



SININEN KEITTOKIRJA

TUTUSTU 10 HERKULLISEEN JA VASTUULLISEEN MERENELÄVÄRESEPTIIN
PALKITUILTA KOKEILTA YMPÄRI MAAILMAA

UUSI VUOSI, UUDET KUJEET. HYVÄ MAHDOLLISUUS TEHDÄ PAREMPIA VALINTOJA MEILLE ITSELLEMME, MUTTA MYÖS PLANEETALLEMME. MIKÄ OLISIKAAN PAREMPI PAIKKA ALOITTA, KUIN RUOKA, JOTA SYÖMME JOKA PÄIVÄ. VALITSE VASTUULLISESTI PYYDETTyjÄ MERENELÄVIÄ, HANKI LISÄÄ TIETOA SIITÄ, MITÄ LAUTASELLASI ON JA NAUTI KOKKAAMISESTA TIETOISENA SIITÄ, ETTÄ AUTAT RAKENTAMAAN UPEAA SINISTÄ MAAILMAA.

KOSKA VALINNALLASI TÄÄLLÄ...



...ON SUURI VAIKUTUS TÄÄLLÄ.

KEITTOKIRJASTA

Vastuullisesti pyydetty kala ei ole ainoastaan hyvä asia merillemme – se on myös herkullista! Auttaaksemme teitä saamaan enemmän irti merenelävistä olemme pyytäneet 10 uskomatonta kokkia ympäri maailmaa jakamaan reseptinsä vastuulliselle kalalle ja äyriäisille.

Lisäsimme joukkoon ripauksen kalafaktoja, jotta sinä pystyt hurmaamaan illallisvieraasi sekä merenelävtietoudella että kokin taidoillasi.

MSC:STÄ

Kun valitset mereneläviä, joissa on sininen MSC-merkki, tuet myös puolueettomasti sertifioituja kalastusyhtiöitä, jotka suojelevat kalakantoja, elinympäristöjä sekä kalastusyhteisöjen elinkeinoja.

Valitse siis resepti kirjan sivuilta, osta MSC-merkittyjä mereneläviä ja nauti herkullinen ateria tietoisena siitä, että raaka-aineita on saatavilla myös tulevaisuudessa.



TUTUSTU KOKKEIHIN



MITCH TONKS

Palkittu kalaravintoloitsija, merenelävälähettiläs ja ruoka-kirjailija. Kestävän kalastuksen kannattaja sekä pitkäaikainen MSC-lähettiläs Englannissa.

RESEPTI: KUMMELITURSKAA BASKIEN TAPAA JA ROMESCO-KASTIKE



REBECA HERNÁNDEZ

Kokki, Madridilaisen La Bernjena ravintolan omistaja ja entinen Top Chef Espanja -kilpailija. Rebeca kuvailee tyyliään intuitiiviseksi, yksinkertaiseksi, omalaatuiseksi ja persoonalliseksi.

RESEPTI: KANTONILAINEN KUMMELITURSKA



DAGNY ROS ASMUNDSÐOTTIR

TV-kokki ja keittokirjojen Easy Iceland ja Easy Nordic kirjoittaja. Dagny Ros Asmundsdóttir on islantilainen kokki ja tv-kasvo.

RESEPTI: ISLANTILAINEN KALABRANDADE



FRIDA RONGE

Palkittu ruotsalainen kokki ja keittiömestari tukholmalaisissa ravintoloissa Tak ja Unn, joissa merenelävät ovat isossa osassa.

RESEPTI: UUNISSA PAISTETTU KOKONAINEN KUHA



CHARLOTTE LANGLEY

Kokki, keittiömestari ja yksi Scout Canning -mereneläväbrändin perustajista. Syvä rakkaus meriin on peräisin Prinssi Edwardin saarelta Kanadasta, jossa hän on myös kehittänyt ruoanlaitto-tyylinsä, jota hän kutsuu nimellä "Maritime Chic".

RESEPTI: HUMMERI-SAHRAMIRISOTTO



OTTO GOH

Keittiöpäällikkö Kerry Hotel Shanghai, Pudongissa, osa Shangri-La Hotel & Resort Group Limited. Chef Ottolla on 27 vuotta kokemusta ravintola-alalta ja hän on työskennellyt useissa tunnetuissa ravintoloissa.

RESEPTI: HÖYRYTETTY PALLASFILEET KIINALAISessa RIISIVIINISSÄ



LUCAS GLANVILLE

Singaporen & Kaakkois-Aasian Hyatt Hotellien keittiötoimenjohtaja. 35 vuotta ravintolakokemusta on vienyt Lucasin maailmanluokan keittiöihin ympäri maailmaa.

