

# VEDEN VILJA, TERVEYDEN LÄHDE

Ahven, hauki, kampela, kirjolohi, kuha, lahna, muikku, siika, silakka, särki – kaikki erinomaisia kaloja ruokalautaselle. Suositusten mukaan kalaa tulisi nauttia vähintään kaksi kertaa viikossa, mutta teet itsellesi hyvää, jos syöt kalaa useamminkin.

MAIJA SOLJANLAHTI

**M**oni tuntee kalan hyvien rasvojen lähteenä, mutta kala on paljon muutakin. Hyvälaatuiset proteiinit sekä muun muassa D-vitamiini, jodi ja seleeni tekevät siitä erinomaisen evään. Kala valmistuu nopeasti eikä menetä ravintoarvoaan kypsennettäessä.

Kala pehmeät rasvat tekevät hyvää koko keholle: iholle, verisuonille, sydämellemme ja aivoille, jopa lihaksille ja luustolle.

Pehmeät rasvat parantavat veren kolesteroliarvoja, sillä ne alentavat haitallista LDL-kolesterolia ja kokonaiskolesterolipitoisuutta sekä nostavat hyvää HDL-kolesterolipitoisuutta. Lisäksi kalan pehmeät rasvat alentavat verenpainetta, vähentävät veressä kulkevien rasvahappojen eli triglyseridien määrää ja estävät verihiihtaleiden hyytymistä.

Kalan rasva on terveellistä, mutta myös vähärasvaiset kalat ovat suositeltavia. Punaisen lihan tai makkaranuoran korvaaminen kalalla parantaa sydänterveyttä, koska kovan rasvan saanti vähenee ja pehmeän rasvan saanti kasvaa.

**HERKULLINEN YMPÄRISTÖTEKO** Kotimaisen villinä kasvavan kalan kalastaminen ja syöminen on fiksua myös ympäristön näkökulmasta. Lähiseudulta tulevat luonnonkalasaaliit eivät kulu mittavasti energiaa ja luonnonvaroja esimerkiksi kasvatuksen ja kuljetuksen takia. Kalat syövät ravinteita vesistöistä ja puhdistavat näin järviä ja merta. Kala-ateriassa vesistöjä rehevöittävät ravinteet ovat muuttuneet sopivaan muotoon ravinnoksemme.

Kaloilla, kuten muillakin luonnon antimilla, on sesongit. Sesongkinsa aikana kalaa on parhaiten saatavilla ja se on edullisinta. Tarkan talouden kotikokki katsoo kilohinnan ja valitsee tuoretiskistä kokonaisen kalan. Kannattaa treenata kalankäsittelytaitoja: Kun fileoi itse, säästää rahaa. Mitään ei mene hukkaan, sillä ruodoista keitellään kalaliemen pohja.

Jos kokonaisen kalan – eli niin sanotun pyöreän kalan – työstäminen tuntuu ylivoimaiselta, ei kannata missään nimessä luopua veden viljasta. Helpoim-

millaan saalis nousee kaupan pakastealtaasta tai kylmäkaapista. Kalavalmisteita on monipuolisesti tarjolla pakasteissa, kylmähyllyssä ja palvelutiskillä: pyöryköitä, puikkoja, viipaleita, fileitä, suikaleita. Valmisateriat täydentävät valikoimaa: on keittoja, pihvejä, laatikoita – kalaa eri muodoissaan. Kannattaa myös muistaa maakuntien maut ja paikalliset, valmiina myytävät herkut; kalakukot, nahkiaiset, silakkavalmisteet.

Kala kuuluu kotivaraankin. Keittiön kaappiin hankitaan perinteisten savumuikkujen rinnalle esimerkiksi maanmainioita särkivalmisteita. Säilykkeiden mausteissa, liemissä ja kastikkeissa on valinnanvaraa.

Säilötty kala on kiireisen kikka: purkki auki ja pari perunaa kyytipojaksi – päivä on pelastettu.

LAURA RIIHELÄ



Pakasteseiti tai -turska maustetaan intialaisittain currylla ja garam masalalla.

LAURA RIIHELÄ



Kotitekoiset kalapuikot valmistuvat kätevästi pakettillisesta pakastekalaa.

## SEURAA SESONKEJA – KÄYTÄ KOTIMAISTA VILLIKALAA

tammikuu, helmikuu	made, hauki, muikku, silakka
maaliskuu, huhtikuu	ahven, hauki, silakka
toukokuu, kesäkuu	silakka
heinäkuu, elokuu	siika
syykuu, lokakuu	ahven, muikku, siika
marraskuu, joulukuu	hauki, silakka



Kalanystävänpastaan sopii kirjolohi

KATRIINA JUURIKKALA

### KOKKAA MARTTOJEN OHJEILLA

[martat.fi/reseptit/kalapuikot/](http://martat.fi/reseptit/kalapuikot/)  
[martat.fi/reseptit/kalanystavann-pasta/](http://martat.fi/reseptit/kalanystavann-pasta/)  
[martat.fi/reseptit/kalaa-intialaisittain/](http://martat.fi/reseptit/kalaa-intialaisittain/) ●

### FAKTA

»Välttämättömiä rasvahappoja on saatava ravinnosta, sillä ihmiselimistö ei pysty valmistamaan niitä itse. Rasvaisessa kalassa on välttämättömiä al-falinoleenihappoa (ALA) ja pitempi-ketjuisia EPA- ja DHA-rasvahappoja, jotka kuuluvat omega-3-perheeseen. Ne ovat edullisia erityisesti sydänterveyden kannalta.

### ENTÄ ALLERGIKKO?

»Kala-allergikko saa pehmeitä, välttämättömiä rasvahappoja esimerkiksi rypsi-, rapsi- ja camelinaöljyistä. »Käypä hoito -suositusten mukaan erilaisia kalaöljyvalmisteita ei ole syytä käyttää sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. ●

