



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Lähikalaa lautaselle -tuotekehitystyöpaja

21.1.2025

Lähikalaa lautaselle –hanke
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset





Kuva: Laura Riihelä

Ohjelma

klo 16 Tervetuloa! Aloituskahvit, esittäytymiskierros ja keskustelua

- Uudet ravitsemussuositukset haltuun – mitä uutta kalan osalta
- Mitä kalatuotteita ja -lajeja on tarjolla ja millainen saatavuus niissä on
- Mitä tarpeita ja toiveita ammattikeittiöillä on
- Ohjeistus keittiötyöskentelyyn

klo 17 Keittiötyöskentely

klo 19 Yhdessä maisteleminen: arviointi ja palaute

- Millaista tukea Lähikalaa lautaselle -hankkeelta saa reseptitestaukseen ammattikeittiöissä

klo 20 Päivän päätös



Kuva: Laura Riihelä

Hanketiedot

Hankeaika: 1.3.2023-31.8.2025

Toiminta-alue: Perämeren rannikon Kalaleaderin toiminta-alue (Tornio, Kemi, Simo, Ii, Oulu, Hailuoto, Lumijoki, Liminka, Siikajoki, Raahе, Pyhäjoki, Kalajoki, Kokkola)

Hallinnoija: Oulun Maa- ja kotitalousnaiset / ProAgria Pohjois-Suomi

Rahoitus: 114 426,94 € Euroopan meri- ja kalatalousrahasto (Perämeren rannikon Kalaleader), Lapin ELY-keskus



Hanketiimi



Mervi Tiermas, projektipäällikkö, asiantuntija,
luonnontuotteet ja kestävä kehitys,
p. 044 431 4606, mervi.tiermas@maajakotitalousnaiset.fi



Topi Kumpulainen, ruoka-asiantuntija
p. 050 467 5066, topi.kumpulainen@maajakotitalousnaiset.fi



Kaisa Myllykangas, ruoka-asiantuntija
p. 0400 399 865, kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi



Heikki Tahkola, toiminnanjohtaja,
Oulun Kalatalouskeskus
p. 040 747 7652, heikki.tahkola@proagria.fi



Ade Risti, kalatalouden asiantuntija
p. 045 6578 709, ade.risti@proagria.fi



Uudet ravitsemussuositukset – mitä uutta kalan osalta?



- **Kuka olet, mistä tulet?**
- **Yritys: Mitä kalatuotteita ja -lajeja on tarjolla ja millainen saatavuus niissä on?**
- **Ammattikeittiö: Mitä tarpeita ja toiveita teillä on?**



Maistelu ja arviointi & ajankohtaiset terveiset



Oulun Seutu



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Euroopan unionin
eserahjoittama

Tänään tarjolla lähikalaa



Tiesitkö?

Perämerellä kalastetaan mm. maivaa, lohta, siikaa, ahventa ja haukea sekä vajaasti hyödynnettyjä kalalajeja, kuten särkikaloja, norssia ja madetta.

Kalastus poistaa tehokkaasti vesistöihin päätyneitä ravinteita, kuten fosforia ja typpeä.

Läheltä pyydetyn kalan syöminen pienentää vesistöjen ravinnekuormaa ja rehevöitymistä.

Kalaa kannattaa syödä vähintään kahdesti viikossa.

Kala sisältää terveyttä edistäviä pehmeitä rasvoja, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä runsaasti proteiinia.

Herkullisia kalaruokia löytyy moneen makuun!

Katso video lähikalan matkasta pöytään:



Tänään tarjolla:

Lue lisää:
www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle



Lähikalaa lautaselle –hankkeen terveiset

- Tukea reseptitestaukseen saatavilla ammattikeittiöissä: esimerkiksi raaka-aineen hankinta ja kustannus
- Hyödynnä tulevat teemapäivät:
 - [Kalakeittopäivä 4.2.2025](#) (Pro Kala ry)
 - [Itämeripäivä 28.8.2025](#), (John Nurmisen Säätiö)
 - Samaan aikaan oma, alueellinen [Pelasta Perämeri!](#) -päivä
- Tulossa: Arctic Food Lab -kouluruokamenu kulttuuripääkaupunkivuoden 2026 hengessä → myös kala mukana!
- Hyödynnä valmiit materiaalit ruokailijoille viestimiseen valmiit materiaalit:
 - [Tulostettava juliste](#)
 - Sähköisiin infonäyttöihin soveltuvat tietoiskut: [vaaka \(1920 x 1080\)](#) ja [pysty \(1080x1920\)](#)





Lähikalaa lautaselle –hankkeen terveiset

- Perämeren pikkusiian (karisiika) nimisuojahakemus jätetty 2024 (hakijana Perämeren Kalatalousyhteisöjen Liitto)
- Opintomatka tulossa keväällä (alustavasti 4/2025)
- Toinen työpaja, Raahe/Kalajoki/Merijärvi

Pysy ajan tasalla:

- Seuraa somessa
 - www.facebook.com/lahikalaaautaselle
- Tilaa uutiskirje:
 - www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/lahikalaa-lautaselle

Kuva: Anni Lantta



Lähikalavideot



<https://www.youtube.com/watch?v=LlatY9s-pnQ>



<https://www.youtube.com/watch?v=hi3stVVT6pw>

Videot löytyy Lähikalaa lautaselle –hankkeen Facebook-sivulta sekä ProAgria Oulun Youtube-kanavalta. Videoita saa käyttää ja jakaa!



Lisätiedot:

Topi Kumpulainen p. 050 467 5066

Topi.kumpulainen@maajakotitalousnaiset.fi

Mervi Tiermas p. 044 431 4606,

mervi.tiermas@maajakotitalousnaiset.fi

KIITOS!

Kuva Sami Piskonen