RESEPTI: PAISTETUT JÄTTIKATKARAVUT



JESPER BJÖRKELL

Hanko Sushi ketjun sekä ToQyo Food Streetin pääkokki, mentori ja kalaninja. Yli 10 vuotta sushin valmistamisen parissa on opettanut Jesperille kärsivällisyyttä, yksityiskohtien arvostamista ja tarkkuutta.

RESEPTI: POHJOISMAISET SINISIMPUKAT KERMASSA



BART VAN OLPHEN

Yksi maailman intohimoisimmista kestävän kalastuksen lähettiläistä, Bart on kokki, ruokakirjailija ja yksi merenelävätuotemerkki Fish Talesin perustajista.

RESEPTI: PITALEIVÄT TONNIKALA-KOOKOSTÄYTYTEELLÄ



SIBA MTONGANA

Monesti palkittu Food Networkin eteläafrikkalainen julkiskokki, The Siba Co.:n keittiömestari. Chef Siba on ruoan erikoisasiantuntija, kirjailija ja yrittäjä.

RESEPTI: KOLJA-PARSAKAALIPAISTOS

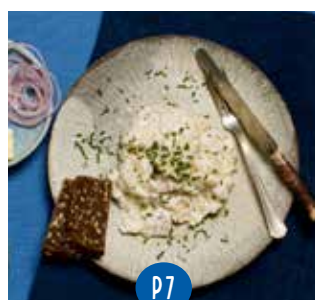


RESEPTIT

VALITSE OMASI **HELPPOJEN** RESEPTIEN VALIKOIMASTAMME,
JOSSA ESITELLÄÄN VASTUULLISIA MERENELÄVIÄ MAAILMAN
MERILTÄ.



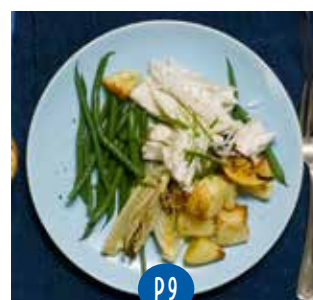
P6
KUMMELITURSKAA BASKIEN
TAPAA JA ROMESCO



P7
ISLANTILAINEN
KALABRANDADE



P8
KANTONILAINEN
KUMMELITURSKA



P9
UUNISSA PAISTETTU
KOKONAINEN KUHA



P10
HUMMERI-SAHRAMIRISOTTO



P11
HÖYRYTETYT PALLASFILEET
KIINALAISESSA RIISIVIINISSÄ



P12
PAISTETUT JÄTTIKATKARAVUT



P13
PITALEIVÄT TONNIKALA-
KOOKOSTÄYTTEELLÄ

TIESITKÖ?

NOIN 10% MAAILMAN IHMISSISTÄ
ON RIIPPUVAISIA KALASTUKSESTA
ELINKEINONA.



P14
POHJOISMAISET SINISIMPUKAT
KERMASSA



P15
KOLJA-PARSAKAALIPAISTOS

TERVEELLINEN PERINTEINEN POHJOISESPANJALAINEN RESEPTI KUMMELITURSKALLE. RESEPTIN ON LAATINUT ENGLANTILAINEN RUOKAKIRJAILIJA JA RAVINTOLOITSI-JA MITCH TONKS.



KUMMELITURSKA ON YKSI TERVEELLISIMMISTÄ KALOIS-TAMME. SEN PEHMEÄSSÄ LIHASSA ON HYVIN VÄHÄN RASVAA JA SE SISÄLTÄÄ FOSFORIA JA KALSIUMIA LUIDEN YLLÄPITÄMISEKSI.

RAAKA-AINEET

- ½ kuivattu ñora- / choricro-chiliä
- 4 MSC-sertifioitua nahallista kummeliturskafileetä, jokainen noin 180–200g
- 100ml oliiviöljyä
- 4 valkosipulinkynttä siivuina
- 20ml laadukasta agrodolce-viinietikkaa (esim. valkoista balsamiviinietikkaa)
- 1 tl hienonnettua persiljaa
- suolaa

Romesco-kastike

- 4 kuivattua ñora- / choricro-chiliä
- 100g kokonaisia kuorittuja manteleita
- 6 kuorittua valkosipulinkynttä
- 12 paahdettua piquillo-paprikaa
- 1 tl makeaa paprikajauhetta
- 1 tl savupaprikaa
- ¼ tl mausteista savupaprikaa
- 25ml sherryviinietikkaa
- 100ml oliiviöljyä
- suolaa

Muista valita sininen kalamerkki!



