

Hadirkan Warna-warni Alami dalam Menu Keluarga



Salah satu cara yang dapat Ibu lakukan agar si Kecil semakin semangat menghabiskan makanannya adalah dengan membuat menu yang terlihat menarik. Tentunya, warna-warni di piring si Kecil, dan juga anggota keluarga lainnya, perlu dihadirkan dari bahan-bahan yang alami. Sebab dengan pewarna makanan alami Keluarga mendapatkan tambahan asupan gizi pada makanannya.

Cara paling sederhana untuk menghadirkan warna-warni alami dalam suatu menu adalah dengan menggunakan bahan pangan yang berbeda-beda warnanya. Tahukah Ibu, menggunakan bahan makanan aneka warna, selain membuat hidangan tampak menarik, juga dapat membantu memastikan hidangan yang Ibu siapkan bagi keluarga mengandung gizi yang seimbang. Bahan makanan, seperti sayuran dan buah-buahan memiliki beragam warna, aroma dan tekstur dimana setiap ragamnya tersebut memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda pula. Sehingga, semakin banyak variasi yang Ibu masukkan dalam satu hidangan, semakin banyak pula gizi yang bisa Ibu dapatkan. Ibu bahkan dapat mengetahui gizi penting yang dikandung dalam buah dan sayuran berdasarkan warnanya, seperti yang tertera di bawah ini.

- **Warna merah** seperti apel merah, bit, tomat, stroberi dan lainnya mengandung Vitamin B, C, K dan lycopene yang mengandung antioksidan.
- **Warna kuning** dan oranye seperti wortel, jeruk, lemon, mangga, jagung dan lainnya mengandung vitamin C yang tinggi dan beta karoten yang baik bagi kesehatan mata, jantung dan meningkatkan imunitas.
- **Warna hijau** seperti brokoli, bayam, kale, paprika hijau, apel hijau dan lainnya juga

kaya serat dan folate dan tinggi antioksidan

- **Warna ungu dan biru** seperti terung, blueberry, anggur ungu dan lainnya mengandung antioksidan yang dapat melindungi sel tubuh dari kerusakan.
- **Warna putih** seperti kembang kol, bawang putih, pisang, kentang, bawang bombai dan lainnya kaya akan serat dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.

Cara lainnya yang dapat Ibu lakukan untuk menghadirkan aneka warna dalam menu sehari-hari, termasuk ketika membuat kue dan camilan, adalah dengan menggunakan pewarna makanan alami saat mengolah makanan. Misalnya saat memberi warna pada kue, nasi, telur dan sebagainya.

Pewarna makanan alami bisa Ibu peroleh dari berbagai bahan pangan yang mudah didapat. Cara mengolahnya pun tidak sulit. Nah, bahan pangan apa saja sih, yang bisa Ibu manfaatkan sebagai pewarna alami untuk makanan? Berikut adalah beberapa di antaranya.

- **Warna kuning** bisa didapat dari memarut kunyit dan memeras airnya. Selain itu juga dengan menghaluskan labu kuning atau mangga.
- **Warna hijau** tentunya bisa didapat dari klorofil daun. Yang umum digunakan dalam mengolah makanan adalah daun suji, daun pandan, atau bayam.
- **Warna merah atau pink** bisa didapat dari air rebusan bit atau bunga rosela. Selain itu juga bisa didapat dari buah naga merah yang dihaluskan.
- **Warna oranye** bisa didapat dari wortel yang dihaluskan dan diperas airnya.
- **Warna coklat** bisa didapat dari air rebusan gula kelapa.

Menggunakan pewarna alami untuk makanan berarti turut menambahkan gizi yang didapat dari bahan alami yang digunakan. Dengan mengkombinasikan kedua cara di atas, Ibu bisa berkreasi menghadirkan warna-warni ceria dari bahan alami sehingga menu sehari-hari keluarga menjadi sehat dan menarik.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hadirkan-warna-warni-alami-dalam-menu-keluarga.html>