely veitsellä

Tarvitset terävän fileointiveitsen ja kalapiikin.

Aloita leikkaamalla kalan maha auki rintaevien kohdalta. Sitten sijoita veitsi kalan kiduskaaren taakse ja aukaise kala evien taakse tehtyyn aukkoon. Ota hyvä ote kalan päästä ja sijoita veitsi kiduskaaren taakse tehtyyn leikkaukseen ja käännä terä kalan pyrstöä kohti. Leikkaa kala koko pituudelta fileeksi pitkällä viiltävällä liikkeellä. Toista sama toiselta puolelta.

Irroita fileepaloista mahdolliset evät ja sitten kylkiruodot asettamalla veitsi kylkiruotojen etuosaan ja varovasti leikkaa kylkiruodot irti nostamalla veitseä ruotoja vasten. Lopuksi leikkaa nahka irti aloittaen kalan pyrstöpäästä ja painamalla veitseä leikkuupintaa vasten.

Ahvenessa on keskellä filettä yhdet pystypiikit, jotka voi helposti leikata irti tekemällä piikkien ympärille V-muotoisen leikkauksen. Kuhassa on kahdet pystypiikit.