

# SILAKKA



ahven.net

## TUNTOMERKIT

Silakka (*Clupea harengus membras*) on Itämeressä elävä sillin alalaji. Sillejä ovat yli kymmenen paino-prosenttia rasvaa sisältävät kalat. Vähärasvaisempia kaloja kutsutaan silakoiksi.

Silakan kyljet ovat hopeanhoitoiset ja selkä vivahtaa sinimustaan tai sinivihertävään. Vatsa on väritykseltään valkoinen ja suhteellisen terävä siellä olevien talkasuomujen vuoksi. Silakan suomut irtoavat herkästi, sillä ei ole kylkiviivaa ja sen suu on suhteellisen suuri ja hampaaton.

Silakka muistuttaa paljon kilohailia. Kalat voi erottaa toisistaan vertaamalla niiden vatsaevien ja selkäevien sijaintia. Silakan selkäevän etureuna on vatsaevien etupuolella, kun kilohaililla ne ovat samalla kohdin. Kilohaililla on silakkaa terävämmät talkasuomut, se on pienikokoisempi ja sillä on suhteellisesti pienemmät silmät ja pää kuin silakalla.

## LEVINNEISYYS

Silakka elää koko Itämeren alueella niukkasuolaisia perukoita myöten.

Poikasvaiheessa silakoita voi tavata jokisuiissa, mutta myöhemmällä iällä silakoita ei näillä alueilla ole. Kesällä aikuiset silakat poistuvat rannan tuntumasta, mutta poikaset ja nuoret yksilöt viihtyvät matalilla rannoilla läpi kesän.



## SILAKAN JA KILOHAILIN EROT

### Silakka

Pituus 15–20 cm

Itämeressä elävä sillin alalaji

Samannäköiset lajit: kilohaili

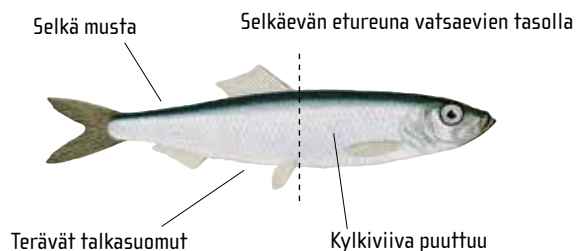


### Kilohaili

Pituus 10–14 cm

Itämeressä, Perämeressä harvalukuinen

Samannäköiset lajit: silakka





## LISÄÄNTYMINEN JA KASVU

Silakka saavuttaa sukukypsyyden 2–3-vuotiaana. Kutuaika on keväällä touko-kesäkuussa, mutta kutevia silakoita voi löytää varhaiskeväästä loppusyksyyn. Kutuajan perusteella silakat jaetaan kevät- ja syyskutuisiin. Syyskutuisia on vain muutama prosentti koko kannasta.

Silakat kutevat parvissa rantamatalissa noin 1–8 metrin syvyydessä ja noin viisiasteisessa vedessä. Kesällä vesien lämmitessä kutu voi tapahtua jopa parinkymmenen metrin syvyydessä. Silakka kutee normaalisti sisälahdissa, mutta rehevöityneillä alueille kutualueet ovat siirtyneet ulommas saaristoon.

Poikaset kuoriutuvat keväällä parissa viikossa ja kesällä vesien lämmitettyä muutamassa päivässä. Kuoriutuessaan poikaset ovat 5–7 millimetrin mitaisia ja läpikuultavia. Ensimmäisen vuoden aikana

normaalikasvuinen silakka saavuttaa yli 10 sentin pituuden. Kasvu hidastuu ensimmäisen vuoden jälkeen selvästi. Silakan kasvussa on kuitenkin voimakkaita alueellisia ja ajallisia eroja. Nopeakasvuiset silakat löytyvät lounaisrannikolta ja hidaskasvuiset yksilöt Perämereltä.

