



MONENLAISTA MUIKUSTA



Muikkuherkkuja
ammattikeittiöille
pakkasesta ruuan-
valmistukseen.



SUOMEN TOIMINTAJAHELMA
2014-2020



MONENLAISTA MUIKUSTA



Maistuvaa muikusta. Uusia ruokatuotteita ammattikeittiöille -hankkeessa kehitettiin monenlaisia muikku-ruokia. Tässä on niistä muutama, ole hyvä!





Etelä-Savon maakuntakala

Muikku kuuluu rasvaevineen lohikaloihin, joka kasvaa yleensä 10–20 cm pitkäksi ja painaa 10–70 grammaa. Etelä-Savon maakuntakalanakin tunnettu muikku on sisävesien kala, mutta se elää myös Perämerellä ja Suomenlahdella vähäsuolaisissa osissa. Perämeren muikkua kutsutaan *maivaksi* ja Suomenlahden murtovesissä esiintyvää muikkua *merimuikkuksi*.

Muikku on luonnonkala, joten se on lisäaineeton ja sen kotimaisuusaste on 100 %. Muikku on hyvin ravinteikas ja suurin osa muikkujen sisältämästä rasvasta on omega-3-rasvahappoja. Muikku ei kerää itseensä elinympäristönsä haitta-aineita, koska se ei syö muita kaloja, vaan käyttää ravintonaan pääosin järvien eläinplanktonia.

Muikku kutee pääosin syksyllä, kun veden lämpötila laskee. Riippuen kudun onnistumisesta, vaihtelevat vuosittaiset muikkusaaliit 2,5–2,8 miljoonan kilon välillä. Lähes puolet tästä saalismäärästä kalastetaan Saimaan vesistöistä. Muikun kalastus on kestäväällä pohjalla eikä vaaranna kalakantoja, WWF:n Kalaopas suosittelee valitsemaan etenkin sisävesien muikkua.

Muikun pyynti on sesonkiluonteista. Talvimuikkua pyydetään jäiden kestäessä, tammikuusta maaliskuuhun saakka. Pyynti jatkuu jäiden lähdettyä ja kiihtyy syksyä kohti. Syyskalastuksen aikana saadaan myös mätiä syys-lokakuussa. Muikunmäti on erittäin arvostettua, se on pienirakeista ja raikkaan oranssinpunaista.

Pääosin muikkua käytetään tuoreena, mutta muikkua voidaan myös pakastaa. Pakastamisessa käytetään vain ensiluokkaisia, tuoretta muikkua ja pakastusprosessi pidetään lyhyenä. Pakastemuikku on aina edellisenä yönä pyydettyä tuoretta muikkua, jonka kylmäketju ei ole katkennut. Muikku on keskirasvainen kala, joten rasvan härskiintyminen estetään irtopakastuksella ohuella jääkerroksella tai pakkaamalla hapettomaan vakuumpakkaukseen. Käyttötarkoituksesta riippuen pakastemuikkua on saatavilla pyöreänä ja perattuna, erikoisissa pakkauksissa. Pakastemuikku on saantivarmaa ja edullista kotimaista kalaa.

Maa- ja Metsätalousministeriön Kotimaisen kalan edistämishojelman tavoitteena on saada kaksinkertaistettua muikun elintarvikekäyttäminen vuoteen 2035 mennessä. Ohjelmalla pyritään lisäämään suomalaisten kalan syömistä 1,7 annoksesta 2,5 viikkoannokseen. Se tarkoittaa, että on kehitettävä alkuketjua, tuotantoprosesseja, reseptejä ja yhteistyötä kalanjalostajien ja ammattikeittiöiden välillä.

**Ole rohkeasti
yhteydessä paikalliseen
kalanjalostajaan yhteis-
työn merkeissä!**



Tarjoile
kylmänä
alkuruokana.

Pekoni- muikkuterriini

Valmistusohjeet



Kypsennysaika

3,5h

Voitele suorakaiteen muotoiset noin 1,2l vetoiset vuoat. Vuoraa voidellut vuoat pekoni- ja muikkusiivuilla niin, että osa pekoni- ja muikkusiivusta roikkuu vuokien ulkopuolella. Asettele vuokiin kerroksittain muikkusiivuja ja porsaan kylkiäisiä. Ripottele kerroksien väliin suolaa. Kun vuoat ovat täysiä, ummista reunoilla roikkuvat pekoni- ja muikkusiivut.

Kypsennä uunissa kiertoilmatoiminnolla 150 asteessa 3,5 tuntia. Laita kypsennyksen ajaksi päälle paino. Jäähdytä jäähdetykskaapissa ja kumoa leikattaviksi.

