Täyteläisiä makuja sipuleista

Ruoanvalmistus alkaa lähes aina sipulin pilkkomisesta. Ilman sipulia edes huippukokki ei selviä. Vaihtele ja yhdistele kotikokkauksessakin eri sipulilaatuja, koska juuri sipuleista ruoka saa täyteläisyyttä ja maut syvyyttä. Sipulit pyöristävät ja täydentävät ruoka-aineiden ominaismakuja. Joskus ne tuovat ruokaan myös vastamakuja ja uusia sävyjä. Kaiken lisäksi sipulit edistävät terveyttä.

Kelta-, valko- ja punasipulin tuntevat kaikki. Purjo ja ruohosipuli ovat tuttuja nekin. Nykyään harvinaisempia ovat ryväs- ja ilmasipulit. Moderni salottisipuli kerää gourmetkokkien kehut. Isot hopea- ja jättisipulit vetoavat miedolla, raakanakin mukavalla maullaan. Kevätsipuli aloitti voittokulkunsa aasialaisruokien myötä, samoin kiinansipuli. Pieniä helmi- ja hillosipuleitakin tapaa. Valinnanvaraa sipuleissa riittää.

Aromaattisuutta ja flavonoideja

Sipulit saavat tyypillisen makunsa rikkiyhdisteitä sisältävistä aromaattisista öljyistä. Jonkin verran näitä sulfidipitoisia aineita vapautuu jo sipulia pilkottaessa, mistä aiheutuu itkettävää vaikutusta. Paras keino välttyä kyyneliltä on käyttää terävää veistä. Sipuleiden umami tuo maistuvuutta ruokiin. Umami on yksi viidestä perusmausta, ja se tehostaa ja tukee ruoan muita makuja.

Sipuli avaa tukkoisia hengitysteitä ja helpottaa siten flunssaista oloa. Sipulin tehokkain antioksidantti, kversetiini ehkäisee virusten ja bakteerien hyökkäyksiltä. Lisäksi sipulin suojaravintoaineet ja flavonoidit osana monipuolista, kasvispainotteista ruokavaliota alentavat kolesterolitasoa, vahvistavat immuunijärjestelmää ja auttavat ehkäisemään sydän- ja verisuonitautien sekä syöpäsairauksien syntymistä.

Raakana, kuullotettuna, haudutettuna

Raakana sipulista tulee esiin kirpeä maku. Huolellisesti terävällä veitsellä hienonnettu, raaka sipuli on herkkua blinien päällä mädin, smetanan ja pippurin lisänä. Miedon mateen mädin seuraan raaka sipuli saattaa olla liian voimakasta. Silloin voit huuhdella sipulisilpun juoksevassa vedessä siivilässä.

Isoista, miedoista jättisipuleista saat ohuina siivuina mainion lisän kreikkalaiseen tai muuhun salaattiin. Ohuet punasipulisiivut ovat loistava pari appelsiiniviipaleille. Keltasipulia voit siivuttaa tomaattiviipaleiden lomaan ja ripauttaa päälle ruohosipulisilppua ja pippuria. Burgerit ja tartarit, kalamarinadit ja pikkelssit sisältävät kypsentämätöntä sipulia nekin.

Kuullotettuna kipakankin sipulin maku leppyy ja lauhtuu suorastaan makeaksi. Kun kuullotat sipulia pihvin tai maksaleikkeen päälle, voit korostaa sipulin makeutta ripauksella sokeria. Liha-, kala- ja kasvisliemet haudutetaan sävykkäiksi sipuleilla. Keitoissa ja pataruoissa sipulit ovat aina paikallaan. Sipuli voi olla keiton pääraaka-ainekin. Ranskalaisen sipulikeiton kruunaa tilkka portviiniä tai madeiraa.