## RAVINTO

Silakat syövät pääasiassa eläinplanktonia, mutta ravinnoksi kelpaavat myös pohjaeläimet ja pikkukalat. Silakat etsivät ruuan näön perusteella ja havaitsevat ruuan vasta muutaman millimetrin etäisyydeltä. Silakka syö eniten kesällä lämpimän veden aikaan ja ruokailu loppuu lähes kokonaan veden lämpötilan laskiessa alle kahden asteen.

## YMPÄRISTÖMYRKYT

Itämerestä mitattiin 1990-luvulla korkeita dioksiinien ja PCB-yhdisteiden pitoisuuksia. Terveydelle haitalliset ympäristömyrkyt kerääntyvät eniten rasvaisiin kalalajeihin. Silakasta, kilohailista sekä Itämeren lohesta on annattu syöntisuosituksia, jotka ovat edelleen voimassa.

Viimeisen parin vuosikymmenen aikana on tehty töitä ympäristömyrkkujen vähentämiseksi ja kansainväliset sopimukset ovat tuottaneet tulosta. Uusissa mittauksissa Pohjanlahdelta ja Suomenlahdelta pyydettyjen silakoiden ja kilohailien dioksiinien sekä PCB-yhdisteiden pitoisuudet ovat pienentyneet alle puoleen.

## KALASTUS

Saalismäärältään silakka on Itämeren ja Suomen tärkein kalalaji. Silakka muodostaa Suomen kalansaaliista lähes kaksi kolmasosaa ja merisaalista yhdessä kilohailin kanssa 95 prosenttia. Silakan ja kilohailin trooli- ja rysäkalastus saivat vuonna 2018 MSC:n kestävän kalastuksen sertifikaatin ensimmäisenä Suomessa.

Selkämeri ja Saaristomeri ovat silakan tärkeimpiä kalastusalueita. Silakkaa pyydetään kaupalliseen kalastukseen pääasiassa trooleilla, mutta myös rysillä ja verkoilla. Vapaa-ajan kalastajat pyytävät silakkaa silakkalitkalla ja verkoilla. Silakan kaupallisen kalastuksen kokonaissaalis oli vuonna 2017 noin 134 miljoonaa kiloa ja vapaa-ajan kalastuksen kokonaissaalis oli 0,4 miljoonaa kiloa.



**ENNÄTYSSILAKKA.** Suomen ennätysilakka painoi 726 grammaa ja se pyydettiin verkoilla Saaristomerestä vuonna 2002.



### FOSFORIA JA TYPPEÄ VÄHEMMÄKSI

Suomen kalansaaliin kanssa Itämerestä poistuu vuodessa noin 650 tonnia fosforia ja 3 100 tonnia typpeä. Poistettu fosforimäärä vastaa noin viidesosaa Suomen aiheuttamasta fosforikuormituksesta.



## SILAKKA - MONIPUOLINEN RUOKAKALA

Silakka on yksi parhaista ruokakaloista. Silakka on edullinen, sen saatavuus on hyvä ja se taipuu moneen. Silakka maistuu niin savustettuna, säilöttynä kuin hiillostettuna, eikä perinteisiä silakkapihvejä kannata unohtaa.

Kalaa suositellaan syötäväksi ainakin kaksi kertaa viikossa, lajeja vaihdellen. Silakka sisältää runsaasti terveellisiä rasvahappoja, mutta rasvaisena kalana silakkaan kertyy ympäristömyrkyjä enemmän kuin vähärasvaisempiin kaloihin. Siksi lapsien, nuorten ja hedelmällisessä iässä olevien ei tulisi syödä isoja, yli 17 senttimetrin silakoita enempää kuin kerran tai kaksi kuukaudessa.

Silakan kulutus on laskenut roimasti Suomessa. Viime vuosina silakan kulutus on ollut alle puoli kiloa henkilöä kohden vuodessa. Vuonna 2018 saatiin ilouuttinen – silakoiden ja kilohailien dioksiinien ja PCB-yhdisteiden pitoisuudet ovat pienentyneet alle puoleen. Nyt on hyvä hetki palauttaa silakka ruokalautaselle!