1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeeseen. Liota kuivattuja chilejä sekä kalalle että kastikkeeseen eri kulhoissa noin 10 minuuttia, valuta ja poista siemenet.
2. Kastike: Hienonna mantelit ja liotetut chilit monitoimikoneessa. Lisää valkosipuli, paahdetut paprikat ja mausteet ja sekoita. Lisää lopuksi viinietikka, suurin osa oliiviöljystä (säästä yksi rkl myöhemmäksi) ja ripaus suolaa. Soseuta paksuksi kastikkeeksi – ei liikaa sattumia, muttei myöskään liian tasaiseksi.
3. Lisää suureen uunin kestävään pannuun loput oliiviöljystä ja paista kummeliturskafileetä nahkapuoli alaspäin, kunnes ne ovat kullankeltaisia. Käännä fileet ja laita pannu uuniin 5 minuutiksi tai kunnes fileet ovat kypsiä.
4. Viipalo liotetut chilit. Kuumenna valkosipulia oliiviöljyssä, lisää chiliviipaleet ja ripaus suolaa. Kypsennä varoen 2 minuuttia välillä sekoittaen.
5. Heti kun valkosipuliviipaleiden reunat ovat kullankeltaisia, ota pannu levyltä ja anna hieman jäähtyä. Lisää loraus agrodolce-viinietikkaa ja persiljasilppu.
6. Ota kummeliturska pois uunista, aseta yksi filee jokaiselle lautaselle ja poista nahka. Lusikoi hieman kastiketta jokaisen palan päälle ja tarjoile Romesco-kastikkeen kanssa.

KUMMELITURSKAA BASKIEN TAPAAAN JA ROMESCOA



RESEPTI: MITCH TONKS

PALKITTU MERENELÄVÄKOKKI, KESTÄVÄN KALASTUKSEN LÄHETILÄS JA RUOKAKIRJAILIJA.



VALMISTUSAIKA
20 MIN



NELJÄLLE
4



ISLANTILAINEN KALABRANDADE



RESEPTI: DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR

TV-KOKKI JA KIRJOJEN EASY
ICELAND JA EASY NORDIC
KIRJOITTAJA.



VALMISTUSAIKA
30 MIN



NELJÄLLE
4

HERKULLINEN PERINTEINEN RESEPTI ISLANNISTA, JOSTA MYÖS KOKKI DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR ON KOTOISIN. TÄMÄ "MUHENNOS" TEHTIIN AIEMMIN TÄHTEISTÄ, MUTTA NYKYISIN SE ON ITSESSÄÄN HENOSTUNUT HERKKU.



TURSKA ON SUOSITTU KALA, JOKA ON OLLUT SUURI OSA RUOKA-VALIOTAMME JO KIVIKAUDELLA. ON OLEMASSA 3 TURSALAJIA: ATLANTIN-, TYNNENMEREN- JA GRÖNLANNINTURSKA.

RAAKA-AINEET

- 600g kypsää MSC-sertifioitua turskaa (tai mitä tahansa vastuullisesti pyydettyä valkoista kalaa kuten seiitä, hokia tai koljaa) tai kalan tähteet
- 600g keitettyä perunaa
- 2-3 sipulia
- 350/400ml maitoa
- 50g voita
- 3 rkl vehnä jauhoa
- 2-4 rkl valkopippuria
- merisuolaa
- 50-100ml vettä tai kala- tai kasvislientä
- hienonnettua ruohosipulia (halutessasi)

(Vinkki: voit tehdä ruoasta täyteläisempää lisäämällä lopussa juustoraastetta ja gratinomalla ruoan uunissa.)



Muista valita sininen kalamerkki!



1. Paloittele kala ja perunat pieniksi palloiksi ja hienonna sipuli.
2. Sulata voi suuressa kasarissa ja kuullota sipulia, kunnes se on läpikuultavaa. Lisää vesi ja anna kiehua, kunnes se on lähes kokonaan haihtunut.
3. Sirottele sekaan jauho ja sekoita hyvin. Lisää maito koko ajan sekoittaen ja anna hautua noin 5 minuuttia.
4. Lisää kala, sekoita hyvin ja anna hautua hetki. Mausta suolalla ja runsaalla pippurilla.
5. Lisää perunat, sekoita ja anna kypsyä, kunnes muhennos on paksua. Maista. Lisää suolaa ja pippuria tarpeen mukaan.
6. Annostele kulhoon ja sirottele päälle ruohosipulisilppua. Tarjoile kuumana ruisleivän ja voin kanssa.

