

Eesti Peakokkade Ühendus

Latikale laiemate kasutusvõimaluste leidmine läbi inимtoiduks mõeldud uute toodete

Töö teostajad:

Maru Metspalu, projektijuht

Stella Kurik (Toiduakadeemia)

Taigo Lepik (Pull ja Härg restoranid)

Juhan Heinsalu (Purtse)

Urpo Reinthal (YliCool)

Martin Meikas

Tartu 2026

Uuringut toetas Euroopa Merendus-, Kalandus- ja Vesiviljelusfond (EMKVF)

Sisukord

Sissejuhatus	3
Lühendid	3
Retseptid	4
Retseptid Stella Kurik	4
Kalakaste	4
Latika puljong.....	5
Latika ravioolid tomatikastmes	5
Kõrvitsa ravioolid pruuni või kastmega.....	6
Retseptid Juhan Heinsalu	7
Gluteenivabad latikanagitsad (u 600 g massi)	7
Juustutäidisega latikapallid (u 650 g massi)	7
Latikapallid tomatikastmes.....	8
Latika burger / kotlett.....	9
Retseptid Taigo Lepik.....	9
Suitsulatika määre	9
Latika sült	10
Nordic latika ramen	10
Latikas musta küüslauguga	11
Latikaproteiin tervest kehast	11
Külmkuivatatud latikakrõpsud.....	11
Kollageenirohke puljongipulber	12
Retseptid Urpo Reinthal	13
Munavabad ja gluteenivabad latikafrikadellid (1 kg valmismassi).....	13
Latikapallid tomatikastmes (1 kg valmisegu – 650 g kalapallid)	13
Pankos paneeritud kalapulgad (1 kg massi)	14
Kergelt soolatud külmsuitsutatud latikafilee (nahata 1 kg)	14
Munavabad latikapelmeenid (1kg kokku, täidis 600g).....	15
Retseptid Martin Meikas	16
Klassikalised latikafrikadellid	16
Latikafrikadellid - suitsulatikast	16
Latikafrikadellid – Vahemere maitsetega	17
Latikafrikadellid – Aasia maitsetega	17
Põhjamaine kalasupp	17
Latika riisiroog.....	18
Latika karririis.....	18
Latikanuudliroog	19
Kokkuvõte.....	20

Sissejuhatus

Eesti Peakokkade Ühenduse kokad on uurinud Peipsi latikale laiemate kasutusvõimaluste leidmist inимtoiduks mõeldud uute toodete näol. Toorainepartneriks oli praegugi laia tootevalikuga Peipsi järve ääres tegutsev kalapüügi- ja töötlemisettevõtte Rannapuura OÜ /Kallaste kalur.

Latikas, kui vähekasutatud, ent Eesti veekogudes olulist rolli – ökoloogilist tasakaalu toetav kala on kindlasti kestlikum valik toidulauale, kui kaugelt toodud võõrliigid. Lisaks on trend kasutada toidulaual rohkem kohalikke kalu ja neid väärindada ning väärtustada.

Latikas on alahinnatud ja alakasutatud mageveekala, mille püügikvoot on suurem, kui praegu välja tõmmatakse. Suitsutatud latikas kuulub Peipsiäärsetel kaluritel küll suitsutatava kalana üheks populaarseks turistidele suunatud ampsuks ning on ka kohalike poolt väga armastatud toiduaine. Peipsikandi teine kuld, sibulate kõrval.

Latika keerukus kasutamisel on suuresti tema luine keha (palju Y-kujulisi luid), mille puhastamine on aeganõudev käsitöö ning mis muudab ta väikese lisandväärtusega kalaks.

Harilik latikas on maheda maitse ja heleda lihaga kala, mis on mahlane ja mõõdukalt rasvane. Sügisel püütud suurematel isenditel võib rasvasisaldus olla üsna kõrge, mistõttu sobib ta siis eriti hästi suitsutamiseks ja küpsetamiseks. Kalaliha on kõrge kvaliteediga valguallikas, kasulikke oomega-3-rasvhappeid, rikkalikult B12-vitamiini, seleeni ja fosforit.

Töö tehakse projekti "Kalanduse teabekeskus EMKVF meetme "Vee-elusressursside väärindamise teadmussiirdetoetus" elluviimiseks" raames.

Lühendid

L – laktoosivaba

G – gluteenivaba

M – munavaba

Retseptid

EPÜ kokkade töögrupp Stella Kurik (Toiduakadeemia), Taigo Lepik (Pull ja Härg restoranid), Juhan Heinsalu (Purtse), Urpo Reinthal (YliCool) ning Martin Meikas.