Raaka-ainheet

3 kgmuikku, tuore perattu
1,25 kgAmerikan pekoni
1 kgporsaan kylkiäisiä, luuton
0,030 kgsuola

Yhteensä vuoakaan

0,600 kgmuikku, tuore perattu
0,250 kgAmerikan pekoni
0,200 kgporsaan kylkiäisiä, luuton
0,006 kgsuola

Vuoaan voiteluun öljyä

 Vuoka
5 x 1,2 l

 Valmistustapa
Kypsennä
uunissa

Saanto
3,1 kg



Annoskoko
55 g



Annosmäärä
n. 55 annosta

Perinne- muikku



Kypsennysaika

3,5h

Ota tarvittava määrä muikkuja sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Sekoita muut raaka-aineet. Asettele muikut GN 1/1 -65 mm:n vuokaan ja kaada muut raaka-aineet päälle niin, että muikut peittyvät. Kypsennä uunissa yhdistelmätoiminnolla ensin 160 asteessa, kosteus 50 %, 30 minuuttia, jonka jälkeen laske lämpötilaa 130 asteeseen, kosteus 50 %, ja laita kansi päälle. Jatka kypsennystä noin 3 tuntia. Jäähdytä jäähytyskaapissa.

Tarjoile
kylmänä
alkuruokana.



Raaka-aineet

- 2,5 kg.....muikku, pakaste,
perattu (kuutiopakaste)
- 1,080 kgrypsiöljy
- 0,300 kgtomaattipyre
- 0,270 kg.....punaviinietikka
- 0,180 kgsinappi
- 0,060 kgsuola
- 0,030 kg.....sokeri
- 0,030 kg.....maustepippuri,
kokonainen
- 0,015 kg.....sitruunapippuri



Vuoka

1 x GN 1/1 -65



Valmistustapa

Kypsennä
uunissa

Saanto

3,1 kg



Annoskoko

40 g



Annosmäärä

n. 75 annosta



Muikkusipsit

Raaka-aineet

2 kgmuikku, pakaste,
perattu(kuutiopakaste)
4 lsuolaliemi, 10 %
(4 l vettä + 400 g
merisuola)

Valmistusohjeet



Kypsennysaika

n.5-7 min

Ota tarvittava määrä muikkuja sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Kiehauta ja jäähtyä suolaliemi. Poista selkäruoto ja lisää mui-
kut suolaliemeen 5 minuutiksi. Valuta mui-
kut ja asettele ritilän päälle. Kypsennä uunissa kier-
toilmatoiminnolla 300 asteessa 5-7 minuuttia.



Valmistustapa
Kypsennä
uunissa

Saanto
0,8 kg



Annoskoko
20 g



Annosmäärä
n. 40 annosta



Muikkua tikkakastikkeessa

Valmistusohjeet



Kypsennysaika

1h 15 min

Ota tarvittava määrä muikkuja sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Laita muut raaka-aineet paitsi muikut kattilaan ja keitä noin tunti. Aja sauvasekoittimella tasaiseksi. Asettele muikut GN 1/1 -65 mm:n vuokaan ja kaada kastike muikkujen päälle niin, että peittyvät. Kypsennä uunissa yhdistelmätoiminnolla 140 asteessa, kosteus 40 %, 30 minuuttia, laita kansi päälle ja jatka kypsennystä 45 minuuttia.

Raaka-aineet

- 2 kgmuikku, pakaste, perattu (kuutiopakaste)
- 1 kgtomaattimurska
- 0,300 kgsipulikuutio
- 0,200 kgsitruunamehu
- 0,040 kgvalkosipulimurska
- 0,040 kginkiväärimurska
- 0,040 kghunaja
- 0,040 kgsokeri
- 0,030 kgsuola
- 0,020 kgjuustokumina, jauhettu
- 0,020 kgtikkamasala mauste-seos, kuiva



Vuoka

1 x GN 1/1 -65



Valmistustapa

Kypsennä uunissa

Saanto

3,1 kg



Annoskoko

150 g



Annosmäärä

20 annosta

MONENLAISTA MUIKUSTA



Maistuvaa muikusta. Uusia ruokatuotteita ammattikeittiöille -hanke

on saanut rahoitusta Euroopan Meri- ja Kalatalousrahastosta ja sitä rahoittaa Pohjois-Savon ELY-keskus, Itä-Suomen Kalatalousryhmä sekä Kerimäen Kalatalo Oy. Hanketta toteuttaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Hankkeen kesto 1.4.2020 – 31.12.2021.

Lue lisää www.xamk.fi/maistuvaamuikusta.