KANTONILAINEN KUMMELITURSKA

RESEPTI: REBECA HERNÁNDEZ

KOKKI, RAVINTOLOITSIJA JA
ENTINEN TOP CHEF SPAIN
-KILPAILIJA.

VALMISTUSAIKA
20 MIN

YHDELLE
1

KANTONILAISHENKINEN RESEPTI VARSINKIN ESPANJASSA SUOSITULLE KALALLE (TAI JOLLEKIN MUULLE VALKOISELLE KALALLE). RESEPTIN ON LAATINUT MADRIDILAINEN KOKKI JA RAVINTOLOITSIJA REBECA HERNANDEZ.



KUMMELITURSKA SAAVUTTAALISÄÄNTYMISSÄÄN SUHTEELLISEN MYÖHÄÄN, JOTEN SEN KANNAT UUSIUTUVAT HITAASTI.

RAAKA-AINEET

- 150g MSC-sertifioitua kummeliturska-fileettä
- 400ml sakea
- 400ml miriniä
- 200ml soijakastiketta
- 100ml osterikastiketta
- 2 kauhallista kastiketta
- 2 kauhallista kanalientä (tai kasvislientä)
- 1 rkl maissijauhoa

Muista valita sininen kalamerkki!



1. Lisää sake, mirin, soja- ja osterikastikkeet kattilaan ja keitä kasaan.
2. Kypsennä kummeliturska haluamallasi tavalla – kypsennä se uunissa, höyrytä, grillaa tai hauduta se kastikkeessa sen kiehuessa kasaan.
3. Kun kummeliturska on kypsää, glaseera se kokoon keitetyllä kastikkeella. Lisää kevyesti pikkelöityä sipulia kastikkeeseen.
4. Tarjoile liemen kanssa.

TERVEELLINEN JA PERINTEINEN RESEPTI VASTUULLISESTI PYYDETYLLE KUHALLE. RESEPTIN ON LAATINUT PALKITTU RUOTSALAINEN KOKKI FRIDA RONGE.



KUHA ELÄÄ MAKEASSA VEDESSÄ SYVISSÄ JÄRVISSÄ JA LAMMISSA SEKÄ KANAALIESSA JA JOISSA. NIITÄ ESIINTYY ITÄ-EUROOPASTA ITÄ-AASIAAN.

RAAKA-AINEET

- 1 kokonainen noin 1,5-2kg MSC-sertifioitu kuha (tai mikä tahansa samankaltainen kokonainen valkoinen kala)
- 100g voita
- 100ml kuivaa valkoviiniä
- ½ sitruuna
- 2 banaanisalottisipulia
- suolaa
- 2 kevätisipulia
- 1 fenkoli
- 4 siivua hapanjuurileipää
- 600g perunoita



Muista valita sininen kalamerkki!



UUNISSA PAISTETTU KUHA



RESEPTI: FRIDA RONGE

PALKITTU TUHKOLMALAINEN KOKKI JA RAVINTOLOITSIJA.



VALMISTUSAIKA
30 MIN



KAHDALLE
2

1. Laita uuni kuumenemaan 210 asteeseen. Laita kala folioon ja uunivuokaan. Taita folion reunat, leikkaa voi kuutioiksi, paloitele salottisipulit 4-5 osaan ja lisää ne folioon.
2. Halkaise fenkoli ja sitruuna neljään osaan. Kuori perunat ja leikkaa ne 2-3 osaan ja lisää ne kalan viereen. Lisää suola ja kaada viini kalan päälle.
3. Paista uunissa 20-25 minuuttia. Kalan sisälämpötilan tulisi nousta noin 50-55 asteeseen (jos käytät muuta kuin kuhaa, paistoaikaa pitää säätää kalan koon mukaan).
4. Hienonna kevätisipulit ja sirottele valmiin kalan päälle.
5. Paahda tai paista leipä pannulla.
6. Tarjoile uunivuoasta ja dippaa leipä kastikkeeseen.



HUMMERI-SAHRAMIRISOTTO



RESEPTI: CHARLOTTE LANGLEY

KOKKI, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ
JA YKSI THE SCOUT CANNING
SEAFOOD BRÄNDIN PERUSTAJISTA.



VALMISTUSAIKA
45 MIN



KUUELLE
6

JUHLAN AIKA? VALMISTA TÄTÄ HERKULLISTA JA RAVITSEVAA RISOTTOA VASTUULLISESTI PYYDETYSTÄ HUMMERISTA. RESEPTIN ON LAATINUT KANADALAINEN KOKKI CHARLOTTE LANGLEY.