Hyviä makupareja

Mausteet liittoutuvat sipuleiden kanssa loistavasti. Kokeile pistellä kuorittuun sipuliin kokonaisia neilikoita. Hauduta neilikka-sipulia pataruoassa antamassa makua. Yrteistä useimmat sopivat sipulin seuraan, mutta yksi ylitse muiden on timjami. Lisää sipulia sisältäviin uuniruokiin tuoreita timjamin oksia. Hyviä makupareja ovat esimerkiksi tomaatti ja sipuli, sienet ja sipuli, vihreät pavut ja valkosipuli sekä peruna ja sipuli niin uuni- kuin muissakin ruoissa.

Yleensä alkuvuodesta vietetään Kotimaiset Kasvikset ry:n Sipuliviikkoa.

Tiedotteen teksti ja ruokaohjeet: Pirjo Toikkanen / Kotimaiset Kasvikset ry.

Kokeile seuraavia sipuliherkkuja:

Purjo-valkoviinikastike pastalle

* 1 purjo tai 3 nippua kevätsipulia
* 2 rkl voita tai margariinia
* 0,5 dl valkoviiniä
* 2 dl ruokakermaa
* suolaa
* ripaus sokeria
* mustapippuria
* puoli ruukullista persiljaa tai rakuunaa

Puolita purjo pitkittäin, huuhtele ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi tai viipaloi huuhdotut kevätsipulit.

Kuullota sipulit kevyesti pannulla pienessä määrässä rasvaa.

Lisää viini, kiehauta ja lisää kerma. Kuumenna ja mausta suolalla, pippurilla ja tuoreella yrtillä.

Kääntele kastike varoen juuri keitetyn pastan joukkoon kattilaan.

**Huom.** Kierre- tai perhoskuvioinen pasta sopii hyvin, mutta voit kiehauttaa kastikkeelle myös tuorepastaa, esimerkiksi täytettyjä ravioleja tai tortelliineja.

Lämpimät sipulivoileivät

* 400 g kelta- tai punasipulia (4 kpl)
* 2 rkl voi-öljyseosta
* 1 rkl sokeria
* 1 rkl hunajaa
* 1 tl kuivattua timjamia
* ripaus suolaa
* mustapippuria
* 1 dl vettä
* 6 viipaletta paahtoleipää
* 150 g vuohenjuustoa tai emmentalia

Halkaise ja kuori sipulit. Leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuullota sipulit voi-öljyseoksessa pehmeiksi, mutta älä ruskista.

Lisää sokeri, hunaja ja timjami ja jatka paistamista koko ajan sekoittaen, kunnes sipuli kevyesti karamellisoituu, mutta ei pala.

Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää vesi ja hauduta sipuliseosta miedolla lämmöllä, kunnes neste on haihtunut.

Paahda leipäviipaleet ja peitä ne sipuliseoksella.

Leikkaa juustosta viipaleet kullekin leivälle ja aseta leivät leivinpaperilla vuoratulle pellille.

Kuorruta 225-asteisessa uunissa viitisen minuuttia.

Tarjoa lämpimät sipulivoileivät raikkaiden salaatinlehtien ja tomaattilohkojen kanssa. Juomaksi sopii tee.

Lämmin sipuli-kasvislisäke

* 2 isoa kelta- tai 4 salottisipulia
* 3 valkosipulinkynttä
* 2 paprikaa
* 4 tomaattia
* 2 rkl rypsiöljyä
* 1 rkl siirappia tai punaviinisiirappia
* suolaa
* mustapippuria
* tuoretta yrttisilppua (esim. persiljaa, basilikaa, ruohosipulia)

Kuori ja lohko sipulit. Viipaloi valkosipulinkynnet.

Paloittele paprikat ja lohko tomaatit.

Kuumenna öljytilkka paistin- tai vokkipannulla. Lisää sipulit ja kuumenna kauttaaltaan.

Lisää paprikapalat ja kuumenna käännellen. Lisää lohkotut tomaatit.

Pyöristä kasvisseoksen maku siirapilla ja mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää lopuksi tuoretta yrttisilppua. Tarjoa kasvisseos pihvien tai muun liharuoan lisäkkeenä.