Retseptid Stella Kurik

Kalakaste

L, G, M

TOORAINED	VALMISTAMINE
X kg latikat, koos sisikonna ja peaga 20% jämedat mittejodeeritud meresoola LISAND 1 kg kohta= 6 küüslauguküünt (purustatud) 2 loorberilehte 1 tl terveid musta pipra teri 1 riba sidrunikoort Kloorivaba vesi (vajadusel katmiseks) VAJALIK Blender Klaasist kääritamispurk tiheda kaanega Puidust tampimisvahend Marli Steriliseeritud klaaspudelid	ETTEVALMISTUS Loputa kala hoolikalt. Blenderda kala 2–3 cm suurusteks tükkideks, sh luud ja sisikond. Puista purgi põhja kiht soola. Lisa kiht kala. Kasuta kihtide vahel tampimisvahendit. Kata uuesti soolaga. Korda kihte, kuni kala on otsas. Lõpeta paksu soolakihi. Kala peab olema tihedalt kokku surutud. Esmase kääritamise (3 päeva) Sulge purk tihedalt ja hoia temperatuuril 18–22 °C Maitseainete lisamine (3 päeva) Ava purk ventileeritud ruumis. Lisa maitseained. Vajadusel lisa vett, kuni kala on täielikult kaetud. Sulge uuesti ja lase seista veel 3 päeva. Laagerdamine Tõsta jahedasse ja pimedasse kohta või külmikusse. Käärita vähemalt 2 kuud, ideaalis 6–12 kuud. Kurnamine ja villimine Kurna vedelik kaks korda läbi marli.

	Villi steriliseeritud klaaspudelitesse.
--	---

Latika puljong

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
3 kg latikat luude ja peaga (lõpused eemaldatud) 150 g sibul (keskmise suur sibul) 120 g porgand 80 g sellerivars 2 loorberilehte u 0,5 g 5 musta pipratera u 0,5 g	Rõsti luud 200 °C juures 25–30 min Kata külma veega, lisa köögiviljad ja maitseained. Kuumuta 60–90 min madalal kuumusel. Kurna. Redutseeri kuni kontsentreeritud maitse saavutamiseni. Jahuta

Latika ravioolid tomatikastmes

TOORAINE	VALMISTAMINE
Raviooli taigen 300 g 00 tüüpi jahu 3 muna 10 g oliiviõli 3 g soola Ravioolitäidis 550 g latikafileed 100 g ricottat (hästi nõrutatud) 40 g sibulat 30 g oliiviõli 10 g maisitärklist 8 g soola 2 g valget pipart 10 g peterselli sidrunikoor maitse järgi Tomatikaste 300 g purustatud tomateid 50 g sibulat 1 küüslauguküüs 15 g oliiviõli 5 g suhkrut	Valmista taigen Sega jahu ja sool. Lisa munad ja õli. Sõtku ühtlaseks tainaks. Lase puhata 60 min. Vormi pastamasinaga lasagne plaadid ja lõika välja ravioolid. Täidis Hauta sibul õlis ja jahuta. Töötle kala pastaks. Sega kõik koostisosad ühtlaseks massiks. Hoia külmas enne vormimist. Ravioolid Vormi ravioolid. Külmuta eraldi plaadil, seejärel pakenda. Tomatikaste Hauta sibul ja küüslauk õlis. Lisa tomat ja maitseained. Keeda 20–30 min madalal kuumusel. Soovi korral lisa veidi kalapuljongit maitse süvendamiseks.

6 g soola 1 loorberileht 100 ml kalapuljongit	Blenderda ja redutseeri soovitud paksuseni. ahuta ja külmuta. Kodune kasutus (külmutatud toode): Ravioolid keeta otse külmutatult 3–5 min Kaste soojendada eraldi ja serveerida ravioolidega
---	---

Kõrvitsa ravioolid pruuni või kastmega

TOORAINE	VALMISTAMINE
Raviooli taigen 300 g 00 tüüpi jahu 3 muna 10 g oliiviõli 3 g soola	Valmista taigen Sega jahu ja sool. Lisa munad ja õli. Sõtku ühtlaseks tainaks. Lase puhata 60 min. Vormi pastamasinaga lasagne plaadid ja lõika välja ravioolid.
Ravioolitäidis 600 g röstitud kõrvitsapüreed (väga kuiv) 400 g latikafileed (toores, nahata) 60 g parmesani 50 g riivsaia 1 muna 30 g võid 8 g soola 2 g musta pipart 8 g salveid 5 g maisitärklist	Kõrvitsatäidis Rösti kõrvits 180 °C juures kuni kuiv ja karamelline. Püreesta ja jahuta. Sega kõrvits ja kala, lisa muna, parmesan, riivsaia. Lisa salvei, sool, pipar. Lisa maisitärklist. Mass peab olema tihe ja vormitav. Hoia enne vormimist 2 tundi +2...+4 °C juures.
Pruun võikaste 150 g võid 6 g salveid 2 g soola 80–120 ml kalapuljongit	Pruun võikaste Sulata või ja lase pruunistuda. Lisa salvei. Lisa kalapuljong ja sega, kuni tekib kergelt emulgeeritud kaste. Reguleeri paksust puljongi kogusega. Jahuta ja pakenda. Kõrvitsaravioolid Keeta otse külmutatult 3–4 min

