

# SIKLÖJA



ahven.net



## KÄNNETECKEN

Siklöjan (*Coregonus albula*) är en stimfisk som hör till laxfiskarna. Siklöjan har silverglänsande fjäll som lätt lossnar, ryggen är nästan svart och magen vit. Siklöjans ögon är stora och den har god syn. Siklöjan är släkt med siken och de liknar varandra, men siklöjans underkäke är längre än överkäken, hos siken är det tvärtom.

Siklöjan liknar också löjan och norsen. Siklöjan skiljer sig från löjan genom att den har en fettfena, vilket löjan inte har. Norsen i sin tur har tänder, vilket siklöjan inte har.

## UTBREDNING

Siklöjan förekommer i hela Finland förutom nordligaste Lappland. Siklöjan har troligen kommit till våra inlandsvatten redan för cirka 10 000 år sedan. I Östersjön påträffas siklöjan främst i Bottenviken och i Finska vikens östra del där salthalten är låg. Som många stimfiskar trivs siklöjan bäst i stora och öppna fjärdvatten. Den föredrar rent och klart vatten men klarar sig också i rimligt bruna och näringsrika vattendrag.



## FORTPLANTNING OCH TILLVÄXT

Typiska drag för sikløjans livscykel är en kort livslängd, tidig fortplantning samt tillväxthastighet och fortplantningsförmåga som är beroende av beståndstätheten. Sikløjans korta livslängd beror på naturlig dödlighet förorsakad av predatorer samt fiske. Då sikløjornas medelålder stiger, växer honornas andel i beståndet, vilket kan påverka fortplantningen då hanarna inte räcker till som lekpar för varje hona.

Siklöjan blir köns mogen under sitt andra levnadsår. Den är en höstlekande fisk, vars lektid varierar från oktober till november beroende på ställe. Vanligen börjar leken när vattentemperaturen sjunker under sex grader. Siklöjan leker i par så att honan och hanen efter ett förspel som sker i stim nära botten, sida vid sida simmar uppåt mot ytan. Honan släpper rommen i klungor på ett tjugotal romkorn åt gången för att befruktas av hanens mjölke. Honan kan leka tillsammans med flera hanar. Den befruktade rommen sjunker till botten och kläcks vid islossningen. När ynglen kläcks är de cirka åtta millimeter långa. Ynglen samlas till en början i stim i grunda strandvatten varifrån de vid ungefär en månads ålder förflyttar sig till djupare områden. I en del vatten finns också sikløjor som leker på vårvintern.

Under sin första sommar växer sig siklöjan till ungefär 8 – 14 centimeters längd, varefter tillväxten avtar. Att tillväxten saktar ner beror på att den största delen av energin från födan går åt till att bilda köns celler. I samma vatten kan det finnas sikløjor som växer i olika takt. I många sjöar lever siklöjan bara 4 – 6 år.



**FÖDA.** Siklöjan jagar med hjälp av sin utmärkta syn i stora stim i fjärdvattnen. Födan består i huvudsak av djurplankton men också små fiskyngel och insekter på vattenytan duger som näring.





## FISKE

Siklöjan är den ekonomiskt viktigaste fisken i Finlands inlandsvatten. Den snabbväxande siklöjan fångas i medeltal i en ålder på 2 – 3 år. Siklöjan fiskas med nät, not, trål och ryssja. Under lektiden får man värdefull rom från siklöjorna. Det kommersiella fiskets siklöjefångst var år 2017 ungefär 3,2 miljoner kilo och fritidsfiskets fångst ungefär en miljon kilo. Fritidsfiskare fiskar främst siklöja med flytnät eller bottennät i juli-augusti.

Siklöjan tål kraftigt fiske, men det kraftiga fisket kan påverka beståndsutvecklingen. Siklöjebeståndets täthet reflekteras ofta i andra fiskars bestånd. Siklöjan påverkar tillväxthastigheten och förekomsten av andra pelagiska fiskar så som sik. Ett rikligt siklöjebestånd är en viktig näringskälla för rovfiskar.



