

ROHKEA LIPEÄKALAN SYÖ – JA MONI IHASTUU IKIHYVÄKSI

Nyt kannattaa unohtaa ennakkoluulot ja nauttia lipeäkalan hienosta mausta. Skandinaavinen juhla-ateria ja suomalainen jouluaaton traditio on vatsalle ystävällinen, lähes rasvaton kalaruoka, joka muuntuu moneen.

Kaukana ovat ne ajat, kun lipeäkalaria liotettiin kotona päiväkausia ja keitettiin pyyheliinaan käärittynä runsaassa vedessä suuressa kattilassa, jolloin tuhti tuoksu valtasi koko lähitiennon. Nykyisin kaupoissa myytävä lipeäkala on käyttövalmista sellaisenaan. Se voidaan kypsentää ruoaksi monella eri tavalla: uunissa hauduttamalla, keittäen pussissa tai ilman, höyryttämällä höyrykattilassa, mikroaaltouunissa tai pannulla hauduttaen.

Hellävarainen käsittely on tärkeää, koska liian suuri lämpötila hajottaa kalan. Lipeäkalaria voi kiinteyttää huuhtelemalla sitä kylmässä vedessä ennen valmistusta, mutta se ei ole välttämätöntä. Kypsennettäessä lipeäkala menee kasaan, joten sitä on hyvä varata noin puoli kiloa syöjää kohden.

Jouluinen lipeäkala tarjotaan perinteisesti valkokastikkeen ja maustepippurin kera, mutta miedosta ja vähärasvaisesta kalasta on helppo kehittää monia uudenlaisia annoksia ympäri vuoden. Lipeäkala sopii mainiosti esimerkiksi orientaalityyppiseen ruokaan riisin ja wasabimuusin kera, thaimaunoksiin limetillä ja kookoskermalla höyrytettyinä, tai vaikkapa pohjoisafrikkalaisittain, marokkolaisella Chermoula-mausteella ryyditettyinä.

Suomessa myytävä lipeäkala on norjalaista tai islantilaisista molvaa, joka on turskansukuinen kala. Molvaa käytetään sen vaalean, lähes valkoisen värin takia, sillä turskasta valmistettu lipeäkala on väriltään kellertävämpää. Molvaan siirryttiin 1970-luvulla, jolloin kalakannat pienenevät ja turskaa oli vaikea saada.

Lipeäkalan valmistus kestää noin neljä viikkoa. Aluksi kuivattuja molvafileitä liotetaan puhtaassa juoksevassa vedessä. Kuivalikovaiheen jälkeen tehdään lipeäkäsittely lisäämällä liotusveteen muutama promille natriumhydroksidia. Muutaman päivän, korkeintaan viikon jälkeen seuraa kalkkivaihe, jonka tarkoituksena on hillitä kalan turpoamista. Turpoamisen eli hajotuksen jälkeen kalafileet siirretään päivittäin uusiin vesisäiliöihin ja pakataan viikon sisällä ilmatiiviisiin muovipakkauksiin.

Pakastettua lipeäkalaria on saatavana hyvin varustelluista ruokakaupoista, tuoreena sitä saattaa löytää esimerkiksi Helsingissä Hakaniemen hallista. Ilmatiiviissä pakkauksessa lipeäkala säilyy hyvin jääkaapissa, ja se voidaan myös pakastaa. Avattu pakkaus tulisi käyttää muutaman vuorokauden kuluessa.

Eläköön lipeäkala! on Suomen Osteriakatemia yhdistys ry:n kampanja lipeäkalan puolesta. Tutustu lipeäkalaresepteihin nettisivuilla www.osteri.fi.

Olli Karvonen, Suomen Osteriakatemia yhdistys ry
040-5818877
olli.karvonen@osteri.fi
www.osteri.fi