

Perämeren kalat ja kalankäsittely

Skellefteå

Robertsfors

Norströmsgrundet

ULKOINEN ALUEVESI

Falkens grund

Simpgrund

PERÄMERI

Merikallat

Hailuoto

Luodon-
selkä

Lumijoki

Siikajoki

Raahe

Pyhäjoki

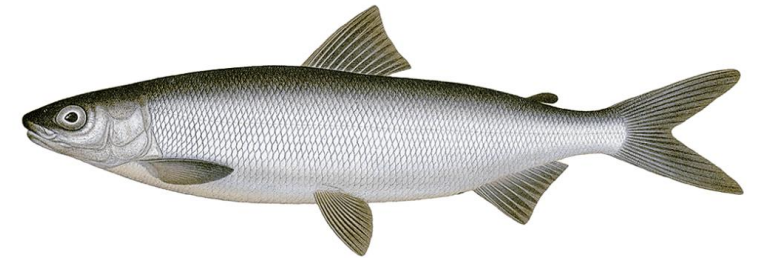
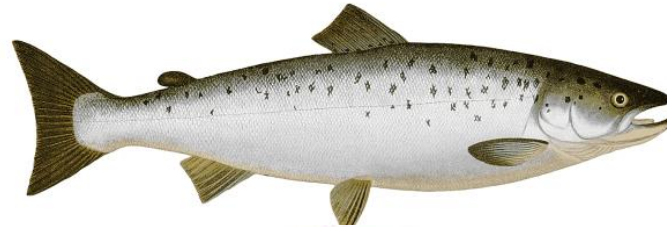
*ProAgria Pohjois-Suomi, Oulun Maa- ja
kotitalousnaiset, Oulun Kalatalouskeskus*

*Lähikalaa lautaselle-
hanke*

Kalajoki



Perämeren kaloja



Kuvat: ahven.net

Ahven

Yksi Suomen suosituimmista ruokakaloista, jota voi paistaa, savustaa tai käyttää keittoihin ja kastikkeisiin. **Ahvenfileet** ovat erityisen arvostettuja.

