

## Tak for alle farverne

Forleden kom jeg igen til at tænke på Helmuth Friis' bog om glæde, hvor han skriver: "Forestil dig verden minus farver, lyd, tale, lys eller at naturen var grim: Den ville få øjne, ører og sind til at krølle sig sammen som en vissen blomst".

Når jeg finder min ugentlige grøntsagskasse ved hoveddøren, står jeg ofte og falder i svime i lidt tid. Lige så når jeg får farvede hænder af at skrælle en dybrød rødbede eller en knaldorange gulerod. Eller spiser salat med tern af sprøde jordskokker og rødbede og strimler af julesalat og det knaser i mit øre.

Da jeg var i Østrig på skiferie, og middagen bestod af "beige med beige med beige på", tænkte jeg på min grøntsagskasse derhjemme. Dagens østrigske hotelmiddag var nemlig: forret af beige suppe med beige brød, hovedretten var beige wienerschnitzel med beige syltet blomkål og kogte kartofler med beige sovs, og desserten var beige vaniljeis.

Et grønt drys, en tomatbåd eller en citronskive og et kvart jordbær fra min grøntsagskasse - på suppen, på schnitzlen og på isen - havde gjort underværker for mine sanser – og glæden ved maden. Uden farverne var det lige før mit sind krøllede sig sammen som en vissen blomst.

## Farveflor

Vel hjemme igen lavede jeg rødbedesalat, spinatlasagne og et fad gnavegrønt i alle regnbuens farver. Der blev gumlet og gnasket, og gummer og gane nød at være på arbejde igen.

Grøntsagernes overdådige farveflor, der gør så godt for sanserne, er gjort af karakteristiske farver, som er afhængige af indholdet af farvestoffer eller pigmenter. Disse meget klare farver indeholder stærkt kræftforebyggende antioxidanter. Antioxidanterne er så at sige med til at holde vores celler friske, og de kraftige farver er udtryk for, at planten har et godt immunforsvar, som vi mennesker kan drage nytte af.

De fleste umodne frugter og grøntsager er grønne. Nogle frugter og grøntsager bliver ved med at være grønne, efter at de er modnet, mens andre skifter farve som resultat af, at den grønne farve bliver nedbrudt, og de andre farver dermed kan komme til syne.

Den grønne farve stammer fra klorofyller og dannes i grønkorn. Asparges, broccoli, rosenkål, squash, agurker, forårsløg, porre, salat, ærter, grøn peber og spinat er eksempler på grønt, som stadig er grønne efter modning er. Andre grøntsager er eller bliver gule, røde eller orange, fordi de indeholder kartenoider eller betalatiner, fx gule rødbeder, græskar, gulerødder, gule og orange peberfrugter, sukkermajs og gule tomater. Af røde grøntsager kan nævnes rødbeder, rødkål, røde peberfrugter, radiser, røde løg og røde tomater. De kraftfulde, sundhedsfremmende farvestoffer findes også i blå og violette farver i grøntsager, der indeholder anthocyaniner, fx auberginer. Grøntsager, som er

hvide, indeholder ikke farvede pigmenter, men ofte indeholder de farveløse forstadier til pigmenter, fx i blomkål, hvidløg, løg, champignon, persillerod og pastinak.

Når du vil spise sundt, er det at tænke i farver en god katalysator. Lav salater i alle regnbuens farver, eller hold det i det røde, det grønne, det gule eller det lilla. Anret i bunker, striber, små skåle, store fade, glas eller porcelæn.

Jeg vil af sted for at kigge i grøntsagskassen og grøntafdelingen i mit supermarked efter ingredienser til en rød salat, måske et miks af bløde kidneybønner, sprøde rødbedeter, spæde rødbedblade og knasende granatæblekerner på toppen. Eller måske lader jeg mig forføre af den grønne linje med friske spinatblade, avocado, agurk og forårsløg. Tak for alle farverne!