HUMMERI ON SUURI ÄYRIÄI-
NEN JA SE KUULUU SAMAA
HEIMOON KATKARAPUJEN
JA MAKEAN VEDEN RAPUJEN
KANSSA.

RAAKA-AINEET

- 2l kala- tai hummerilientä
- 200g risottoriisiä (esim. arborio)
- 5 rkl extra-neitsytoliiviöljyä
- 1 sipuli hienonnettuna
- 25g selleriä hienonnettuna
- 1 rkl valkosipulimurskaa
- 75g punaista ja keltaista paprikaa kuutioina
- 75g kesäkurpitsasuikaleita
- 45g fenkolia kuutioina (säilytä lehtiosa)

- 250ml kuivaa valkoviiniä
- hyppysellinen sahmia
- 3 rkl savustettua makeaa paprikaa
- 110g tomaattipyreetä
- 175g kypsää MSC-sertifioitua hummerin lihaa per henkilö
- suolaa ja pippuria maun mukaan
- sitruunan mehu ja raastettu kuori
- raastettua parmesania maun mukaan (halutessasi)

Muista valita sininen kalamerkki!



1. Kuumenna kalaliemi kiehuvaaksi keskikokoisessa pannussa.
2. Liota sahmia valkoviinissä ainakin 10 minuuttia.
3. Laita kattila kuumenemaan ja lisää oliiviöljyä. Lisää kattilaan sipuli, valkosipuli, selleri ja fenkoli. Kuullota, kunnes kaikki ovat pehmentyneet (noin 5-10 minuuttia). Sitten lisää riisi ja sekoita huolellisesti.
4. Kypsennä riisiä, kunnes se on läpi-kuultavaa – noin 5 minuuttia. Lisää savupaprika ja sekoita. Lisää sahmilla maustettu viini ja anna hautua koko ajan sekoittaen, kunnes viini on haihtunut. Lisää tomaattipyree.
5. Lisää muutama kauhallinen kalalientä ja laske hieman lämpötilaa. Hyvää kannattaa odottaa ja risotto on ehdottomasti yksi tällainen asia. Jatka hauduttamista ja sekoita kunnes neste on imeytynyt. Jatka kuuman liemen lisäämistä ja sekoittamista kunnes riisi on melkein kypsää (noin 30-45 minuuttia).
6. Maista ja mausta makusi mukaan suolalla ja pippurilla. Lisää sekaan kesäkurpitsa, paprikakuutiot ja villi hummerin liha.
7. Tarjoile matalissa kulhoissa ja koristele fenkolin lehdillä, sitruunankuorella ja -mehulla ja parmesaanilla.

MATKUSTETAAN NÄIDEN MAKUJEN AVULLA KIINAAN ASTI. TÄSSÄ PERINTEIKKÄÄSSÄ RESEPTISSÄ KÄYTÄÄN VASTUULLISTA PALLASTA JA SEN ON LUONUT MALESIALAINEN KOKKI OTTO GOH.



PALLASFAKTA

PALLAS KUULUU KOLMEN SUUREN KAMPELAKALAN RYHMÄÄN OIKEASILMÄKAMPELOIDEN HEIMOSSA. NÄMÄ OVAT TYNNENMEREN-, ATLANTIN JA GRÖNLANNINPALLAS.

RAAKA-AINEET

- 400g MSC-sertifioitua pallasta (tai vastaavaa kiinteää valkoista kalaa)
- 500ml vettä, johon on sekoitettu 10g suolaa
- 3 herkkusientä siivuina
- gojimarjoja, liotettuna
- 2 kevätsipulia, pilkottuna
- 50g raastettua inkiväätä
- 80ml kiinalaista riisiviiniä

- 30ml vettä
- 100g soijakastiketta
- 15g sokeria
- kevätsipulisuikaleita
- kevätsipuliöljyä*
- korianteria

*Jos et löydä kevätsipuliöljyä, voit korvata sen seesamiöljyllä tai oliiviöljyllä.

Muista valita sininen kalamerkki!



1. Siivuta pallas noin 45 asteen kulmassa siivuiksi.
2. Liota kalaa suolavedessä noin 10-15 minuuttia ja kuivaa ne sitten paperilla ja aseta lautaselle.
3. Lisää sienet, gojimarjat, raastettu inkivääri ja kevätsipuli kalan päälle.
4. Sekoita kiinalainen riisiviini, soijakastike, sokeri ja vesi.
5. Kaada kastike kalan päälle.
6. Höyrytä kalaa noin 8 minuuttia korkeassa lämpötilassa. Käänä sitten lämpö pois päältä, mutta pidä kansi vielä kiinni ja anna kalan levätä höyryssä noin 2-3 minuuttia.