	Kaste 1. Kuumutada pannil või potis. 2. Mitte tugevalt keeta, vaid soojendada kuni ühtlane ja kergelt kreemjas. 3. Vala ravioolidele ja serveeri
--	---

Retseptid Juhan Heinsalu

Gluteenivabad latikanagitsad (u 600 g massi)

G, L

TOORAINE	VALMISTAMINE
Nagitsa mass 500 g latika hakkliha 88 g jääkülm vesi 17 g kartulitärklis 10 g kartulihelbed 27 g (umbes ½ muna) munamass 14 g rapsiõli 7 g sool 2,7 g sibulapulber 1,0 g küüslaugupulber 1,4 g valge pipar 1,7 g paprika pulber kuivatatud petersell	Sega hakkliha ja sool 2–3 min. Lisa jäävesi ning sega ühtlaseks. Lisa kartulitärklis ja kartulihelbed. Lisa maitseained. Lisa munamass. Lisa lõpuks rapsiõli. Sega kuni mass on ühtlane ja kleepuv. Vormi 25–30 g nagitsad.
Paneering munamass purustatud kartulihelbed või purustatud gluteenivabad maisihelbed	Kasta munamassi ja paneeri kartuli- või maisihelvestes. Küpseta 180 °C juures 12–15 min või kuni sisetemperatuur on vähemalt 72 °C.

Juustutäidisega latikapallid (u 650 g massi)

G

TOORAINE	VALMISTAMINE
Põhimass: 500 g latika hakkliha 90 g jääkülm vesi 15 g kartulitärklis 10 g kartulihelbed 25 g munamass 12 g rapsiõli 8 g sool	Massi segamine Sega kala + sool (2–3 min, kuni hakkab siduma). Lisa jääkülm vesi. Lisa kartulitärklis + kartulihelbed. Lisa maitseained. Lisa munamass. Lisa rapsiõli viimasena.

2 g sibulapulber 1 g küüslaugupulber 1 g valge pipar 3 g kuivatatud petersell	Sega ühtlaseks ja lase 10 min külmas seista
Täidis: mozzarella (või hästi sulav juust) – 80–100 g (või suitsujuust) lõika kuubikud	Valmistamine: Olenevalt tehnilistest võimalustest, toimub juustu pallikeste sisse panemine.
Paneering Variant 1: munamass kartulihelbed Variant 2: maisihelbed munamass	

Latikapallid tomatikastmes

a la nagu räim tomatis (u 900 g toodet)

L, G

TOORAINE	VALMISTAMINE
Põhimass: 300 g latika hakkliha 200 g suitsulatika hakkliha 90 g jääkülma vesi 15 g kartulitärklis 10 g kartulihelbed 25 g munamass 12 g rapsiõli 8 g sool 2 g sibulapulber 1 g küüslaugupulber 1 g valge pipar	Pallid: vormi 30–35 g pallid küpseta või auruta enne kastmesse lisamist
Tomatikaste: 350 g purustatud tomat 120 g tomatipasta 120 g vesi 80 g sibul (peeneks hakitud) 50 g porgand (riivitud) 20 g rapsiõli 6-7 g sool 10 g suhkur 5-7 g õunaäädikas 0,5 g must pipar 1 leht loorber	Kaste: Kuumuta õli. Lisa sibul + porgand, hauta 5–7 min. Lisa tomatipasta, kuumuta läbi. Lisa purustatud tomat + vesi. Lisa maitseained. Keeda

Pallid kastmes Lisa eelküpsetatud kalapallid kuuma kastmesse. Hauta 10–12 min madalal kuumusel. Ära keeda tugevalt – muidu pallid võivad laguneda	

Latika burger / kotlett

(pakendatud toorena ja külmutatult või küpsetatult ja külmutatud) (u 600 g massi)

L, G

TOORAIN	VALMISTAMINE
Burgeri mass: 500 g latika hakkliha 90 g jääkülm vesi 15 g kartulitärklis 10 g kartulihelbed 25 g munamass 12 g rapsiõli 8 g sool 2 g sibulapulber 1 g küüslaugupulber 1 g valge pipar	Sega baasmass valmis. Lase massil külmkapis seista 10–15 minutit. Vormi burgeripätsid. Burgeri massile võiks samuti lisada suitsulatikat.

