



# MONENLAISTA MUIKUSTA



Muikkuherkkuja  
ammattikeittiöille  
pakkasesta ruuan-  
valmistukseen.



# 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 muikkusiivuista roikkuu vuokien ulkopuolella. Asettele vuokiin kerroksittain muikkuja ja porsaan kylkisiivuja. Ripottele kerroksien väliin suolaa. Kun vuoat ovat täysiä, ummista reunoilla roikkuvat pekoni.

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

### Raaka-ainheet

3 kg .....muikku, tuore perattu  
1,25 kg .....Amerikan pekoni  
1 kg .....porsaan kylki siivu, luuton  
0,030 kg ....suola

### Yhteen vuokaan

0,600 kg ....muikku, tuore perattu  
0,250 kg .....Amerikan pekoni  
0,200 kg ....porsaan kylki siivu, luuton  
0,006 kg ....suola

Vuoan 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 kg .....rypsiöljy
- 0,300 kg .....tomaattipyre
- 0,270 kg.....punaviinietikka
- 0,180 kg .....sinappi
- 0,060 kg .....suola
- 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 kg .....muikku, pakaste,  
perattu(kuutiopakaste)  
4 l .....suolaliemi, 10 %  
(4 l vettä + 400 g  
merisuola)



## Valmistusohjeet



### Kypsennysaika

n.5-7 min

Ota tarvittava määrä muikkuja sulamaan kylmiöön edellisenä päivänä. Kiehauta ja jäähdytä suolaliemi. Poista selkäruoto ja lisää muikut suolaliemeen 5 minuutiksi. Valuta muikut ja asettele ritilän päälle. Kypsennä uunissa kiertoilmatoinnolla 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 kg .....muikku, pakaste, perattu (kuutiopakaste)
- 1 kg .....tomaattimurska
- 0,300 kg .....sipulikuutio
- 0,200 kg .....sitruunamehu
- 0,040 kg .....valkosipulimurska
- 0,040 kg .....inkiväärimurska
- 0,040 kg .....hunaja
- 0,040 kg .....sokeri
- 0,030 kg .....suola
- 0,020 kg .....juustokumina, jauhettu
- 0,020 kg .....tikkamasala 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](http://www.xamk.fi/maistuvaamuikusta).**