HÖYRYTETYT PALLASFILEET KIINALAISessa RIISIVIINISSÄ



RESEPTI: OTTO GOH

KEITTIÖPÄÄLLIKÖ KERRY
HOTEL SHANGHAI, PUDONGISSA -
OSA SHANGRI-LA HOTEL & RESORT
GROUP LIMITEDÄ.



VALMISTUSAIKA
20 MIN



KAHDALLE
2

ILAHDUTA YSTÄVIÄSI TÄLLÄ TERVEELLISELLÄ, VASTUULLISELLA JA HELPOLLA RESEPTILLÄ AUSTRALIALAISKOKKI LUCAS GLANVILLELTÄ.



KATKARAVUT OVAT TÄRKEÄ OSA MONIEN MAIDEN KEITTIÖITÄ. NIIDEN SUOSIO JOHTUU SEKÄ NIIDEN HERKULLISESTA MAUSTA ETTÄ MYÖS NIIDEN MONIPUOLISUUDESTA.

RAAKA-AINEET

- 12 suurta kuorittua ja putsattua MSC-sertifioitua jättikatkarapua
- 1 fenkoli, ohuina siivuina
- 1 punasipuli, ohuina siivuina
- 200g höyrytettyjä kipfler-perunoita (tai vastaavia)
- 8 tankoa vihreää parsaa, siivuina
- 100g höyrytettyjä vihreitä papuja
- 1 rkl täysjyväsinappia
- 60ml extra-neitsytoliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- 20ml vettä
- merisuolaa ja mustapippuria maun mukaan

Muista valita sininen kalamerkki!



PAISTETUT JÄTTIKATKARAVUT

RESEPTI: LUCAS GLANVILLE

SINGAPOREN & KAAKKOIS-AASIAN
HYATT HOTELLIEN KEITTIÖTOIMEN-
JOHTAJA.



VALMISTUSAIKA
20 MIN



NELJÄLLE
4

1. Laita pinnoitettu pannu kuumenemaan, lisää hieman extra-neitsytoliiviöljyä ja sitten maustetut katkaravut. Kypsennä hellästi, kunnes molemmilla puolilla on väriä.
2. Sekoita fenkolisiivut, punasipuli, parsaa ja vihreät pavut kulhossa.
3. Lisää toiseen kulhoon saman verran sitruunamehua ja extra-neitsytoliiviöljyä, täysjyväsinappia ja vettä. Mausta merisuolalla ja mustapippurilla myllystä. Sekoita.
4. Leikkaa perunat siivuiksi ja asettele ne lautaselle. Lusikoi kastiketta salaatin sekaan ja sekoita varovasti. Lisää kourallinen salaattia perunoiden päälle.
5. Asettele paistetut katkaravut salaatin päälle ja lusikoi niille hieman kastiketta.

PERINTEINEN MALEDIIVILAINEN TERVEELLINEN JA MAUSTEINEN RESEPTI VAIKKAPA LOUNAALLE. RESEPTIN ON LAATINUT HOLLANTILAINEN KOKKI JA RUOKAKIRJAILIJA BART VAN OLPHEN.



TONNIKALA ON YKSI SUOSITUIMMISTA JA MYÖS YKSI TALOUDELLISESTI MERKITTÄVIMISTÄ MERENLÄVISTÄMME.

RAAKA-AINEET

- 1 pieni punasipuli, hienonnettuna
- 1 punainen chili, siemenet poistettu ja hienonnettuna
- 2 limeä (yhden mehu ja toinen lohkoina)
- ½ tl suolaa
- 90g tuoretta raastettua kookosta*
- ½ punttia korianteria (tai 2 tuoretta currylehteä), hienonnettuna
- 2 purkkia (160g/purkki) MSC-sertifioitua säilyketonnikalaa vedessä, valutettuna

- 4 pitaleipää puolitettuna
- muutama jäävuorisalaatin lehti

*Jos haluat, voit käyttää myös kuivattua kookosta. Lisää siihen vain 2 rkl kookosmaitoa.

Muista valita sininen kalamerkki!



PITALEIVÄT TONNIKALA-KOOKOSTÄYTTEELLÄ

RESEPTI: BART VAN OLPHEN

KOKKI, RUOKAKIRJAILIJA JA YKSI MERENLÄVÄTUOTEMERKKI FISH TALEN PERUSTAJISTA.



