

## Puhuttaisiinko Algarven kaloista



Algarve on kalojen ystävän paratiisi, kalastus ja kalanjalostus edelleen keskeinen elinkeino Portugalin taloudessa, vaikka saaliit ovat pienentyneet ja huolestuttavan monet lajit ovat uhanalaisia ryöstökalamuksen seurauksena. Maailman kalansaaliista jopa 75 prosenttia on ylikalastusta.

Lienee pian kymmenen vuotta siitä, kun Jaakko Hannuksela Aviisissa julkaisi erinomaisen katsauksen Portugalin kalataloudesta ja Algarven kalaherkkuista. Minun mieleni tekee puhua vähän lisää näistä meren aarteista ja niiden nimistä, koska se on sekä kiehtova että haastavakin tehtävä.

Kalalajeja tunnetaan yli 30 000 ja koko ajan löydetään lisää. Myös nimien kirjo on määrätön. Kaloilla on jokaisella kielialueella-



kin useita nimityksiä. Tämän huomaa jo itä- ja länsi-Algarven yleisnimien osittaisena poikkeavuutena. Tieteellisessä luokittelussa samalla kauppanimellä tunnetulla kalalla voi olla kymmeniä spesifisiä sukunimiä esiintymispaikan ja pienten eroavien ominaisuuksien mukaan.

Myös suomenkieliset nimet poikkeavat toisistaan, kun verrataan esimerkiksi EU:n kaupallisten saalistilastojen ja Suomen Biologisen Seura Vanamon julkaiseman Maailman kalojen nimet -kirjan luetteloita. Olen tämän jutun nimiöinnissä luottanut lähinnä jälkimmäiseen julkaisuun ja internetin Fishbase-sivustoon. Olen lueskellut myös Alan Davidsonin mittavaa tutkielmaa North Atlantic Seafood, vaikka lisää päänvaivaahan se vain nimien kirjavuudellaan pakkaa tuomaan.

Katselen Portugalin kaloja turistina, kulinaristina ja kielestä kiinnostuneena amatööriinä. Toivon että suppeasta nimikartoituksestani on jollekin muullekin suomalaiselle hyötyä, sillä olen havainnut, että edes tavallisimpien Algarvessa tavattavien kalojen suomenkieliset nimet eivät ole kaikille tuttuja. Ravintoloiden kaloille antamat vieraskieliset nimet taas ovat mitä ovat, usein yleistyksiä ja seipitelmiä.

Kotikylässäni Carvoeirossa on arvostettu ravintola O Patio. Siellä kerran **Douradaa** napostellessani silmäilin heidän Peixe do dia -listaansa. Siinä oli 14 kalaa viidellä eri kielellä. Tarkistin englannin ja saksan; puolet nimistä oli enemmän tai vähemmän pielessä. Ateriakalani oli saanut nimekseen Golden bream, jonka nimistä kalaa ei oikeastaan ole olemassakaan.

Lupasin korjata heidän elegantin menunsa ja teinkin sen lisäten suomenkieliset nimet. Käydessäni siellä seuraavan kerran puoli vuotta myöhemmin vain ruokalistan typografia oli muuttunut.

Poimiakseni vielä yhden yleiseksi levinneen englanninkielisen nimiharhan mainitsen **Chernen**. Olen nähnyt sen useasti, jopa Eating in Portugal -nimisessä kirjassa, saavan nimekseen Turbot, joka on piikkikampela, **Pregado**. O Pation ruokalistas- sa se oli Black grouper, mustameriahven.

Suomalainen työryhmä on antanut Chernelle ikävän kuuluisen käännösnimen hylkyahven. Se tulee englannista ja saksasta: Wreckfish, Wrackbarsch. Nimen taustalla on siis ilmeisesti laivan hylky. Englantilaisilla tälle isolle mutta herkulliselle kalalle on



myös kauniimpi nimi Stone bass.

### Luokat, lahot ja heimot

Kalat kuuluvat kaikki selkärankaisten alajaksoon, niin erinäköisiä kuin ovatkin. Yleisesti hyväksytyyn käsityksen mukaan me ihmiset muiden selkärankaisten tapaan olemme kehittyneet varsieväisiin kuuluvien keuhkokalojen kehityslinjasta.

Olisi kiehtovaa pohtia sukulaissuhteita enemmänkin, mutta yritän päästä varsinaiseen asiaan, eli yleisimpien Algarven kalatiskailla ja ravintoloissa näkemiemme kalojen portugalini-, suomen- ja englanninkielisiin nimiin.