Retseptid Taigo Lepik

Suitsulatika määre

(laktoosivaba) (retort pakend) (u 7 kg massi)

L, G, M

TOORAIN	VALMISTAMINE
5 kg suitsulatikafileed 2 kg latika puljongit 1,2 kg rapsiõli 60 g soola 60 g suitsusoola 10 g sidrunhapet (pH 4,2-4,4 saavutamiseks) 10 g valge pipar 80 g sibula pulber 40 g küüslaugu pulber 80 g maitsepärm 180 g kartulitärklis 40 g karrageen	Suitsulatikafileed puhastada, eemaldada suuremad luud. Purustada kutteris. Kuumutada puljong + õli + maitseained + tärklis + želatiin kuni 85–90 °C. Lisada kala ja homogeniseerida kuni ühtlase kreemja massini. Kontrollida pH (eesmärk 4,2–4,4). Täita retort-kottidesse (100–200 g). Sulgeda ja retortida. Retordi parameetrid 121 °C / 25–35 min (olenevalt pakendi suuruselt) F0 ≥ 6 Märkused

	Tekstuuri saab muuta õli ja tärklise suhtega. Sobib hästi ka HoReCa 1 kg kottidesse.
--	--

Latika sült

(retort pakend) (u 9 kg massi)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
4 kg latika fileed 5 kg latika kondipuljongit 220 g kalakollageen 130 g sool 10 g valge pipar 5 tk loorber 40 g till 40 g petersell 20 g estragon 8 g sidrunhape (pH 4,4-4,6)	Keeta kondipuljong (luud + nahk). Fileed lõigata 2–3 cm tükkideks. Puljong kuumutada 90 °C, lisada maitseained ja želatiin. Lisada kalatükid ja kuumutada 85 °C-ni (mitte keeta). Kontrollida pH. Täita retort-kottidesse (300–500 g). Retortida. Retordi parameetrid 118–121 °C / 20–30 min FO ≥ 4 (kuna pH madalam ja kalakollageen stabiliseerib võib asendada ka želatiiniga) Märkused Köögiluju pole, tekstuur jääb kristallsele. Ürti kasutada mõõdukalt, et maitse jääks “puhas”.

Nordic latika ramen

(retort pakend) (u 5L puljongit)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
4 kg latika kondid + pead 6 kg vett 50 g soola 70 g suitsusool 80 g pärmiekstrakt 40 g kuivatatud vetikas (kombu või FFucus) 80 g musta küüslaugu pasta 8 g kadakamarjad 80 g tillivarred 50 g petersellivarred 10 g valge pipar 8 g sidrunhape	Kondi röstimine 180 °C / 20–25 min Annab põhjamaise “ahjus röstitud” sügavuse. Puljongi keetmine: Kondid + vesi + kadakas + valge pipar 2–3 tundi vaikel tulel. Kurna selgeks puljongiks läbi mitmekordse sõela. Nordic umami lisamine: Must küüslauk Pärmiekstrakt Kuivatatud vetikas Tillivarred ja peterselli varred (mitte lehed — need teevad puljongi häguseks) pH reguleerimine

	Sidrunhape. saavutatav pH 4,4–4,6 Tagab retort stabiilsuse. Pakendamine 300–500 g retort kotid Või HoReCa 1 kg kotid. Retortimine 121 °C / 20–25 min F0 ≥ 6
--	--

Latikas musta küüslauguga

(retort pakend) (u 6 kg toodet)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
Latika ettevalmistus 5 kg latika fileed 80 g soola 6 g valge pipar	Fileerimine, tükeldamine 3 cm tükkideks. Kerge suits (valikuline, 5–10 min külmsuitsu).
Musta küüslaugu glaseering (5,0 kg) 600 g musta küüslaugu pasta 3,8 kg vesi 500 g rapsiõli 40 g sool 40 g pärmiekstrakt 8 g sidrunhape 20 g tilli varred (aroom, mitte maitse domineerimiseks)	Musta küüslaugu kaste: kuumutada 85–90 °C. Kala + kaste täita retort kottidesse. Retortida 118–121 °C / 20–25 min.

Latikaproteiin tervest kehast

(retort pakend)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
35 kg terve latikas (filee + nahk + luud + pea) Kuivatamisel kaob 65-75% massist	Terve kala pesu ja sisikonna eemaldamine Purustamine (luud, nahk ja pea kaasa) Termiline töötlemine 90–95 °C (denatureerib valgu) Kuivatus 55–60 °C kuni niiskus < 5% Jahvatus (haamer- või ketasveski) Sõelumine (0,5–1 mm fraktsioon) Pakendamine hapnikupüüdjaga

Külmkuivatatud latikakrõpsud

(retort pakend)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
----------	--------------

25 kg latikafileed 80 g soola 10 g valge pipar 100 g rapsiõli (väga õhuke kiht)	ehnoloogiline protsess: Fileerimine, tükeldamine 1×1 cm kuubikuteks. Kerge maitsestamine (väga neutraalne). Külmkuivatus 24–36 h. Lühike röst 70–80 °C juures 5–8 min. Õhuke õlikate. Pakendamine. Säilivus 12–24 kuud. Märkused Sobib salatitele, poke-kaussidele, ramenile, suppidele
--	---