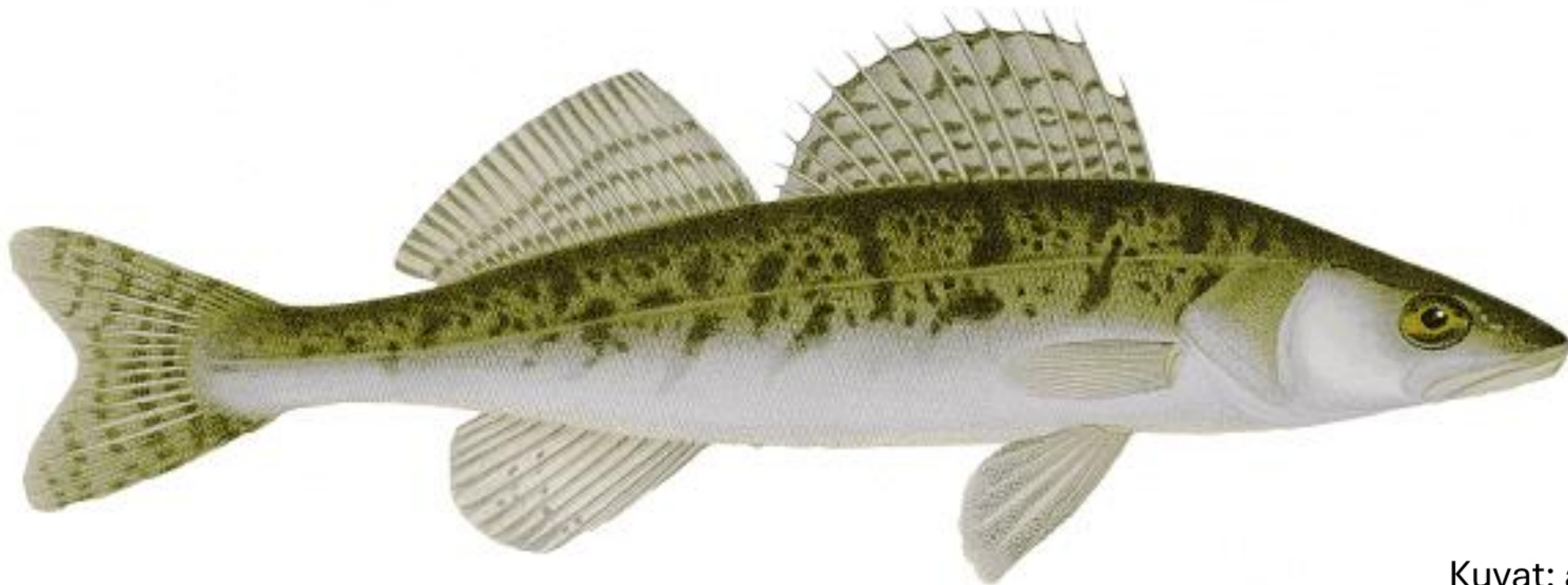


Kuvat: ahven.net



Kuha

Arvostettu ruokakala, joka viihtyy Perämeren murtovedessä. Sen liha on vaaleaa ja vähärasvaista, ja se sopii hyvin paistettavaksi, uunikalaksi tai kalakeittoihin. **Kuha** on tärkeä myös kaupallisessa kalastuksessa.



Hauki

Kiinteälihainen petokala, joka sopii hyvin kalapihveihin, keittoihin ja uuniruokiin. **Haukea** pidetään perinteisenä kotikeittiön raaka-aineena.

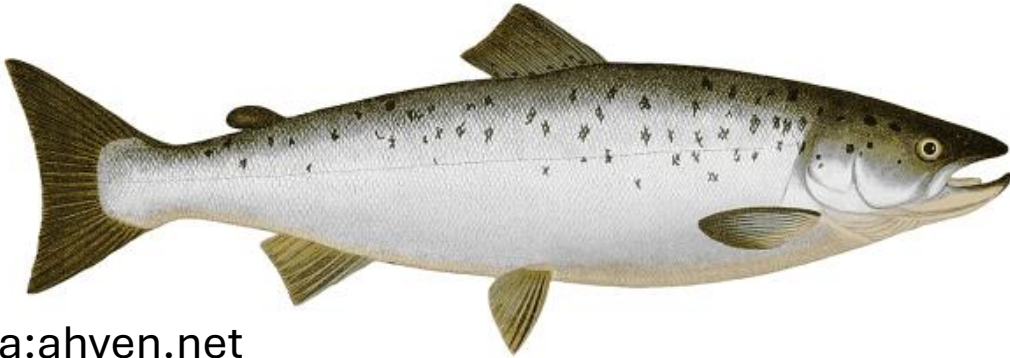


Kuva:ahven.net



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-SA](#)

Lohi ja taimen



Kuva:ahven.net



Kuva:ahven.net



Vaikka lohikannat ovat osittain riippuvaisia istutuksista, Perämeren alueella voi ajoittain kalastaa luonnon **lohta ja taimenta**, joita käytetään usein savustettuna, graavattuna tai uunikalana.

Made Erityisesti talvella pyydettävä kala, joka tunnetaan maukkaasta lihastaan ja maksastaan. **Made** on erinomainen keittokala, ja sen mäti on arvostettu herkku.

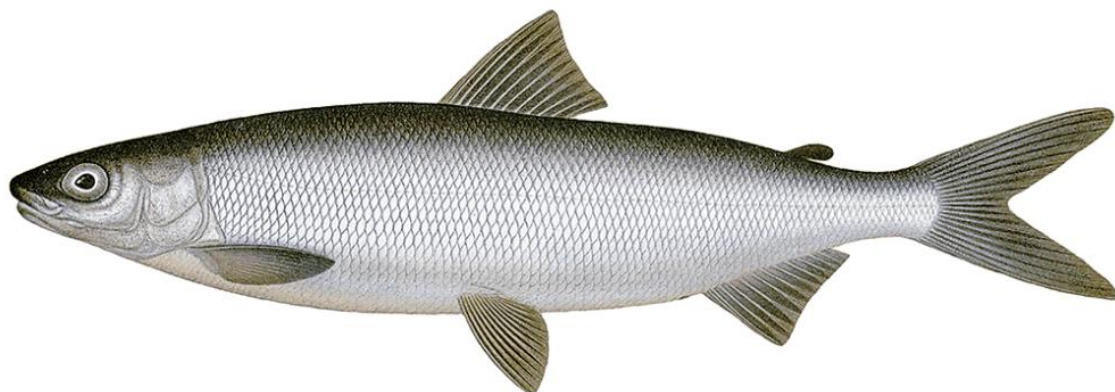


Kuva:ahven.net

Siika

Miedon makuinen ja monikäyttöinen kala, jota voi paistaa, savustaa, graavata tai käyttää esimerkiksi kalapulliin ja -keittoihin.

