

KALAT

Vapaa-ajankalastus on yksi suosituimmista harrastuksista. Lähes joka kolmas suomalainen harrastaa kalastusta. Yleisimmät kalastustavat ovat onginta, pilkkiminen ja heittovapakalastus. Verkkopyynnin osuus on vähentymässä, mutta se tuottaa kuitenkin edelleen suurimman osan saaliista. Suomen kalastoon kuuluu vakinaisesti noin 60 kalalajia.

Tunnista kalalajit:

1: Suomen kansalliskala. Tämä raitapaita nappaa niin mato-onkeen, pilkkiin kuin uistimeenkin, mutta ui suurin joukoin myös katiskaan.



2: Rantojemme krokotiili ja tunnetuin petokalamme. Sitä tavataan koko Suomen alueella.



3: Kala on limainen ja piikikäs ahvenen sukulainen. Tavallisesti 10-15 cm mittainen.



4: Sameitten ja rehevien vesien petokala. Ravintoloiden gourmetruokaa.



5: Tämä kala liikkuu parvissa ja etsii ruokansa pohjalta. Vanhan kansan savu- ja uunikala.



6: Hauen herkkua. Tarttuu hanakasti jokaiseen onkeeseen.
Ruokakalana on aliarvostettu, vaikka herkullinen.



7: Tämä on pienikokoinen, hopeakylkinen parvikala, joka voidaan sekoittaa siikaan ja särkikaloihin. Ammattikalastajien tärkeä saaliskala



8: Kalan perusväri on musta selkä, hopeanhohtoinen tummapilkkuinen kylki ja valkoinen vatsa.



9: Tämän kalan toinen nimi on norssi ja se on pienikokoinen sisä- ja murtovesien kala. Näitä saadaan usein erityisesti pilkkimällä.



10: Kalan iho näyttää nahkamaiselta. Liha on vaaleaa, vähärasvaista ja vähäruotoista. Keitto ja muhennos ovat suosittuja ruokia.



Kala on hyväksi terveydelle ja sitä kannattaa syödä kaksi kertaa viikossa. Kala sisältää terveellisiä pehmeitä rasvoja, useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä paljon proteiinia. Kala on erityisen hyvä D-vitamiinin ja omega-3-rasvahappojen lähde. Kalasta saa myös seleeniä, B12-vitamiinia, jodia, kaliumia ja fosforia.

Lähteet: luke.fi, ahven.net ja ruokatieto.fi ja THL.fi