

Naturliga färgämnen

Det är viktigt att mat ser aptitlig ut, och därför gjorde Gud frukter, grönsaker och bär så vackra.

Men ibland kan det som är gott och nyttigt ändå se tråkigt ut. Jag har gjort pumpasoppa på nakenfröpumpan "Olga", som var god men som såg väldigt gråaktig och trist ut, då gjorde lite gurkmeja susen. Äppeljuice som man pressar av gula äpplen oxiderar snabbt i luften och får en brunaktig ton. En liten tesked rödbetsjuice gör den vackert rosa.



Min rosensyltade rabarber doftar ljuvligt av ros, men eftersom min rabarber är grön, och rosorna jag använder är ljusrosa, blir marmeladen grådaskig, om man inte häller i en liten skvätt rödbetsjuice.



Jag har faktiskt ett par pyttesmå burkar rödbetsjuice i frysen just för detta ändamål, och gurkmejapulver har jag alltid hemma. Båda har det gemensamt att det behövs väldigt litet för att ge färg, och därför känner man inte smaken av rödbeta eller gurkmeja när man använder dem för färgsättning. Det vore ju inte så kul om rosensyltad rabarber smakade rödbeta. Dessutom är de nyttiga.

Färgämnen i frukt och grönsaker är ofta antioxidanter. Därför ska vi sträva efter att ha mycket färg på den mat vi äter.

Suzanne Gundler