Kollageenirohke puljongipulber

(retort pakend)

L, G, M

TOORAIN	VALMISTAMINE
20 kg latika pead 20 kg latika luud 10 kg latika nahk 55 kg vet 200 g soola 20 g valge pipar 5 tk loorber 200 g pärmiekstrakt (umami) 20 g sidrunhape (pH 4,6-4,8)	Tehnoloogiline protsess Rõstitud luud ja pead 180 °C / 20–25 min Annab sügavuse ja “Nordic roast” profiili. Puljongi keetmine 3–4 tundi vaikselt tulel Eesmärk: kollageeni maksimaalne ekstraktatsioon Kurnata läbi 1 mm sõela Kontsentreerimine Aurustamine kuni 20–25% kuivaineni Tekib paks želatiinjas kontsentraat Kuivatus Kaks varianti: A) Pihustuskuivatus 160–180 °C sissepuhkeõhk // 80–90 °C väljuv õhk Tulemus: peen pulber B) Aeglane kuivatus 55–60 °C / 24–36 h Tulemus: helbed → jahvatada Jahvatus -- 0,5–1 mm fraktsioon Pakendamine Niiskuskindel pakend Hapnikupüüdja

Retseptid Urpo Reinthal

Munavabad ja gluteenivabad latikafrikadellid (1 kg valmismassi)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
700 g latikafileed (nahata ja luudeta) 100 g toorest ja riivitd kartulit (10%) 120 g sibulat, peeneks hakitud ja klaasistatud 50 g kartulitärklist 40-60 ml jääkülma vett 15 g soola 2 g jahvatatud musta pipart 2 g valget pipart 10 g hakitud tilli või murulauku 20 ml rapsiõli või sulatatud võid	Jahvata latikafilee peeneks Sega kõik koostisosad omavahel 4-6 minutit, Kuni mass muutub ühtlaseks ja hästi kleepuvaks. Lase segul külmkapis seista vähemalt 30 minutit. Vormi 25-35 g frikadellid. Küpseta frikadellid pannil 4-5 minutit mõlemalt poolt või ahjus 190-kraadi juures 15-18 min.
LISAMÄRKMED: Tööstuslikuma kvaliteedi saavutamiseks, kui eesmärk on eriti elastsed ja mahlased frikadellid, lisa 3 g jahvatatud psülliumit – parandab sidusust ja lisab mahlasust. 2-3 g ksantaankummi – annab parema tekstuuri ilma gluteeni ja muna lisamiseta. Sügavkülmutatud tootena külmutada toored pallid kiirkülmutis.	

Latikapallid tomatikastmes (1 kg valmissegu – 650 g kalapallid)

L, G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
Latikapallid: 550 g peenelt jahvatatud latikafileed 60 g peenelt riivitud toorest kartulit 40 g peenelt hakitud ja klaasistatud sibulat 15 g kartulitärklist 15 g jääkülma vett 10 g rapsiõli 9 g soola 1 g valget pipart 0,5 g musta pipart 0,5 g küüslaugupulbrit	Sega kalamassi koostisosad omavahel ja sega 4-5 minutit, kuni segu muutub hästi kleepuvaks. Hoia segu 30 min. Külmikus. Vormi 25-30 g pallid (umbes 22-25 tk) Küpseta ahjus 175 kraadi juures 8-10 minutit või auruta, kuni pallid hoiavad kuju.
Tomatikaste: 220 g tomatipüreed 70 g vett 30 g peenelt hakitud porgandit 30 g peenelt hakitud sibulat 12 g suhkrut 6 g rapsiõli 4,5 g soola 2 g 10% äädikat	Passeeri porgand ja sibul õliga potis (katlas), lisa tomatipüree ja vesi. Lisa ka maitsestus ning kuumuta keemiseni. Tõsta purki umbes 65% kalapalle ja 35% kastet ja sulge purk ning steriliseeri.

0,6 g musta pipart Näpuotsatäit loorberit ja vürtsi	
LISAMÄRKUSED: Soovitus konservi jaoks – kui kasutad autoklaavi temperatuuril 121-kraadi, tasub lisada kalamassile 3 g jahvatatud psülliumit. See aitab pallidel pärast steriliseerimist paremini kuju säilitada ja vähendab murenemist, ilma muna või gluteeni lisamata.	

