

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

1. KERHOKERTA

TAVOITE

Tavoitteena on tutustua kalankäsittelyyn sekä kalaruokien valmistamiseen tekemällä itse 2-4 kalaruokaa alusta loppuun. Ensimmäisellä kerhokerralla käsiteltävänä lajina on muikku.

TOIMINTA

1) Kalan perkaus

- käydään lävitse muikun perkaustavat
- ohjaaja tuo tarvittavat tarvikkeet sekä raaka-aineet

2) Erilaiset tavat valmistaa

- käydään lävitse erilaisia tapoja valmistaa muikusta ruokaa

3) Valmistus



Muikkukeitto

½ kg muikkuja
½ kg perunoita
vettä
suolaa

Puhko ja huuhto muikut. Kuori ja lohko perunat sopiviksi paloiksi. Pane perunat kattilaan ja kaada suolalla maustettua vettä päälle sen verran, että perunat peittyvät. Keitä noin 12 minuuttia, levitä muikut perunoiden päälle ja jatka keittämistä muutama minuutti, kunnes sekä perunat että kalat ovat kypsiä.

3 rkl ruisjauhoja
kylmää vettä

Sekoita ruisjauhot vesitilkkaan ja lisää suurus ohuena nauhana kattilaan. Kiehauta.

1 sipuli
50 g voita

Hienonna sipuli. Sulata voi ja lisää sipuli voisulan joukkoon. Tarjoa voi-sipulikastike keiton lisäkkeenä.

Paistetut muikut

1000g muikkuja
2 dl ruisjauhoja
2 tl suolaa
voita

Perkaa muikut. Sekoita lautasella suola ruisjauhoihin. Kierrittele muikut ruisjauhoissa. Paista muikut voissa rapeiksi ja kullanruskeiksi molemmilta puolilta. Tarjoile paistetut muikut esim. perunamuusin kanssa.



Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

2. KERHOKERTA

TAVOITE

Tavoitteena on tutustua kalaruokien valmistamiseen tulella tekemällä itse 2-4 kalaruokaa alusta loppuun. Toisen kerhokerran teemana on savustaminen. loimuttaminen ja halstraaminen.

TOIMINTA

1) Kalan perkaus

- käsitellään

2) Erilaiset tavat valmistaa

- käydään lävitse erilaisia tapoja valmistaa kaloista ruokaa tulella

3) Valmistus



Savustetut muikut / ahvenet + tilliöljy

500 g savumuikkuja tai ahvenia

Perkaa kalat, suolaa ja savusta.

tilliöljy:

½ dl hienonnettua tilliä
½ dl rypsiöljyä tai muuta mietoja öljyä
2 tl makeaa sinappia
suolaa ja mustapippuria

Sekoita ainekset sauvasekoittimella. Tarjoile muikut tilliöljyn ja keitettyjen perunoiden kanssa.

Halstrattua särkeä

6 kpl isoja särkiä
täyte:

50 g voita
2 rkl hienonnettua persiljaa ja ruohosipulia
1 tl rakuunaa ja kirveliä

Perkaa ja suomusta kalat, suolaa ne sisältä.

Työstä täyte yhteen ja levitä täyte kalojen sisään. Kääri kalat foliopaketteihin. Laita paketit suoraan hiillokselle ja paista n. 5 minuuttia molemmin puolin tai kunnes kalat ovat läpikypsiä.



Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

3 KERHOKERTA

TAVOITE

Tavoitteena on tutustua isonkalan käsittelyyn (hauki, kuha) valmistamalla 2 erilaista kalaruokaa lisukkeineen. Lisäksi tutustutaan tarkemmin kalan rakenteeseen kalan käsittelyä silmälläpitäen.