VALMISTUSAIKA
10 MIN



KAHDALLE
2



POHJOISMAISET SINISIMPUKAT KERMASSA



RESEPTI: JESPER BJÖRKELL

KEITTIÖMESTARI, RAVINTOLOIT-
SIJA JA MENTORI, HANKO SUSHI
JA TOQYO FOOD STREET.



VALMISTUSAIKA
20 MIN



KAHDALLE
2

HERKULLINEN POHJOISMAINEN RESEPTI
VASTUULLISILLE SINISIMPUKOILLE. RESEPTIN
ON LAATINUT SUOMALAINEN SUSHIGURU JA KOKKI
JESPER BJÖRKELL.



SIMPUKOIDEN PEHMEÄ LIHA
ON ERITTÄIN TERVEELLINEN
HERKKU TÄYNNÄ PROTEIINIA,
OMEGA-3-RASVAHAPPOJA
JA MONIA HYÖDYLLISIÄ
RAVINTEITA.

RAAKA-AINEET

- 3 rkl voita
- 2 shalottisipulia, hienonnettuna
- 200ml valkoviiniä
- 1kg MSC-sertifioituja sinisimpukoita
- 300ml kermaa
- 3 rkl raastettua piparjuurta
- 2 rkl hienonnettua tilliä (tai persiljaa)
- tilliä koristeluun
- valkopippuria
- suolaa
- 1 tl sokeria

**Muista valita sininen
kalamerkki!**



1. Pese simpukat juoksevalle kylmällä vedellä, poista kaikki parrat. Jos simpukka on auki, kopauta sitä altaanreunaan. Elävä simpukka sulkeutuu heti – heitä pois kaikki auki jääneet, murtuneet tai rikkiäiset simpukat.
2. Sulata voi kattilassa matalalla lämmöllä, lisää hienonnettu sipuli ja kuullota 2-4 minuuttia. Ole varovainen, ettet polta sipuleita.
3. Lisää viini ja simpukat. Sulje kansi ja lisää lämpöä. Kiehuta keskilämmöllä noin 5 minuuttia, kunnes simpukat ovat avautuneet. Siirrä simpukat pois kattilasta ja heitä pois kaikki, jotka eivät auenneet.
4. Laske lämpöä ja lisää kerma, piparjuuri ja tilli (tai persilja) liemeen ja anna hautua muutama minuutti. Lisää valkopippuri, suola ja ripaus sokeria ennen tarjoilua. Varo keittämästä valkopippuria, se voi tehdä liemestä katkeran makuista.
5. Kaada liemi simpukoiden päälle ja koristele hienonnetulla tillillä (tai persiljalla). Tarjoile uusien perunoiden tai tuorepastaan kanssa.

HELPPO, HERKULLINEN JA RAVITSEVA KOLJARESEPTI TÄYNNÄ MAKUA. RESEPTIN ON LAATINUT ETELÄAFRIK-
KALAINEN KOKKI SIBA MTONGANA.



KOLJA ON MIEDON MAKUINEN,
KIINTEÄ LIHAINEN KALA, JOKA
SOVELTUU VALKOISISTA KALOIS-
TA PARHAITEN SAVUSTUKSEEN,
KIITOS SEN MAKEAN MAUN.

RAAKA-AINEET

- 2 rkl oliiviöljyä
- ½ tl savupaprikaa
- ripaus jauhettua kurkumaa
- 2 rkl vehnä jauhoa
- 625ml lämmintä kevytmaitoa
- 1 tl kalamaustetta
- sormisuolaa ja tuoretta mustapippuria
- 60ml raastettua parmesaani
- 60ml raastettua mozzarellaa ja 30ml lisää pinnalle
- 60mlraastettua vahvaa cheddarjuustoa ja 30ml lisää pinnalle
- 500g tuoretta tai pakastettua MSC-serti-
fioitua koljaa paloina
- 400g varsiparsakaalia
- 1 tl mustapippuria myllystä