Otetaan aluksi kaksi samanlahkoisten ryhmää, jotka minulle tuottivat ensimmäisenä vuosina hieman päänvaivaa. Ensimmäiset (Pleuronectiformes), niistä tutuimmat:

- **Azevia** - kanarianantura - Bastard sole
- **Alabote** - ruijanpallas - Halibut
- **Lingua** (Asviao) - kiila-antura - Wedge sole

- **Linguado** - meriantura, kielikampela - Sole
- **Patruca** - kampela - Flounder
- **Pregado** - piikkikampela - Turbot
- **Rodvalho** - silokampela - Brill
- **Solha** - punakampela - Plaice

Kiila-antura on kielikampelan pikkuserkku, maistuu hyvin samalta kuin yleisempi sukulaisensa, mutta on melkein puolta halvempi. Rodvalho on Pregadoa pienempi ja sen selkänahka on läikyäs. Suurenmoisia syötäviä kumpikin. Solhaa epärehelliset ravintoloitsijat yrittävät myydä Linguadona. Azeviaa en ole syönyt. Ehkä englanninkielinen nimi on kavahduttanut.

Ikävä sanoa, että merianturaa ja ruijanpallasta ei pitäisiäkään syödä. Nekin kuuluvat ryöstökalastettuihin lajeihin.

#### Turskat vaarassa

Turskiakin (Gadiformes) on monenlaisia. Tunnetuin on **Bacalhau** (Cod). Tunnettu on Portugalin kansalliskalan ennen muuta kuivattuna. Turskaa nimetään myös pyyntipaikkojen mukaan. On atlantinturskaa, grönlandinturskaa, jäämerenseitiä jne. Ruokalistailla Bacalhau on yleisnimi.

**Pescadaa** - kummeliturskaa (Hake) pidetään erityisen terveellisenä ruokana etenkin lapsille ja ikääntyneille. Sitä saa tuoreena, pakastettuna tai kuivattuna, myös valmiiksi viipaloituna. Valmistetaan hellästi kypsennettynä, usein keittäen tai paneeraten.

**Abrótea** on suomuturska, - Forkbeard, **Badejo** valkoturska, - **Whiting**, Faneca partaturska - Pouting ja **Verdinho** mustakitaturska - Blue Whiting. Muita suomalaisille tutumpia turskia ovat **Arinca** - kolja - Haddock, jo mainittu seiti - **Escamudo** - Saithe, Pollack ja **Maruca** - molva - Ling. Molva kuuluu mateiden heimoon.

Turska, erityisesti Bacalhau (Gadus morhua) on jo vakavasti uhanalainen laji, mutta kuten muistanette, portugalilaisilla sanotaan olevan edelleen turskaresepti vuoden jokaiselle päivälle. Onneksi turskakantojen tilanne myös vaihtelee. Esimerkiksi Itämerellä on turskakannat säätelyllä saatu vahaan kasvuun.

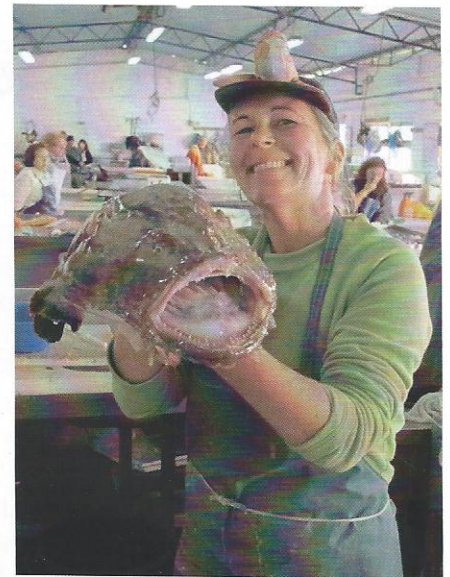
#### Ahvenkalat

Ei tarvitse kauan miettiä varmistuakseen että useimmin valitsemme lautasillamme erilaisia Perciformes-lahkon "ahvenia". Koitoisin eri heimoista, sangen erinäköisiä ja eri makuisia, mutta yleensä maukkaita. Iso osa näistä herkuistamme on hammasahventen heimoa, osa makrilleja, joihin myös tonnikala kuuluu. Myös bassit, huotrakalat, hylkyahvenet ja mullot kuuluvat ahvenkaloihin.

