

## GOURMET

# Keittojen keitto

Sipulista syntyy niin monta soppaa kuin on kokkia.

”**O**n vaikea kuvitella sivistystä ilman sipulia”, sanoo keittiöraamatuksi kohonnut *Ranskalaisen keittiön salaisuudet*, ”tavalla tai toisella sen maku sekoittuu melkein kaikkiin aterian osiin jälkiruokaa lukuun ottamatta.”

Olen kokeillut valkosipulisorbettia, mutta ei se vieraitani innostanut ja olikin väli- eikä jälkiruoka.

Keittona sipuli käy kaupaksi ja lisää pyydetään. Se on helppoa ja edullista tarjottavaa isollekin joukolle, mutta pika-ruokaa se ei ole: salaisuus on hitaassa hauduttamisessa, joka nostaa esiin sipulin karamellimaisen makeuden.

### Soppa ja muunnelmat

Kasvis- ja vihanneskeittoja on syöty kaikkialla kautta aikojen, mutta vähän ylimääräistä kultareunaa nimenomaan sipulikeitto saa menneen ajan Pariisista. Torikauppiat, taiteilijat ja muut aamu-yön kulkijat poikkisivat vanhojen hallien eli tukkutorin bistroihin höyryävälle keitolle, joka tunnettiin nimellä gratinée des Halles. Alkuperäiset hallit purettiin 1970-luvulla ja niiden paikalle rakennettiin Pompidou-kulttuurikeskus, mutta metropysäkin nimi on yhä Les Halles.

© ISTOCKPHOTO

Ohje on yksinkertainen: kuullota sipulirenkaita rasvassa, kaada päälle lihaliemi ja kypsennä hitaasti miedolla lämmöllä. Murra päälle kuivahtanutta leipää ja juustoa ja työnnä pata hetkeksi tulikuumaan uuniin. Perusohje muuntuu, kun kokeilee eri sipulilajikkeita, leipiä ja juustoja. Raikkautta keitto saa timjamista, laakerinlehdistä, jopa sitruunasta. Usein parasta on kuitenkin se yksinkertainen.

Kirjailija **Outi Pakkasen** dekkarihahmo Anna Laine vahvistaa sipulin makeutta sokerilla tai hunajalla. **Eva Mannerheimin Sparren keittokirja** tuntee italialaisen



sipulikeiton, johon lisätään tomaattipyreetä ja ”ketsupia”. **Konni Zilliacuksen** vuonna 1920 ilmestynyt *Sedän keittokirja* käyttää kahta sipulia kohti teekupillisen voita. Niinpä sedän mukaan sipulikeitolla on erittäin suuri ravintoarvo, se vaikuttaa virkistävästi hermostoon ja sitä voi suositella, jos on väsynyt tai haluton.

Ranskalaisen keittiön gratinée de Luxe saa loppusilauksen munankeltuaisesta ja teelusikallisesta maissijauhoista, jotka vatkaataan sekaisin, lisätään tilkka konjakkia ja vielä pienempi tilkka Worcestershires-kastiketta. Seokseen kaadetaan ohuena nauhana kauhallinen keittoa, vatkaataan uudestaan ja kaadetaan takaisin kattilaan. Jos on varma taidoistaan, suurustamisen voi hoitaa näytösluontoisesti vasta pöydässä.

### Mutta se viipaloiminen

Kokonainen sipuli ei itketä. Kyynelnes-teessä reagoivat kirvelevät rikkipitoiset yhdisteet syntyvät vasta, kun sipulin solut murskataan. Niksipirkot neuvovat sipulinkuorijaa estämään kirvely uimalasein tai puristamalla poltettuja tulitikkuja hampaiden välissä.

Tehokkaampaa on minimoida itkun aiheuttajan syntyminen ennalta, sanoo kemisti. Kaikilla entsyymeillä on optimaalinen lämpötilansa, ja kun lämpötilaa lasketaan, entsyymien toiminta hidastuu. Siispä sipulit pakastimeen tai jääveeteen runsaaksi puoleksi tunniksi. Kylmässä kohmettunut entsyymi ei juuri ehdi pilkkoa molekyylejä ennen kuin terävä veitsi on tehnyt tehtävänsä. Ja veitsen on syytä olla hyvin terävä. ■

**Liisa Tikkanen**

liisa.m.tikkanen@gmail.com

Lähteenä *Anu Hopia: Kemiaa keittiössä (2008)*.

► Sipulit pakkaseen, niin kuoriminen **ei itketä**.

## VIINI

### Tuulimyllyn tahdissa

► Beaujolais tuo useimpien mieleen Beaujolais nouveaun, jonka ansiot ovat enemmän onnistuneessa markkinoinnissa kuin itse juomassa. Mielenkiintoisempia viinejä tuottavat Beaujolais'n Crut eli kylät kuten Fleurie, Morgon tai tuulimyl-

lystä nimensä saanut Moulin-à-Vent. Näiden viinien etiketeissä ei Beaujolais-nimeä mainita.