TOIMINTA

1) Kalan käsittely

- tarvittavat välineet
- fileeraaminen
- ohjaaja tuo tarvittavat tarvikkeet sekä raaka-aineet mukanaan

2) Erilaiset tavat valmistaa

- käydään lävitse erilaisia tapoja valmistaa hauesta ja kuhasta ruokaa

3) Valmistus

Tomaattinen hauki

2 kpl nahatonta, ruodotonta
haukifileetä
(n.800g)
2 dl vehnä jauhoa
1,5dl ruokaöljyä
1,5dl tomaattipyreetä tai ketsuppia
(sekoitetaan keskenään!)
2 dl juustoraastetta
1tl suolaa,
(0,5 tl valkosipulijauhetta)
pizzamaustetta

Tee haukifileistä n.1,5x1,5cm kuutioita. Leivitä haukipalaset vehnäjauhossa. Kuumenna korkeareunainen paistinpannu kuumaksi jossa on tilkkanen ruokaöljyä. Lisää pannulle leivitettyt haukipalaset. Anna kypsyä varovasti sekoittaen lähes kypsäksi saakka. Kaada ruokaöljy tomaattipyree seos pannulle, käännä nopeasti sekaisin. Mausta suolalla ja halutessasi valkosipuli jauheella. Ripottele juustoraaste pintaan sekä viimeisenä maun mukaan pizzamaustetta. Nosta kannen alle hautumaan noin 5 minuutiksi tai kunnes juustoraaste on sulanut pintaan. Lisukkeena halutessa käy spagetti.

Paistettu kuha

4 kpl nahatonta, ruodotonta
kuhafileetä
2 kpl kananmunia
2 dl korppujauhoa
paistamiseen voita
suolaa sekä joko tuoretta tai
kuivattua tilliä

Paloittele fileet sopivan kokoisiksi annospaloiksi. Riko kananmunat syväälle lautaselle. Riko samalla haarukalla munien rakenne. Laita toiselle astialle korppujauhot. Kasta kalanpalanen ensin kananmunassa ja välittömästi leivitä/pyörittele palanen ympäriinsä korppujauhossa. Kuumenna paistinpannu kuumaksi jossa on reilusti voita. Lado leivitettyt kalan palaset pannulle. Kun paistopinta on kauniin ruskea, käännä ja paista samanlainen paistopinta. Lado kypsät palaset tarjoilu astiaan tai vadiille, ripottele kuumen kalan päälle suolaa sekä tilliä.

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

4. KERHOKERTA

TAVOITE

Kerhokerralla tutustutaan lohen käsittelyyn(kirjolohi) sekä valmistamaan siitä 2 erilaista kalaruokaa lisukkeineen. Ajan salliessa voidaan tutustua ruokakalan kasvattamiseen liittyvään materiaaliin.

TOIMINTA

1) Kalan käsittely

- tutustutaan tuoreen kalan tuntomerkkeihin
- fileerataan kala
- ohjaaja tuo tarvittavat tarvikkeet sekä raaka-aineet

2) Erilaiset tavat valmistaa

- käydään lävitse erilaisia tapoja valmistaa lohesta ruokaa

3) Valmistus

Uuni kala

1 lohifilee
2,5 dl kahvikermää
3 rkl vahvaa sinappia
1 tl suolaa
1 tl sitruunapippuria
2 tl kuivatillää

Kuumenna uuni 250 asteeseen. Laita lohifilee vuokaan nahkapuoli alaspäin. Mausta lihapinta suolalla, tillillä ja sitruuna pippurilla. Laita vuoka uuniin noin 10 minuutiksi. Tee tällä välin kastike kermasta ja sinapista sekoittamalla ainekset keskenään. Ota vuoka pois uunista ja kaada seos kalan päälle. Tiputa uunin lämpö 170 asteeseen. Anna kypsyä ja hautua noin 15- 20 minuuttia. Ota vuoka pois uunista ja anna vetäytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoilua. Lisukkeena käy hyvin esim. lohko/veneperunat sekä salaatti

Lohimedaljongit

1 lohifilee
2 dl kermää
pala aurajuustoa
suolaa
voita
sitruunapippuria

Leikkaa fileestä medaljongit. Kuumenna paistinpannu jossa nokare voita ja lisää medaljongit pannulle. Murena aurajuusto medaljonkien päälle ja kaada kerma pannulle. Anna hautua kermassa kannen alla reilu 10 minuuttia. Ripottele päälle suolaa ja pippuria.





Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

5 KERHOKERTA

TAVOITE

Opetellaan pienen kalan käsittely sekä valmistaminen. Kerhokerralla valmistetaan 2-4 erilaista kalaruokaa aihepiirin kalalajeista lisukkeineen.

