**Coloranti naturali: come realizzare i vari colori a partire da ingredienti comuni**

I **coloranti naturali** sono sostanze che si estraggono da frutta, verdura, spezie, erbe e altre sostanze naturali e si possono poi sfruttare in molti modi. Scopriamo allora come realizzare in casa dei coloranti vegetali a partire da semplici ingredienti.

Per creare il **VERDE** possiamo utilizzare:

* **Spinaci:** possono essere prima bolliti e poi frullati oppure si può estrarre il colore prima schiacciandoli in un mortaio e poi facendoli macerare in alcool (da far evaporare tutto alla fine mettendoli sul fuoco).
* [**Prezzemolo**](https://www.greenme.it/mangiare/altri-alimenti/prezzemolo-proprieta-usi-controindicazioni/): va pestato nel mortaio finché non diventa un composto liscio, in alternativa frullatelo con un goccio d’acqua.
* **Menta:** si può pestare oppure frullare facendola diventare di consistenza omogenea
* [**Tè matcha**](https://www.greenme.it/mangiare/altri-alimenti/te-matcha-benefici-usi-proprieta/): questo è un colorante comodissimo e già pronto, basta acquistare la variante di tè verde giapponese in polvere.
* **Alghe:** alcune alghe sono particolarmente indicate per diventare coloranti, basta ad esempio bagnare e poi pestare le alghe nori oppure utilizzare direttamente della[**spirulina**](https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/alga-spirulina-corpo/) in polvere (tenete presente però che questo verde avrà delle sfumature blu).

### GIALLO

Nel caso ci servisse un colorante giallo possiamo utilizzare:

* [**Zafferano**](https://www.greenme.it/mangiare/vegetariano-a-vegano/zafferano-ricette/): la polvere si presta bene già così com’è, se invece si hanno a disposizione i pistilli vanno prima messi in acqua in modo che rilascino tutto il colore.
* **Ananas:** si può schiacciare oppure frullare facendo attenzione che non rimangano pezzetti di fibra interi.
* **Peperoni:** naturalmente vanno scelti nella variante gialla. Si frulla la polpa, si filtra e si cuoce per far rapprendere un po’.

### ARANCIONE

Si può creare un colorante arancione da:

* [**Curcuma**](https://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/curcuma-tutto-1/): la spezia in polvere si può utilizzare facilmente per donare un bel tono aranciato a ciò che si desidera.
* **Carote:** vanno leggermente cotte in acqua bollente e poi frullate per utilizzarne il succo polposo.
* **Arance:** di questi agrumi si può utilizzare la scorza finemente grattugiata o frullata in poca acqua.

### ROSSO

Se vogliamo ottenere del rosso ci serviranno:

* **Fragole:** questi frutti vanno prima cotti per alcuni minuti e poi schiacciati e scolati per ricavare solo il liquido rosso che si è formato.
* **Pomodoro:** occorre frullarlo facendo poi attenzione a togliere i semini
* **Ciliegie**: togliere il nocciolo e frullarle
* **Cavolo rosso:** pestatelo con un mortaio o frullatelo per ottenere il succo

### ROSA

Si può colorare di rosa utilizzando un mix tra:

* **Cavolo rosso e limone:** la reazione tra queste due sostanze che possono essere pestate insieme in un mortaio o frullate daranno vita ad un rosa che tende al fucsia.

### VIOLA

Per ottenere il viola possiamo usare:

* [**Barbabietola**](https://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/barbabietola-calorie-proprieta-benefici-usi/): questo ortaggio lesso poi schiacciato o frullato è un ottimo colorante che tende al viola o al rosso bordeaux.
* **More o mix di frutti di bosco:** frullate le more oppure il mix di frutti di bosco da calibrare in base al colore che si vuole ottenere aggiungendo più lamponi, mirtilli, fragole o more. Filtrate poi il tutto e cuocete per qualche minuto a fuoco lento.

### BLU

Se occorre del blu abbiamo due possibilità:

* **Mirtilli**: vanno frullati, filtrati e poi messi sul fuoco (basso) in modo che il succo si rapprenda un po’.
* **Cavolo rosso e bicarbonato:** frullate il cavolo, prendete solo la parte liquida e aggiungete un po’ di bicarbonato fino a che il colore non si trasforma in blu.

### MARRONE

Ingredienti perfetti per realizzare il colorante marrone sono:

* **Caffè**: potete utilizzare la polvere finemente macinata dove più vi occorre.
* **Cacao:** la variante in polvere amara si presta bene all’utilizzo come colorante alimentare.

### NERO

Se vi serve un colorante nero scegliete tra:

* **Carbone vegetale:** la polvere di questo integratore naturale è di colore scuro e si utilizza anche per realizzare pane e pizza al [**carbone vegetale**](https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/carbone-vegetale-proprieta/) dal classico colore grigio/nero.
* **Semi di sesamo neri**: procuratevi questi piccoli semini di colore scuro, poi macinateli e riduceteli in polvere.

### BIANCO

Il bianco è probabilmente il colore più difficile da ottenere. Potete provare comunque utilizzando:

* **Cocco:**occorre la [**farina di cocco**](https://www.greenme.it/mangiare/ricette/farina-cocco-ricette/) finemente grattugiata
* **Zucchero:** quello raffinato può essere aggiunto a cucchiai fino a che non si ottiene l’effetto bianco desiderato.