



### LIISA LINDROTH

Kirjoittaja on yrittäjä Lindrothin Puutarhassa Turussa.  
liisa.lindroth@lindrothinpuutarha.fi

**O**ikeastaan ei tule useinkaan ajatelleeksi, kuinka hauska idea on Vuoden vihanneksen valinta. Valinnalla saadaan kiinnitettyä huomio arjen sankareihin, kuten nyt sipuliin, joka juhlistaa ja maustaa tavallistakin tavallisimmat ruoat. Itsekin tulen pitäneeksi sipulia melkeinpä itsestäänselvyytenä, jota on aina keittiössä tarjolla. Sipulihan sopii lähes ruokaan kuin ruokaan. Toivotaankin, että Vuoden vihannes -valinnan myötä itse kukin meistä ja hevosastojen henkilöstö innostuu luukuttamaan sipulin kunniaksi erilaisin tempauksin ja reseptein.

**MIELESTÄNI SIPULISTA ON** vaikka minkälaiseksi trendituotteeksi, kunhan se saa arvoistansa kampanjointia ja hehkutusta. Toivottavasti jotakin tällaista on jo työn alla sekä tuottajilla että ruokaosastoilla. Meille viljelijöille on varmasti tuttua Vuoden vihannes -kampanja, mutta tuntuu siltä, että suuri yleisö ei tätä juuri huomaa. Tässä on haastetta varmasti kaikille, jotka sipulia viljelevät, enemmän tai vähemmän.

**SIPULI ON ERITTÄIN EDULLINEN** raaka-aine. Tämä on varmaan kerettiläinen mielipide ”ruoka on kallista keskustelun” -tuoksinassa, mutta sipuli on halpaa ja varmasti kaikkien kuluttajien ulottuvilla. Sen hyödyntämisessä vain taivas on rajana. Sipulilla on myös paljon terveysvaikutuksia: se sisältää runsaasti C-vitamiinia sekä flavonoideja. Tutkimusten mukaan punasipuli on kaikkein terveellisintä.

**LOPUKSI MUUTAMA HAUSKA VINKKI** sipulin kuorimiseksi ilman kyöneleitä:

Pakasta sipuli ja käytä terävää veistä. Hengitä suun kautta. Nouse jakkaralle ja leikkaa sipuli liesituulettimen alla – tuuletin täysillä. Katso leikkausta liesituulettimen lasin läpi. Käytä piilolaseja. Käytä uimalaseja. Käytä sukelluslaitteita. Käytä avaruuspukua.

Olen kovasti kiinnostunut ruoanlaitosta, mutta omat sipulin käyttötottumukset vaativat hiukan uudistumista ja apua mestareilta. Ohessa pari reseptiä taitavilta ystäviltä.

Sipulista on siis moneksi. Sääliksi käy niitä, jotka eivät pidä sipulista. Tokihan se joskus itkettää meitä kaikkia, mutta tuskan jälkeen odottaa palkinto – herkullinen elämys.

# Oodi sipulille

## VAHTERAN ANTIN YRTTINEN KUORRUTETTU SIPULIKEITTO

6–8 isoa sipulia  
100 g voita  
3 dl lihalientä  
5 dl valkoviiniä  
5–8 valkosipulin kynttä  
100 g juustoraastetta (gruyèreä tai kermajuustoa)  
1 laakerinlehti  
musta- ja valkopippuria myllystä  
timjamia  
rosmariinia  
merisuolaa

Halkaise sipulit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuullota ne kattilassa kullankeltaisiksi. Lisää lihaliemi, valkoviini, vesi ja kaikki mausteet. Keitä 20–30 minuuttia, kunnes sipuli on pehmeää. Tarkista maku. Annostele keitto lautasille ja tarjoile juustolla gratinoitujen leipäkuutioiden kanssa.

## LÄÄVERIN ILKAN KOLMEN SIPULIN HILLO

1 sipuli  
1 punasipuli  
2 kpl salottisipulia  
3 rkl sherryviinietikkaa (punaviinietikka käy myös)  
2 rkl tummaa balsamicoa  
0,5 dl ruokosokeria  
40 g voita  
3 oksaa timjamia  
suolaa, pippuria

Kuori ja hienonna sipulit. Sulata sokeri kattilassa ja lisää sipulit. Lisää perään etikka ja balsamico. Lisää voi sekä timjami ja hauduta pitkään (30 min–1 h) miedolla lämmöllä kunnes sipuli on läpikuultavaa. Poista timjamin oksat ja mausta. Lisää tarvittaessa etikkaa. Voit tarjoilla tätä riista- ja liharuokien kanssa tai käyttää esimerkiksi perunamuusin mausteena.

*”Sipulista on vaikka minkälaiseksi trendituotteeksi, kunhan se saa arvoistansa kampanjointia.”*