**Muista valita sininen
kalamerkki!**



1. Laita uuni kuumenemaan 180 asteen.
seen. Kastike: kuumenna oliiviöljy
suurella pinnoitetussa pannussa, lisää
mausteet ja kypsennä 30 sekuntia.
2. Lisää jauho ja anna kypsyä. Ota pannu
pois levyllä ja vatkaa mukaan lämmin
maito. Laita pannu takaisin levyllä ja
jatka sekoittamista, kunnes kastike on
paksua.
3. Kiehauta ja anna hautua 8 minuuttia
koko ajan sekoittaen. Mausta kala
mausteilla, suolalla ja pippurilla.
4. Sammuta hella ja lisää eri juustot, sekoita
kunnes juustot ovat sulaneet. Kaada
kastike uuniastiaan.
5. Kuivaa sulaneet koljan palat paperilla
ja aseta ne kastikkeeseen sekaan. Lisää
varsiparsakaali ja mausta kevyesti suo-
lalla. Ripottele ylimääräinen cheddar- ja
mozzarellaraaste paistoksen pinnalle.
6. Paista uunissa 20 minuuttia kunnes kala
on kypsää, kullankeltaista ja kastike
kuplii. Tarjoile tillin ja limesiivujen
sekä valintasi mukaisen lisäkkeen
kanssa (kokeile vaikka rapeaa leipää
tai perunoita).

KOLJA-PARSAKAALIPAISTOS



RESEPTI: SIBA MTONGANA

PALKITTU FOOD NETWORK -JULK-
KISKOKKI, THE SIBA CO.:N KEITTIÖME-
STARI.



VALMISTUSAIKA
40 MIN



NELJÄLLE
4

MISTÄ KEITTOKIRJAN MSC-SERTIFIOIDUT MERENELÄVÄT OVAT PERÄISIN?

ATLANTI

TONNIKALA
SIMPUKAT (N/E)
TURSKA (NE)
KATKARAPU
KUMMELITURSKA (SE/NE)
PALLAS (NE)
HUMMERI (NW/E)
KOLJA (NE/NW)

ARKTIS

KATKARAPU

ITÄ-EUROOPPA - ITÄ-AASIA

KUHA

VÄLIMERI

TONNIKALA

INTIAN VALTAMERI

TONNIKALA
KATKARAPU

TYYNIMERI

KATKARAPU
TONNIKALA
SIMPUKAT (N)
TURSKA (N)
KUMMELITURSKA (SE/SW/NE)
PALLAS (NE/NW)

**MEREMME RUOKKIVAT YLI
3 MILJARDIA IHMISTÄ.**

NIIDEN PITÄÄ KUKOISTAA.

JOTEN ENSI KERRALLA, KUN OSTAT KALAA, MUISTA
TARKISTAA, ETTÄ SIITÄ LÖYTYY PIENI SININEN
KALAMERKKI. SE KERTOO, ETTÄ MERENELÄVÄSI OVAT
PERÄISIN KALASTUSYRITYKSISTÄ, JOTKA OVAT
SITOUTUNEET SUOJELEMAAN KALAKANTOJA,
MERIELINympäristöjä SEKÄ ELINKEINOJA.



LÖYDÄT MEIDÄT



@MSCecolabel



mscecolabel



@mscecolabel

THEBLUECOOKBOOK.MSC.ORG

KUVAOIKEUDET

Chef Lucas & dish: Grand Hyatt Singapore

Chef Dagny: Copyright Dagny Ros

Chef Dagny dish: Wout Hendrickx

Chef Frida & dish: Lennart Weibull

Chef Mitch & dish: www.therockfish.co.uk

Chef Otto & dish: Executive chef Otto Goh from Kerry Hotel Shanghai

Chef Bart: David Loftus

Chef Bart dish: Recipe from The Tinned Fish Cookbook: Easy-to-Make Meals from Ocean to Plate—Sustainably Canned, 100% Delicious © Bart van Olphen 2019, 2020. Translation © The Experiment, 2020. Reprinted by permission of The

Experiment. Available wherever books are sold. experimentpublishing.com. Photo credit: David Loftus

Chef Charlotte & dish: Rick O'Brien

Chef Siba & dish: The Siba Co

Chef Jesper & dish: Tuukka Ervasti/MS

Chef Rebeca: Donna Salama

Chef Rebeca dish: Sara Buzon / @sara_buzon

Porthole: Getty Images

Fish video still: iStock

Species illustrations: © Scandinavian Fishing Year Book

OTA YHTEYTTÄ

MSC Global HQ & Regional Office

Europe, Middle East and Africa

Marine House

1 Snow Hill

London

EC1A 2DH

Tel +44 (0) 20 7246 8900

Fax +44 (0)20 8106 0516

Registered Charity number:1066806

Registered Company number: 3322023

Americas

1255 23rd Street NW

Suite 27

Washington D.C. 20037

USA

Asia Pacific

6/202 Nicholson Parade
Cronulla

New South Wales 2230
Australia