Beaujolais kuuluu Burgundin eteläosiin, ja myös kylien viinit muistuttavat tyyliltään pohjoisemman Burgundin pinoit noir-viinejä. Täällä etelässä rypäle on kuitenkin Gamay. Siitä tehdään melko keveitä,

hapokkaita ja marjaisia viinejä, mutta parhaimmillaan ne sopivat jopa varastoitavaksi.

Moulin-à-Vent on kylistä arvostetuimpia ja sen viinejä pidetään muuta pitkäikäisempinä. Joseph Drouhinin Moulin-à-Vent on väriltään kuulakkaan punainen ja niin tuoksussa kuin maussakin erottuu pu-

naisia ja tummempia marjoja ja yrtyisyyttä. Lasissa viini saa vähitellen lisää aromeja. Viini on keskitäyteläinen ja happoja on runsaasti. Monen keskitäyteläisen viinin tapaan tämäkin on monipuolinen ruokaviini ja maistuu niin kanan, possun kuin paistetun kalan kanssa. ■

**Pirkko Koivu**



## Sipulikeitto

4 isohkoa keltasipulia  
 pari pulleata valkosipulin kynttä  
 50 g voita  
 1 rkl rypsiöljyä  
 suolaa, mustapippuria  
 1 rkl vehnäjuuhoja  
 tilkka konjakkia  
 1 dl valkoviiniä  
 noin 1 l vahvaa kasvislientä  
 kuivahtaneita patonginpaloja  
 raastettua gruyère-juustoa

► Kuori ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi kylmässä kohmettuneet sipulit. Sulata voi ja öljy isoon kattilaan ja freesaa sipuleita miedossa lämmössä puolisen tuntia - varo, etteivät ne ruskistu. Hidas kypsennys tuo esiin sipulien makeuden. Mausta, ripota päälle jauhot, lisää konjakkia ja viini sekä liemi. Keittele miedolla lämmöllä toiset puoli tuntia.

Keitto maistuu hyvältä näin ja vielä paremmalta huomenissa, uudelleen lämmitettynä. Mutta kaiken kruunaa kuorrutus.

Jaa keitto uuninkestäviin annoskuiloihin, nosta pinnalle leivänviipaleet ja raasta ylle juustoa. Gratinoi kuumassa uunissa grillivastuksen alla kullanuskeaksi. Tarjoa niin kuumana kuin kieli sietää. ■

© NORMAN OJANEN / SKOY

## TUORELTAAN



## Uuden pelko haittaa nautintoa

► Ruokaneofobia eli vastahakoisuus kokeilla uusia ruokia on yksi syy nuorten aikuisten eli 20–25-vuotiaiden vähäiseen kasvisten ja hedelmien käyttöön, kertoo Helsingin yliopistossa tehty tuore tutkimus. Naisten välisiä eroja selittivät sekä perintö- että ympäristökijät, miesten eroja pelkästään ympäristökijät. Miksi näin, on kiintoisa lisäselvityksen aihe. Uuden pelko haittaa ruoasta nauttimista ja ravitsemuksen parantamista. Neofobiaa voi parhaiten lievittää tarjoamalla tietoa ja ihan vain altistamalla uudelle, sanoo tutkijatohtori **Antti Knaapila**.

## Kokin pienille apulaisille



► Ihan pienet lapset sen sijaan ovat vielä ennakkoluulottomia kokeilijoita, varsinkin jos pääsevät kokkaamaan vanhempiensa kanssa. Alkuun auttaa *Apukokin keittokirja* (Moreeni 2010). Kirjassa ohjeet pilkotaan aikuiselle ja lapselle sopiviksi työvaiheiksi joita hauska taitto korostaa. Kaikki reseptit on testattu 3–6-vuotiaiden apukokkien kanssa ja ne ovat niin monipuolisia, että niistä ilahtuu minkä ikäinen syöjä tahansa. Teksti **Miikka Järvisen** ja **Maija Kosken**, kuvat **Sami Perttilän**, ulkoasu **Satu Kontisen**.

## Syödään yhdessä

► ”Miksi syöt? Mielihyvää ruoasta. Ruokatutkimusta. Se on makuasia. Vastuuntuntoinen syöjä.” Näihin teemoihin hakee vastausta neljän eurooppalaisen tiedekeskuksen yhdessä tuottama näyttely *Bon Appétit*, joka tulee nyt vuorostaan Suomeen. Koko perheelle, erityisesti 9–14-vuotiaille, suunniteltu vuorovaikutteinen esitys korostaa myös syömisen nautintoa ja yhteisöllisyyttä, kertoo Heurekan elämysjohtaja **Mikko Myllykoski**. Tiedekeskus Heureka, Vantaa 9.2.–18.9.2011. ■

**Liisa Tikkanen**



► **Joseph Drouhin Moulin-à-Vent, Ranska (14,98 euroa, Alko 432037).**

© ALKO

KUVAT © ISTOCKPHOTO, MOREENI