Pankos paneeritud kalapulgad (1 kg massi)

L, M

TOORAIN	VALMISTAMINE
Kalamass (700g) 600 g peenelt jahvatatud latikafileed 60 g peenelt riivitud toorest kartulit (10 % kalamassist) 40 g peenelt hakitud ja klaasistatud sibulat 15 g kartulitärklis 15 g jääkülma vett 10 g rapsiõli 9 g soola 1 g tšillit 0,5 g musta pipart 0,5 g küüslauku Paneering: (300 g) 300 g pankot	Sega kalamassi koostisosad 4-6 minutit, kuni mass muutub hästi kleepuvaks. Jahuta segu vähemalt 30 minutit temperatuuril 0...+4 kraadi. Vormi 60-80 g pulgad ja suru need kohe panko sisse. Kuna mass on kleepuv, siis kinnitub panko hästi. Lao pulgad küpsetuspaberiga kaetud alusele ja külmuta kiiresti temperatuuril -18...-25 kraadi. Pärast täielikku külmumist paki õhukindlalt. Toodet saab valmistada külmutatud olekus kuumaõhufritüüris, fritüüris või sulatuna praetult pannil või ahjus.

Kergelt soolatud külmsuitsutatud latikafilee (nahata 1 kg)

L, M, G

TOORAIN	VALMISTAMINE
1 kg sulatatud nahata latikafileed 28 g peensoola või meresoola (2,8%) 8 g suhkrut (0,8%)	Sulata fileed temperatuuril 0...+4 kraadi 12-24 h. Soolamiseks sega sool ja suhkur ning puista ühtlaselt fileedele. Lao fileed ühe kihina nõusse, kata ja hoia külmkapis 8-10 h temperatuuril +2...+4 kraadi. Eemalda pinnale tekkinud vedelik ja kuivata fileed paberrätikuga. Loputamine ei ole vajalik! Kuivata fileesid restil 2-3 h temperatuuril +2...+8 kraadi, kuni pinnale tekib õhuke kleepuv kiht (pellicle).

	Külmsuitsuta temperatuuril 20-24 kraadi ja umbes 8-10 h, kasutades lepasuitsu. Jahuta kiiresti temperatuurini alla +4 kraadi. Viiluta 2-3 mm viiludeks ja pakenda vaakumpakki.
LISA MÄRKMED: Valis toode on õrnalt suitsune ja kergelt soolane (umbes 2,2-2,5% soola, lõpptootes). Pehme, hästi viilutatav tekstuur. Sobib 100-150 g vaakumpakenditesse. Ideaalne delikatesstoode, kus demonstreerida latika oma maitset, ilma et vürtsid seda varjutaksid.	

Munavabad latikapelmeenid (1kg kokku, täidis 600g)

L, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
Pelmeeni mass: 500 g peenelt jahvatatud latikafileed 50 g peenelt riivitud toorest kartulit (10% kalamassist) 30 g peenelt hakitud ja klaasistatud sibulat 10 g kartulitärklist 20 g jääkülma vett 10 g rapsiõli 8 g soola 1 g valget pipart 0,5 g musta pipart	Sega kalamassi koostisosad omavahel ja sega 4-5 minutit, kuni segu muutub hästi kleepuvaks. Hoia segu 30 min külmikus +2...+4 kraadi juures.
Pelmeeni tainas: (u 400 g) 250 g nisujahu (T550) 110 g külma vett 5 g soola 20 g taimeõli	Sega tainas ühtlaseks, sõtku 8-10 minutit ja lase 30 minutit kile all puhata. Vormimine: Rulli tainas 1-1,5 mm paksuseks Lõika 6-7 cm läbimõõduga kettad. Pane igale kettale umbes 10-12 g täidist. Voldi pelmeenid kinni. Kokku tuleb 50-60 pelmeeni.
Keetmine: Keeda rohkes ja kergelt soolatud vees, kuni pelmeenid tõusevad pinnale. Keeda veel 3-4 minutit. Sisetemperatuur peaks olema vähemalt 65 kraadi.	Külmutamine: Kui valmistad pelmeenid sügavkülmutatud pooltootena: külmuta pelmeenid üksikult alusel temperatuuril -18...-30 kraadi. Pärast täielikku külmumist paki kottidesse või karpidesse. TOIDUKS VALMISTAMISEL: Küpseta või keeda otse külmutatult, ilma eelnevalt sulatamata.

	Selle retsepti järgi saab mahlased, hästi koos püsivad latikapelmeenid, mille maitse toob välja latika oma iseloomu ning ei vaja muna täidise sidumiseks.
--	---

Retseptid Martin Meikas

Klassikalised latikafrikadellid

(umbes 1,2 kg massi)

G

TOORAINE	VALMISTAMINE
1000 g latika hakkliha 250 g 35% vahukoort 100 g munavalget 20 g soola 2 g musta pipart 20 g hakitud tilli 15 g hakitud murulauki 5 g sidruni riivitud koort	Hoia kõik toorained temperatuuril 0...+4 °C. Purusta latikas hakklihaks köögikombainis. Lisa sool ja töötle ühtlaseks massiks. Lisa munavalge ning töötle edasi. Lisa vahukoor ja sega ühtlaseks emulsiooniks. Lisa ülejäänud koostisosad ning sega ühtlaseks massiks. Vormi soovitud suurusega frikadellid. Auruta kuni toote sisetemperatuur on vähemalt 72 °C. Jahuta kiiresti ja külmuta.