Tiesitkö, että Perämerellä elää myös **pikkusiika**? Pikkusiika on siian pienempi serkku, joka elää matalammissa vesissä ja sopii erinomaisesti monipuoliseen ruoanlaittoon! Pikkusiika on saamassa myös nimisuojaan.



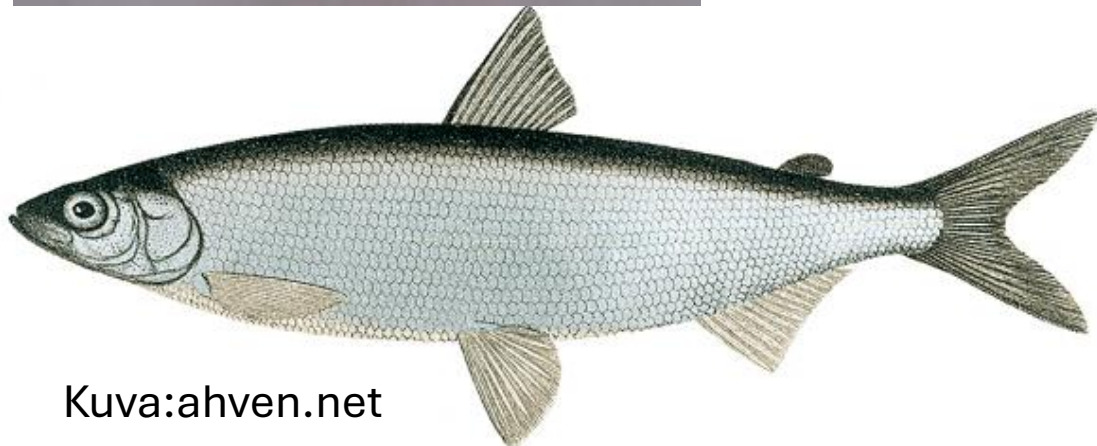
Kuva:ahven.net



Muikku

Pieni, herkullinen parvikala, jota käytetään usein paistettuna, savustettuna tai kalapihveissä. **Muikku** on tärkeä kaupallinen saalislaji Perämerellä.

Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä,
käyttöoikeus: [CC BY-SA](#)



Kuva:ahven.net



Kuva: Laura Riihelä

Kuore (norssi)

Pieni, mutta maukas kala, joka tunnetaan tuoreena voimakkaasta kurkun kaltaisesta tuoksustaan.

Kuoretta voidaan paistaa, savustaa tai käyttää esimerkiksi kalapullien raaka-aineena.



Särkikalat



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-SA](#)



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-SA-NC](#)

Särkikalat ovat Suomessa alihyödynnettyjä, vaikka niitä esiintyy runsaasti vesistöissämme. Perinteisesti ne on mielletty vähempiarvoisiksi kaloiksi, mutta oikeilla käsittelytavoilla ja resepteillä ne ovat herkullisia ja ravitsevia.

Mihin eri särkikalat soveltuvat?

Säyne ja lahna – monikäyttöisiä ruoanlaitossa. Sopivat fileoimiseen, pihveihin, kalapulliin ja -murekkeisiin. Lahna ja säyne sopivat erityisen hyvin savustukseen ja uunikalaksi.

Särki ja pasuri – erinomaisia säilöttynä ja jauhettuna. Säilykkeet: Esim. purkitettuna tomaattikastikkeessa. Jauhelihamainen käyttö: Särkikalaa voidaan jauhaa ja käyttää esim. kalapihveihin tai burgeripihveihin.