Tehdään pieni kaupallisten nimien lista, josta kyllä jää puuttumaan monta kauppoissa ja kalahalleissa vastaan tulevaa kalaa. Eikä se nimienkään osalta ole täydellinen. Nimet elävät, koska on niin paljon lähisukulaisia ja monta nimenantajaa. Sama tieteellinen nimi voi saada useita yleisnimiä ja päinvastoin; saman yleisnimen alla on iso joukko esiintymisalueen ja sen mukaisten ominaisuuksien vuoksi eriytyviä tieteellisiä nimiä.

Kun luokittelijoiden jälkeen nimistönikarit, kalastajat, kauppiat, kirjailijat, ravintoloitsijat ja kuluttajat panevat parastaan, sinfonia on valmis. Ottakaa siis varmuuden vuoksi kaikki esittämäni nimet valistuneina suosituksina. Kommenteista olen kiitollinen.

- **Besugo** - täpläbagelli - Axillary sea bream
- **Bica** - punabagelli - Common pandora
- **Choupa** - tummasargi - Black sea bream
- **Corvina** - kotkakala - Meagre
- **Dourada** - kultaotsa-ahven/k.o.sargi Gilthead sea bream
- **Espadarte** - miekkakala - Swordfish
- **Espada** (Peixe espada) branca - hopeahuotrakala - Scabbardfish
- **Espada** preto - musta huotrakala - Black scabbardfish
- **Ferreira** - marmoripagelli - Striped sea bream
- **Goraz** - pikkupagelli - Red sea bream
- **Pargo** - pargo - Common sea bream
- **Perca** - kelta-ahven - Yellow perch
- **Robalo** - meribassi - Sea bass



- **Salmonete** - keltajuovamullo - Striped red mullet
- **Sargo** - isosargi - White sea bream

Näistä useimmin herkuttelemme luultavasti Douradalla ja Robalolla. Herkullisia ovat erityisesti hiiligrillillä valmistettuna, vaikka usein ovat kala-altaista pyydettyjä (viveiro). Maku ei ole ihan sama kuin merestä pyydettyillä ja tarhauksella on huonot puolensa, mutta se kuitenkin säästää hupenevia kalakantoja ja lompakkoamme.

Suuri suosikkini Salmonete voi tarkoittaa myös pikkumulloa (rusotäplämullo, mullus barbatus) tai runsaimmin Länsi-Atlantilta esiintyvää punamulloa (mullus auratus). Yleisimpänä Algarvessa kuitenkin näkee keltajuovamulloa (mullus surmuletus), joka itse asiassa olisi Salmonete listrado vermelho. Melkein samannäköisiä, herkullisia, äyriäiseltä maiskahtavia kaloja kaikki.



### Makrillit ja muutama muu

Makrilleja pienine eroineen on vaikea erottaa toisistaan. **Carapau** ja **Chicharro** ovat veljiä keskenään. Erottavat suvun ja koon mukaan, mutta esiintyvät myös synonyymeinä. Carapau kasvaa isommaksi kuin Chicharro. Sukunimiä karsien makrillit voi si nimetä seuraavasti:

- **Carapau** - hevostmakrilli - -Mediterranean horse mackerel, Scad (Trachurus mediterraneus)
- **Cavala** (Sarda) - makrilli - Atlantic mackerel (Scomber scombrus)
- **Chicharro** (Charro) - piikkimakrilli - Atlantic horse mackerel (Trachurus trachurus)

Ahvenkalojen lisäksi pitänee lopuksi nostaa esiin muutaman muunkin lahon kala. Esimerkiksi **Tamboril**, merikrotti - Angler (krottikalat), jota kutsutaan myös nimellä Frango do mar, ja vaikkapa **Congro** (Sa-

fio), meriankerias - Conger eel. Valitettavasti nämäkin molemmat kuuluvat vältettäviin, uhanalaisiin kaloihin.

Kaksi kauniin punaista simpukalaa, jotka helposti sekoittaa toisiinsa, ovat **Cantariil**, sinisuusimppu - Blue mouth ja **Rascasso**, skorpionisimppu - Large scale scrofa.

Onhan toki sardiini - **Sardinha** - Sardine muistettava. Se kuuluu sillikaloihin (Clupeiformes).