Latikafrikadellid - suitsulatikast

(umbes 1,2 kg massi)

G

TOORAINE	VALMISTAMINE
750 g latika hakkliha 250 g suitsutatud latika hakkliha 220 g 35% vahukoort 100 g munavalget 16 g soola 2 g musta pipart 15 g hakitud murulauku 10 g hakitud tilli 3 g riivitud sidrunikoort	Hoia kõik toorained temperatuuril 0...+4 °C. Purusta latika hakkliha köögikombainis. Lisa sool ja töötle ühtlaseks massiks. Lisa munavalge ning töötle edasi. Lisa vahukoor ja sega ühtlaseks emulsiooniks. Lisa suitsulatika hakkliha ning ülejäänud koostisosad. Sega ühtlaseks massiks. Vormi soovitud suurusega frikadellid. Auruta kuni toote sisetemperatuur on vähemalt 72 °C. Jahuta kiiresti ja külmuta. Pakenda.

Latikafrikadellid – Vahemere maitsetega

(umbes 1,2 kg massi)

G

TOORAINE	VALMISTAMINE
100 g latika hakkliha 250 g 35% vahukoort 100 g munavalget 20 g soola 2 g musta pipart 60 g päikesekuivatatud tomatit 40 g riivitud Parmesani 15 g värsket basiilikut 5 g värsket punet 3 g riivitud sidruni koort	Hoia kõik toorained temperatuuril 0...+4 °C. Purusta latika hakkliha köögikombainis. Lisa sool ja töötle ühtlaseks massiks. Lisa munavalge ning töötle edasi. Lisa vahukoor ja sega ühtlaseks emulsiooniks. Lisa ülejäänud koostisosad ning sega ühtlaseks massiks. Vormi soovitud suurusega frikadellid. Auruta kuni toote sisetemperatuur on vähemalt 72 °C. Jahuta kiiresti ja külmuta. Pakenda.

Latikafrikadellid – Aasia maitsetega

G

(umbes 1,2 kg massi)

TOORAINE	VALMISTAMINE
1000 g latika hakkliha 250 g 35% vahukoort 100 g munavalget 20 g soola 2 g musta pipart 15 g värsket riivitud ingverit 12 g küüslauku 20 g kevadist rohelist sibulat 5 g seesamiõli 10 g kalakastet 10 g värsket koriandrit 3 g riivitud sidruni koort	Hoia kõik toorained temperatuuril 0...+4 °C. Purusta latika hakkliha köögikombainis. Lisa sool ja töötle ühtlaseks massiks. Lisa munavalge ning töötle edasi. Lisa vahukoor ja sega ühtlaseks emulsiooniks. Lisa ülejäänud koostisosad ning sega ühtlaseks massiks. Vormi soovitud suurusega frikadellid. Auruta kuni toote sisetemperatuur on vähemalt 72 °C. Jahuta kiiresti ja külmuta. Paki.

Põhjamaine kalasupp

(matkatoit, kaitsevägele õppustele)

G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
----------	--------------

120 g külmuivatatud klassikalisi latikafrakadelle 20 g kuivatatud porgandi kuubikuid 15 g kuivatatud porrulauku 8 g kuivatatud sellerit 18 g kalapuljongipulbrit, näiteks latikapuljongi oma 30 g koorepulbrit 10 g võipulbrit 3 g kuivatatud tilli 2 g kuivatatud murulauku 2 g küüslaugupulbrit 1 g musta pipart Sool – kogus sõltub kalapuljongi soolsusest	Pakendada kõik kuivad komponendid koos külmuivatatud latikafrakadellidega niiskuskindlasse pakendisse. Sõõmiseks lisa keev vesi. Lasta seista 10–12 minutit. Segada ning serveerida.
---	---

Latika riisiroog

(matkatoit, kaitsevæle õppustele)

G, M

TOORAINED	VALMISTAMINE
120 g külmuivatatud klassikalisi latikafrakadelle 240 g aurutatud pikateralist riisi 20 g kuivatatud porgand 20 g herneid 15 g kuivatatud sibulat 3 g kuivatatud küüslauku 18 g kalapuljongipulbrit, näiteks latika oma 20 g võipulbrit 3 g kuivatatud tilli 3 g kuivatatud murulauku 1 g musta pipart Sool – kogus sõltub kalapuljongi soolsusest	Pakendada kõik kuivad komponendid koos külmuivatatud latikafrakadellidega niiskuskindlasse pakendisse. Lisa keev vesi. Lasta seista 10–12 minutit. Segada ning serveerida.