## PERKAUS JA MÄDIN TALTEENOTTO

1. Paina peukalo kiduskannen alle ja irrota kidukset.
2. Poista kidukset ja sisäelimet vetämällä.
3. Mädin saa poistettua työntämällä mäti peukalolla kalan vatsaontelosta. Huuhtelee mäti puhtaaksi.



### RAVINTOARVOT/100 G

Energia: 120 kcal

Rasva: 6,1 g

Proteiini: 16,3 g

Tyydyttyneet rasvahapot: 1,6 g

Yksittäistyydyttymättömät rasvahapot 2,0 g

Monityydyttymättömät rasvahapot 2,0 g

Omega-3-rasvahapot: 1,4 g

A-vitamiini: 8,0 µg

D-vitamiini: 15,6 µg

E-vitamiini: 2,0 mg

Lähde: Fineli.fi





## RESEPTJÄ

### Paistetut silakat etikkaliemessä

1 kg silakkafileitä  
karkeaa ruisjauhoa  
1–2 tl suolaa  
1 mm vastarouhittua valkopippuria  
50 g voita  
2 punasipulia

#### Liemi

2 dl sokeria  
2 dl etikkaa  
6 dl vettä  
2 rlk kokonaisia maustepippureita  
2 laakerinlehteä  
2 tl suolaa  
2 mm rouhittua valkopippuria

1. Keitä liemiaineksia muutama minuutti. Paista peratut ja huuhdotut kalat sellaisenaan tai paista ruodottomina fileinä. Asettele silakkafileet nahkapuoli alaspäin. Suolaa ja mausta pippurilla. Käännä silakkafileet toisiaan vasten nahkapuoli ylöspäin. Kääntele kalat tai fileet ruisjauhossa ja paista ne molemmilta puolin voissa kullanuskeiksi.
2. Lado kalat vuokaan ja kaada lämmin liemi ja kuorittu ja ohuiksi renkaiksi viipaloitu punasipuli etikkasilakoiden päälle. Etikkasilakat säilyvät jääkaapissa 1–2 viikkoa.

Lähde: Fisk året om, Finlands svenska Marthaförbund rf

### Etanasilakat

Noin 350 g pienikokoisia silakkafileitä  
suolaa, valkopippuria  
½ dl ruohosipulisilppua  
½ dl persiljasilppua  
50 g voita  
2–3 valkosipulinkynttä

1. Varaa ruokailijalle silakkafileitä yhtä monta kuin etanapannussa on koloja, yleensä kuusi kappaletta.
2. Levitä silakkafileet auki, nahkapuoli ylöspäin leikkuulaudalle tai leivinpaperin päälle. Ripottele pintaan kevyesti suolaa ja pippuria sekä runsaasti ruohosipuli- ja persiljasilppua. Taita takaisin kalan muotoon, kiedo rullalle ja nosta rullat etanapannujen koloihin.
3. Purista valkosipulit pehmeään rasvaan ja sekoita seos tasaiseksi. Nosta lusikalla nokare valkosipulivoita jokaisen fileen päälle.
4. Kypsennä pannut 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Anna rauhoittua viisi minuuttia ennen tarjoilua. Tarjoa lisänä paahdettua ruisleipää ja olutta.

Lähde: [www.prokala.fi/reseptit](http://www.prokala.fi/reseptit)



**Silakka on Suomen kaupallisen kalastuksen tärkein saaliskala. Yhdessä kilohailin kanssa silakka muodostaa 95 prosenttia Suomen meri-alueen saaliista.**

**Esitteen tekoon on saatu tukea Kalatalouden ja merenkulun koulutuksen edistämissäätiöltä.**

Eura Print 2019

Graafinen suunnittelu: Katja Kuittinen  
Kuvat: Tapio Gustafsson, Vesa Karttunen,  
Marthaförbundet/Karin Lindroos  
Taitto: Hilkka Karvinen

Kalatalouden Keskusliitto nro 204

ISBN: 978-952-7004-27-2

ISSN: 0783-3954



**ahven.net**

**KALATALOUDEN  
KESKUSLIITTO**

Malmin Kauppatie 26  
00700 Helsinki  
p. (09) 6844 590