**REKORDSIKLÖJA.** Finlands största siklöja vägde 550 gram och fångades med nät i Enare träsk år 2004.



## SIKLÖJAN SOM MATFISK

Siklöjan hör till de feta fiskarterna och fetthalten i dess kött är cirka 3,3 procent. Fettsyrorna från fisk är bra för hjärtat och blodkärlen. Fettsyrorna bildas i vattenmiljön av växtplankton, som äts av djurplankton. Eftersom siklöjan huvudsakligen använder djurplankton som näring, finns det rikligt med nyttiga omega-3-fettsyror i siklöja. Siklöjans finkorniga rom är särskilt delikat och uppskattad.

## RENSNING OCH TILLVARATAGANDE AV ROM

1. Tryck in tummen under gällocket och lossa gälarna.
2. Dra ut gälarna och inälvorna.
3. Rommen fås ut ur fiskens mage genom att skuffa ut den med tummen. Skölj rommen ren.



### NÄRINGSVÄRDEN/100 G

Energi: 111 kcal  
Fett: 3,9 g  
Protein: 18,7 g  
Mättade fettsyror: 0,9 g  
Omättade fettsyror: 1,3 g  
Omega-3-fettsyror: 1 g  
A-vitamin: 94,7 µg  
D-vitamin: 9,4 µg  
E-vitamin: 1,6 mg  
Källa: Fineli.fi





## RECEPT

### Stekta siklöjor

ca 500 g rensade siklöjor (ca 600 g orensade)  
1 dl rågmjöl  
0,5 dl skorpsmulor  
1 tsk salt  
(vitpeppar)  
smör eller rypsolja för stekningen

1. Blanda ihop de torra ingredienserna. Vänd siklöjorna i mjölblandningen. Lättast görs det här i en skål.
2. Hetta upp en klick smör eller lite olja i stekpannan. Stek siklöjorna i några satser tills de är gyllenbruna, ett par minuter per sida. Stekta siklöjor är som bäst när de är färska. Servera därför genast tillsammans med till exempel potatismos och tartarsås.

### Vandrarens siklöjsgryta

500 g rensade siklöjor  
150 g bacon  
1–2 lökar, hackade eller klyftade  
lite salt  
dill  
svartpeppar  
2 dl fiskbuljong eller vitt vin

1. Stek det tärnade baconet lätt i en gryta. Lägg till de rensade siklöjorna tillsammans med löken och kryddorna lagervis med baconet i grytan. Håll till sist buljongen eller vinet över alltsammans.
2. Grädda i ugnen på låg temperatur i 1 – 1½ timme tills siklöjans ben är helt mjuka. Om du tillreder grytan i portionsskålar räcker en timme.

### Kalakukko på en siklöja

#### Degskal

1 paket färdig rågdeg  
eller  
2 dl kallt vatten  
1 tsk salt  
3 ½ dl rågmjöl  
1 ½ dl vetemjöl

#### Fyllning

10 medelstora siklöjor  
salt  
1 paket (170 g) bacon

#### Smör och vatten för pensling

1. Blanda ihop degens ingredienser.
2. Rensa siklöjorna och ta bort ryggraden.
3. Kavla ut degen till cirka halvcentimeter tjock. Ta med en form eller ett dricksglas ut 20 rundlar.
4. Strö lite salt på siklöjorna och vira in dem i bacon.
5. Lägg en siklöja var på hälften av de grundlarna och lägg över en annan degrundel som lock. Tryck ihop kanterna.
6. Lägg paketen på en bakplåt med papper och grädda i ugnen i 200 grader i cirka 30 minuter.
7. Pensla efter gräddningen med smör-vattenblandning och lägg att mjukna mellan smörpapper under en duk. Kalakukkona tål att frysas och de smakar gott också som kalla.

Källa: [martat.fi/reseptit](http://martat.fi/reseptit)



**Siklöjan är en silverglänsande  
fisk som hör till laxfiskarna.  
Siklöjan är insjöfiskets  
viktigaste art.**

**För broschyren har vi fått stöd av  
Stiftelsen för främjandet av fiskeri-  
och sjöfartsutbildning.**

Eura Print 2019  
Grafisk design: Katja Kuittinen  
Foton: Tapio Gustafsson  
Ombrytning: Niina Koivunen  
Centralförbundet för Fiskerihushållning nr 203  
ISBN: 978-952-7004-26-5  
ISSN: 0783-3954



**CENTRALFÖRBUNDET FÖR  
FISKERIHUSHÅLLNING**  
Malms handelsväg 26  
00700 Helsingfors  
tel. (09) 6844 590