

## 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 lähikalasta 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)



Lähikalaa lautaselle!

# Ahvenkeitto

6 annosta  
Laktoositon ja gluteeniton

5 dl vettä  
600 g perunaa  
300 g keittojuureksia  
50 g sipulia  
200 g ahvenfilettä  
1 tl suolaa  
Tilliä

Laita vesi kiehumaan. Valmistele sillä aikaa juurekset, kuorimalla sekä pienimällä peruna ja juurekset suupalloiksi ja sipuli pieneksi kuutioksi. Voit käyttää haluamiasi keittojuureksia tai valmista sekoitusta.

Lisää suola ja perunat kiehuvaan veteen. Anna keittyä n. 15 minuuttia ja lisää sipuli sekä keittojuurekset.

Kun perunat ja juurekset ovat melkein valmiita, lisää joukkoon ahven. Ahven hajoaa keittoon kypsätessään, joten sitä ei tarvitse erikseen leikellä.

Kalan ollessa kypsää, lisää joukkoon kerma ja tilli. Lisää tarvittaessa suolaa ja nauti!

# Kalaporkkana- pihvit

3-4 annosta  
Maidoton, laktoositon ja gluteeniton

400 g jauhettua kalaa (esim. säyne)  
250 g porkkanaa  
100 g keitettyä perunaa  
½ ruukku tilliä  
1 kananmuna  
3 tl perunajauhoja  
2-3 tl suolaa  
pippuria  
rasvaa paistoon

Raasta kuoritut perunat ja porkkana. Lisää joukkoon kala, kananmuna, perunajauho ja hienonnettu tilli. Sekoita tasaiseksi massaksi. Lisää mausteet. Anna massan vetäytyä n. 30 minuuttia ja sekoita uudelleen.

Annostele massa kuumalle, öljytylle pannulle kauhalla ja painele pihvin muotoon. Käännä pihvi 5 minuutin jälkeen ja laske hieman levyn lämpötilaa. Paista vielä 10 minuuttia.

Tarjoile perunamuusin, kurkun ja tillikermaviilikastikkeen tai juuresmuusin ja tillijogurttikastikkeen kera.

# Savusärkitahna

Laktoositon, gluteeniton

1 prk (180 g) savusärkisäilykettä  
1 kpl (80g) punasipulia  
1 prk (150 g) laktoositonta creme fraichea  
1 prk (200 g) yr்த்தituorejuustoa  
Mustapippuria  
Suolaa

Valuta neste säilykesärjestä ja hajota massaksi haarukalla. Kuutioi sipuli. Lisää kaikki ainekset kulhoon ja sekoita hyvin. Lisää hieman pippuria ja suolaa maun mukaan.

Nauti esimerkiksi uuniperunoiden, lättyjen, leivän tai ruisnappien kera!

Vinkki! Voit käyttää tahnaan myös paistettua tai savustettua särkeä.