



CARA VERDURA!

És un projecte de Nyamnyam en col·laboració amb la il·lustradora Estel Boada pel Food Revolution Day Barcelona 2015.

Us proposem crear pintures a base de vegetals per a donar color als CARA VERDURA que ha creat l'Estel. Per fer-les només necessiteu les verdures i sucre de llustre.

¡Molt millor utilitzar el sucre per a fer pintures que per a menjar-nos-el!

VERD

1 tassa d'espinaç cru picat

1. Cobreix els espinaços amb aigua bullent i deixa reposar durant 5 minuts. No utilitzis massa aigua i així el color serà més concentrat.
2. Apreta i aixafa els espinaços amb el dors d'una cullera.
3. Cola tot el suc.
4. Barreja una culleradeta de suc d'espinaç concentrat amb 6 cullerades de sucre de llustre.

VERMELL

La pell de mitja remolatxa crua

1. Cobreix la pell de remolatxa amb aigua bullent i deixa reposar durant 10 minuts.
2. Cola tot el suc.
3. Barreja una culleradeta de suc de remolatxa concentrat amb 6 cullerades de sucre de llustre.

GROC

La pela de dues llimones acabada de ratllar

1. Aboca 2 cullerades d'aigua bullent sobre la pela de llimona ratllada i deixa reposar durant 10 minuts.

2. Cola tot el suc.

3. Barreja una culleradeta de suc de llimona concentrada amb 6 cullerades de sucre de llustre.

LILA

1 tassa de col llombarda crua picada

1. Cobreix la col llombarda amb aigua bullent i deixa reposar durant 10 minuts. No utilitzis massa aigua i així el color serà més concentrat.
2. Apreta i aixafa la col amb el dors d'una cullera.
3. Cola tot el suc.
4. Barreja una culleradeta del suc de col concentrat amb 6 cullerades de sucre de llustre.

TARONJA

1 tassa de pastanaga ratllada

1. Aboca 2 cullerades d'aigua bullent sobre les pastanaga ratllada i deixa reposar durant 5 -10 minuts.
2. Apreta i aixafa la pastanaga amb el dors d'una cullera.
3. Cola tot el suc.
4. Barreja una culleradeta de suc de pastanaga concentrat amb 6 cullerades de sucre de llustre.

MARRÓ

Salsa de soja

No fa falta fer res. Utilitza la salsa de soja directament com a pintura marró.

Il·lustracions: Estel Boada www.estelboada.es

Produeix: Associació Cultural nyamnyam

www.nyamnyam.net

facebook.com/nyamnyam.net

instagram: [espainyamnyam](https://instagram.com/nyamnyam)