TOIMINTA

1) Kalan käsittely

- kalan nylkemään
- suomustaminen
- särjen fileointi

2) Raaka-aineet

- tutustutaan tarvittaviin raaka-aineisiin
- ohjaaja tuo tarvittavat tarvikkeet sekä raaka-aineet mukanaan

3) Valmistus



Tikku ahvenet

500g nyljettyjä pikku ahvenia
2 kananmunaa
1,5 tl suolaa
2-3 tl grillausmaustetta
1 tl kuivatillia
voita paistamiseen
Korppujauhoja
cocktail tikkuja

Työnnä cocktailtikku ahvenen keskiruodon suuntaisesti siten että tikun toisesta päästä saa hyvän otteen, hieman tikkarin tyyppisesti. Rikon kananmunat kulhoon ja riko niiden rakenne. Lisää kulhoon kaikki mausteet, sekoita hyvin. Lisää tikutetut ahvenet ja pyöräytä kalat kulhossa. Seuraavana nosta tikusta yksitellen pois lautaselle, jossa on korppujauhoa. Pyöritä(leivitä) kalat siinä valmiiksi. Kuumenna paistinpannu jossa on reilusti voita. Paista kauniin rapean ruskeaksi molemmin puolin. Näitä voi paistaa myös ulkona muurikassa!

Sitruunasuolatut särkiseläkkeet

n.100g särjen selkä fileitä
1 sitruunan mehu
1 rkl merisuolaa

Lado särkifileet laakealle alustalle esim. ruokalautaselle. Purista sitruunan mehu, lisää mehun joukkoon merisuolaa ja sekoittele näitä muutama minuutti. Kaada hieman suolainen sitruunamehu fileiden päälle. Laita tuorekelmu lautasen päälle ja vie fileet "kypsymään" 15 minuutiksi jääkaappiin. Kala siis raaka kypsyy tässä ajassa! Tarjoa sellaisenaan ruisleivän päällä tai käytä seläkkeet hyödyksi vaikkapa tartarissa tms.



Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Koulujen luonto/ kalastuskerhot

Kalaruokakerho-ohjelma

6. KERHOKERTA

TAVOITE

Kerhokerran tavoitteena on tutustua mäteeseen käsittelyyn sekä ruuaksi valmistamiseen tekemällä kaksi maderuokaa. Jos madetta ei ole saatavilla, voi ohjeita soveltaa muihin kaloihin.

TOIMINTA

1) Kalan perkaus

- nylkeminen, kaltaaminen
- maksan talteenotto
- ohjaaja tuo tarvittavat tarvikkeet sekä raaka-aineet

2) Erilaiset tavat valmistaa

- käydään lävitse erilaisia tapoja valmistaa mäteestä ruokaa

3) Valmistus

Made pekonipata

poikkipaloiteltu made
1 keltainen
1 punainen paprika
1 iso sipuli
1 pkt pekonia
1 rkl ruokaöljyä
1 tl suolaa
riipaus sitruuna pippuria

Kuori sipuli. Tee sipulista ja paprikoista pieniä kuutioita. Pilko pekoni pieniin siivuihin. Kuumenna joko kasari tai korkeareunainen paistinpannu. Lisää pannulle loraus ruokaöljyä ja lisää pekoni, sipuli sekä paprikakuutiot pannulle. Kuullota ne. Lisää seoksen päälle mäteeseen palaset, mausta. Hauduta kannen alla muutama minuutti (kunnes pekoni ja made ovat kypsiä).

Kalasalaatti

2-3 savustettua pientä madetta.
5 dl riisiä
2 dl herne-maissi-paprika seosta
1 purkki valmista tartar-kastiketta (esim. Heinz)
2 dl kinkku suikaleita

Irrota savustetuista kaloista lihat. Keitä riisi ja jäähdytä se. Sekoita kaikki ainekset keskenään, mausteeksi voi ripauttaa hieman sitruuna pippuria. Säilytä salaatti viileässä ennen tarjoilua. Salaatin voi syödä sellaisenaan tai paahdetun ruispala siivun päällä.