Samaan lohkoon kuuluu myös silakka. Pikkusardiini on **Petinga**. Vielä tekee mielen mainita **Raia** (Lenga) - okarausku - Thornback ray (Skate). Tämän jopa metriseksi kasvavan kalan "räpylät" ovat niin ikään tavallisia caldeiradan aineksena. Raia kuuluu rauskukaloihin, (Rajiformes), Congro an-



keriaskaloihin (Anguilliformes).

Eikun syömään! Herkutellaan! Vaikka ovatkin kaukaisia sukulaisia. Mutta vältellään uhanalaisia, kuten mainittujen lisäksi isoja tonnikalvoja ja suositaan vihreään listaan sertifioituja merenantimia.

**Pekka Kurkinen**

## Järkeä karppaukseen

Tämän päivän muoti-ilmiö, karppaus eli hiilihydraattien minimointi ruokavalioista, on hyvä tapa laihduttaa, mutta sillä voi olla myös epäterveellisiä vaikutuksia. Karppausta on perusteltu mm. sillä, että ihmisen alkuperäinen ruokavalio, ns. luolamiehen ruokavalio, ei sisältänyt viljatuotteita lainkaan. Ihmiset elivät silloin keräilytaloudessa ja söivät sitä, mitä saaliiksi saivat tai luonnosta löysivät, kuten sienii, marjoja, hedelmiä jne. Ratkaisevaa oli tämän luonnollisen ravinnon riittävyys ja siitä saatu energia, ei niinkään sen terveellisyys. Ihmisen elinikä jäikin tuolloin vajaan puoleen nykyihmisen eliniästä, ei ehditty sairastua sydäntauteihin tai syöpiin.

Viljan viljelyn oppimisen myötä ruokavalioon tuli runsaasti kuitua ja hiilihydraatteja lihasta saatujen proteiinien ja rasvan lisäksi. Elimistö oppi hyödyntämään ruokavaliossa tapahtuneen muutoksen suolistobakteerien muuttumisen vuoksi. Ihmisen suolistossa muhii noita bakteereja ja muita pieneliöitä enemmän kuin mitä

meidän omassa elimistössämme on omia solujamme. Ne oppivat myös mukautumaan ruokavalion muutoksiin. Antibiootitikuurit tosin saattavat tuhota niitä rajustikin ja aiheuttaa häiriöitä jopa puoleksi vuodeksi niiden toimintaan.

Iso osa ruoan terveellisistä vaikutuksista on juuri noitten suolistobakteerien ansiota. Paras terveysvaikutus syntyy, kun sopivaa ruokavaliota käsittelee oikeantyyppinen bakteerivalikoima. Me olemme suolistobakteeriemme laadun puolesta lähempänä kasvissyöjiä kuin lihansyöjiä. Vaikka ihminen on ns. sekasyöjä, niin ihmisen suolistossa valtalajeina ovat hiilihydraatteja hajottavat ja proteiineja pilkkovat bakteerit. Siten sopivaan ruokavalioon tulee kuulua myös hiilihydraatteja. Kyse on lähinnä siitä, millaisia hiilihydraatteja syömme energiaa saadaksemme. Pääasiassa kasviksia, vihanneksia ja imeytymättömiä viljakuituja nauttivan ihmisen suolessa viihtyy mikrobisto, joka tuottaa ruokamassasta runsaasti syövältä suojaavia yhdisteitä, kuten butyraattia. Hai-

tallisia aineenvaihduntatuotteita syntyy vain vähän ja sekasyöjilläkin niiden määrä on pienempi kuin karppaajilla.

Viime toukokuussa julkaistussa American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä oli tutkimus, jonka mukaan jo muutaman viikon rupeama pelkällä eläinrasva- ja proteiinipitoisella ravinnolla aiheuttaa syövältä suojaavien aineiden laskun ja haitallisten nousun. Lyhyestä karppauskuurista ei liene haittaa, mutta pitkään jatkuessaan tiukka karppaus aiheuttaa ainakin suolistosyövän riskin kasvun.

Karppaajan kannattaa siis valita ruokavalionsa myös kohtuullisesti oikeanlaisia hiilihydraatteja. Sellaisia ovat erityisesti runsaasti kuitua sisältävät täysjyvä-viljatuotteet ja marjat. Sen sijaan tulee välttää pitkälle puhdistettuja, vähäkuituisia viljatuotteita ja sokereita. Silloin karppaus ei aiheuta terveydellistä riskiä, mutta auttaa painon hallinnassa.

**Pentti Ahonen**