

Porady kulinarne

1. Warzywa zabarwione betalainami – burak czerwony. Aby zabezpieczyć barwnik w burakach czerwonych należy:

- gotować je w skórze
- rozdrabniać je po ugotowaniu, a nie przed ugotowaniem
- zakwasić pod koniec gotowania



2. Warzywa zabarwione antocyjanami – kapusta czerwona, bakłażan, rzodkiewka, niektóre odmiany kalarepy.

Owoce zabarwione antocyjanami – truskawka, wiśnia, porzeczka czerwona i czarna, maliny, winogrona czerwone

- zmiany barwy są procesem odwracalnym
- kapustę czerwoną poszatowaną gotować w jak najkrótszym czasie
- w celu odzyskania barwy zakwasić kwasem cytrynowym lub octem



3. Warzywa zabarwione karotenem – marchew, dynia, brukiew, pomidory, papryka
W celu zachowania maksymalnej ilości karotenu należy przestrzegać następujących zasad gotowania:

- gotować z dodatkiem tłuszczu, który rozpuszcza karoten z gotowanego surowca nadając mu barwę jaskrawszą
- gotować z dodatkiem soli i cukru – zmniejszają nadmierne przenikanie składników do wody
- gotować pod przykryciem - by zmniejszyć dostęp tlenu (oprócz brukwi, która zawiera olejki eteryczne), skrócić czas gotowania, doprowadzić do szybkiego zagotowania na dużym ogniu, a następnie wolno dogotować.