Latika karririis

(matkatoit, kaitsevæle õppustele)

G, M

TOORAINED	VALMISTAMINE
120 g külmuivatatud Aasia latikafrakadelle 240 g aurutatud pikateralist riisi 20 g kuivatatud porgandit 20 g kuivatatud aedube 15 g kuivatatud sibulat 3 g kuivatatud küüslauku 35 g kookospiimapulbrit 10 g kollast karripulbrit 2 g kurkumit	Pakendada kõik kuivad komponendid koos külmuivatatud latikafrakadellidega niiskuskindlasse pakendisse. Sõõmiseks lisa keev vesi. Lasta seista 10–12 minutit. Segada ning serveerida.

3 g jahvatatud koriandrit 1 g jahvatatud ingverit 15 g kalapuljongi pulbrit, näiteks latika oma 15 g võipulbrit 1 g musta pipart Sool – kogus sõltub kalapuljongipulbri soolsusest	
--	--

Latikanuudliroog

(matkatoit, kaitsevää õppustele)

G, M

TOORAINE	VALMISTAMINE
120 G külmkuivatatud Aasia latikafrikadelle 180 g kuivatatud munanuudleid 20 g kuivatatud porgandit 20 g kuivatatud aedube 15 g kuivatatud sibulat 3 g kuivatatud küüslauku 2 g ingveripulbrit 15 g kalapuljongipulbrit 12 g sojakastme pulbrit 5 g kuivatatud kevadist sibulat 1 g musta pipart Sool – kogus sõltub kalapuljongi ja sojakastmepulbri soolsusest	Pakendada kõik kuivad komponendid koos külmkuivatatud latikafrikadellidega niiskuskindlasse pakendisse. Lisa keev vesi. Lasta seista 10–12 minutit. Segada ning serveerida.

Kokkuvõte

Kuna latikas on suurepärane kala suitsutamiseks, marineerimiseks ja aeglaseks küpsetamiseks, leidis EPÜ kokku kutsutud tööühm kokkasid palju erinevaid viise, kuidas leida latikale vääriline kasutus toidulettidel. Kokku koostati 28 retsepti.

Tulenevalt Y-kujulistest luudest on üks parimaid viise latika kasutamine massina kotlettides jms, kus kala liha on läbi nõ hakklihamasina lastud, peenestades nii tüütud luud suupärasteks. Samuti kõik pelmeenid, ravioli täidised, frikadellid, kotletid, burgeripihvid jne. Ent kala pole lihtsalt vaid see liha. Kui Jaapanis on populaarne fermenteeritud kalakaste, siis andsime sarnase võimaluse ka latikale. See annab võimaluse kala jäägid ka täielikult ära kasutada.

Oleme kokkadega veendunud, et kodudes söödaks rohkem kala, kui kalatooted oleksid kvaliteetsed, maitsekad ning kiirelt kasutatavad. Retseptide valikus on nii klassikalisemaid, kui maailma maitsetega tooteid jne.

Faktor, et neil oleks pikk säilivusaeg, säilitamiseks nii sügavkülmas kui vaakumkeskkonnas on meile samuti oluline, nagu ka kala võimalikult suurel osal ära kasutamine. Lisaks lähtusime sellest, et tooted oleksid nii keskmises, kui madalamas hinnaklassis.

Oluliseks pidasime ka seda, et need sobituksid lihtsalt nii HoReCa sektorisse, Kaitseväge toidlustuskompleksidesse, lasteaedadesse ja koolidesse, hoolekandeadutuste köökidesse, matkajatele jne.

Retseptide osas on konsulteeritud toidutehnoloogidega, et hinnata nende sobivust ja potentsiaali tööstuslikuks tootmiseks ning kas on ainekust tasuvusarvutusteks. Nende hinnangul on väljavalitud retseptid sobivad edasiseks arendamiseks ja kohandamiseks tööstuslikuks tootmiseks.

Edasise arendustöö käigus tuleb analüüsida erinevaid kuumtöötlusrežiime ning hinnata erinevate kuivatustehnoloogiate rakendamise võimalusi. Samuti tuleb pöörata olulist tähelepanu toodete mikrobioloogilisele stabiilsusele ja säilivusele.

Teatud retseptide puhul tuleb läbi mõelda ka toote serveerimise kontseptsioon – kas kaste on toote lahutamatu osa ning puutub tootega kokku juba tootmisprotsessis või turustatakse seda eraldiseisva komponendina.

Lisaks tuleb koostada omahinna analüüs ning vajaduse korral optimeerida kasutatavate toorainete valikut ja koguseid. Samuti tuleb hinnata erinevate kalatoorainete vormide – terve kala, roogitud kala, kalafilee, kalaliha hakkmassi ja separeeritud kalaliha – sobivust konkreetsete toodete valmistamiseks ning võrrelda nende kasutamise eeliseid ja puudusi.