KALAN MATKA VEDESTÄ TISKILLE

Kalan matka
vedestä tiskille



Kuva ja video:

Perämeren rannikon
Kalaleader, ProAgria Pohjois-
Suomi, Oulun Maa- ja
kotitalousnaiset, Hauki
Media ja Filmbutik Oulu



Kalan perkaus

- Perkaat silakan ja muikun yksinkertaisimmin puhkomalla eli poistamalla kidukset ja suoliston käsin.
- Paistinsilakasta poistat pään nipistämällä niskan poikki ja vetämällä suolet ulos.
- Jos haluat saada vatsaontelon tarkkaan puhdistetuksi, leikkaa saksilla ensin pää pois ja avaa vatsa.
- Ennen fileointia perkaa kala ensin käsin tai saksilla. Työnnä peukalot vatsaontelosta selkärangan viereen ja paina kala litteäksi. Poista selkäranka ruotoineen.



Ahvenen ja kuhan fileointi

- Viillä veitsellä rintaevän takaa ja irrota rintaevä.
- Käännä veitsi ja viillä niskaviillosta alkaen filee irti selkäruotoa pitkin.
- Käännä kala ja leikkaa samalla tavalla toinen filee.
- Leikkaa kylkiruodot kalapiikkiä apuna käyttäen irti. Jos fileisiin on jäänyt eväruotoja, leikkaa ne pois.
- Pidä kiinni fileestä kalapiikillä ja viillä nahka irti pyrstöstä alkaen. Pidä veistä himan nahkaan päin kallistuneena ja liikuta sahaavin liikkein.
- Täysin ruodottoman fileen saa leikkaamalla fileiden lihasruodot pois v-leikkauksella. Leikkaa ruotorivin molemmin puolin viilto niin, että viillot muodostavat syvyysuunnassa v-kirjaimen.



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 irroittaminen:

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 säilyttäminen



Kuva: Kalan matka vedestä lautaselle –
video, Hauki Media ja Filmbutik Oulu

- Tuore kala säilyy jääkaapissa (0–3 °C) vain 1–2 päivää, joten se kannattaa käyttää nopeasti.
- Kalan voi pakastaa fileinä, jolloin se säilyy useita kuukausia.
- Suolattu ja savustettu kala säilyy pidempään.

Huomioitavaa kalankäsittelyssä



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä,
käyttöoikeus: [CC BY](#)

- Käytä tuoreita ja mieluiten paikallisia kaloja.
- Käytä terävää veistä fileoinnissa.
- Muista hygieniasäännöt – pese kädet ja työvälineet huolellisesti!

Kalan ravintoarvot

Kala on erityisen hyvä proteiinin, omega-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Kalan hyödyllisten rasvahappojen on osoitettu vähentävän sydän- ja verisuonitautiriskiä.

Kalaa tulisi syödä ravitsemussuositusten mukaan 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

Uusien pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan kalaa tulisi syödä 300-400 g/viikossa, joista vähintään 200 g rasvaisia kalalajeja.

Kalan syönnin Ympäristö- vaikutukset



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY](#)

Kalan syöminen on hyväksi sekä terveydelle että ympäristölle!

- **Pienempi hiilijalanjälki** – Kalastus aiheuttaa vähemmän hiilidioksidipäästöjä verrattuna moniin muihin eläintuotannon muotoihin, kuten naudanlihaan.
- **Alkuperän tunnistettavuus ja tuoreus** – Käyttämällä lähikalaa vähennät myös tarvetta pitkille kuljetusmatkoille ja kala tulee lautaselle nopeammin.
- **Kestävä luonnonvara** – Kun kalastusta tehdään vastuullisesti, kalakannat säilyvät elinvoimaisina, ja paikallinen kalastus tukee vesistöjen hyvinvointia.
- **Vähentää rehevöitymistä** – Esimerkiksi särkikalojen kalastaminen auttaa poistamaan vesistöistä liikaa ravinteita, mikä vähentää leväkukintoja ja parantaa vedenlaatua.
- **Tukee paikallistaloutta** – Syömällä Perämeren lähikalaa tuet paikallisia kalastajia ja kestävä kalataloutta.
- **Vähemmän ruokahävikkiä** – Kala voidaan hyödyntää lähes kokonaan, ja esimerkiksi kalanperkeistä voidaan keittää maukas liemi.

Reseptit

Vaihtoehto 1:

Paistettua kalaa ja perunakukkakaalimuussi

Vaihtoehto 2:

Kalaburger rapealla pihvillä



Kuva: Laura Riihelä



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 ELY-keskus.

Lue lisää:

www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle