

## PINTURA DE DEDOS

### 1º Receta (con glicerina)

#### INGREDIENTES

¼ de taza de agua

½ taza de harina de maíz (Maicena)

Glicerina (1 cucharada)



En una olla mezcla 1/4 taza de agua con 1/2 taza de harina maíz. Ponlo sobre fuego lento y agrega 2 tazas de agua caliente poco a poco, moviéndolo constantemente, hasta que hierva. Quítalo del fuego y agrega 1/2 taza de agua fría y una cucharada de glicerina (la glicerina es un derivado del aceite o grasa). Mezcla todo muy bien, luego viértelo en contenedores pequeños para hacer los diferentes colores: a cada uno agrega unas gotas de colorante alimentario del color que gustes. Ya la puedes utilizar en cuanto se enfríe lo suficiente para poderlo tocar confortablemente. La pintura que sobre se puede guardar en el refrigerador para la próxima ocasión; si se hace muy dura simplemente vuelve a calentarla un poco para que se suavice.

### 2º Receta (sin glicerina)

NO TÓXICA y 100% natural

#### INGREDIENTES

2 tazas de agua

1/2 taza de almidón (fécula) de maíz

1/2 cucharadita de sal

3 cucharadas de azúcar

Colorante alimentario



**Instrucciones:** Mezcla todos los ingredientes en una olla y caliéntalo sobre fuego lento. Al principio la mezcla será muy líquida pero después de 5 o 10 minutos se hace más espesa: muévela constantemente para que no se queme. Cuando tenga la consistencia de un gel, quítalo del fuego y deja que se enfríe un poco. Se mete en botes y se añade colorante

### 3º Receta (con aceite y jabón)

#### INGREDIENTES

500 gr de harina

Colorantes naturales

5-6 cucharadas de sal

1-2 cucharadas de aceite

1-2 cucharaditas de jabón

Agua



En un recipiente pon los 500 gr de harina, añade las 5-6 cucharadas de sal y mézclalo. A continuación añade entre 1 y 2 cucharadas de aceite y mézclalo todo. Echa también 1 o 2 cucharaditas de jabón y mézclalo bien.

Para terminar, tan solo debes ir añadiendo un poquito de agua hasta que adquiera textura de pintura. Si quieres la pintura de dedos casera más líquida solo tienes que añadir más agua.

Ya solo tienes que repartir en tarritos en recipientes y añadir el colorante natural y mézclalo. Ten en cuenta que si quieres hacer pintura de un único color, solo tienes que poner colorante de ese color. Ejemplo: si quieres hacer pintura de dedos casera amarilla tendrás que poner colorante amarillo

### **Cómo obtener colorantes naturales**

**COLOR PÚRPURA:** lo podemos obtener de las frambuesas, los arándanos, y las moras. El colorante lo podemos obtener macerando las frutas frescas o congeladas sobre un tamiz, y, el jugo que resulta es el colorante (perfecto para postres ya que además da un sabor muy bueno). Además, del repollo (COL, BERZA) morado, si lo hervimos, el líquido resultante también es púrpura.

**COLOR ROJO:** lo podemos obtener de la remolacha, que al hervida, el agua queda roja y será nuestro colorante; y de las granadas a las que se les debe extraer el jugo. Además, el azafrán todos sabemos que da un color estupendo en el arroz, pero para postres, si lo mezclamos con leche ofrece un color carmesí precioso, y si lo mezclamos con agua obtenemos un color rojo sangre intenso. Fresas, cocidas a fuego fuerte durante unos 10 minutos, se escurren y se machacan sobre un colador para recoger solamente el jugo. Pimiento rojo, hacemos un coulis

con el pimiento bien frito o asado y se cuela por una malla fina. Cerezas, licuadas o batidas (sin hueso) y coladas.

**COLOR VERDE:** los pistachos, se remojan en agua y se muelen hasta obtener una pasta de color verde; y el aguacate del cual podemos elaborar un pastel de color verde pastel. Perejil machacado y bien batido hasta que quede como un polvillo. Pimiento verde: si hacemos un coulis con el pimiento verde bien frito o asado, lo colamos por una malla fina y obtenemos un colorante líquido verde. Menta y hiervabuena, bien picadas y machacadas y coladas por una malla fina.

**COLOR AZUL:** del repollo morado, si lo hervimos sale un tono púrpura como os he dicho antes, pero si le añadimos un poco de bicarbonato se vuelve azul (hay que controlar la cantidad porque se vuelve verde). Col Lombarda, cocer hojas picadas con un poco de agua 5 minutos, lícualo o pásalo por la batidora y cuélalo por una malla fina.

**COLOR AMARILLO:** el azafrán amarillo, que podemos usarlo directamente o poniendo unas hebras en 1/4 de vaso de agua caliente. Cúrcuma que se puede usar también en polvo, o si queremos hacer un gel podemos añadir unas gotas de agua y mezclarlo bien. La piña, licuada o batida y después la colamos.

**COLOR NARANJA:** con zanahorias, si las batimos o licuamos. Con naranjas o mandarinas, las cáscaras bien lavadas, se rallan y se bate en la batidora. Con el melocotón, especialmente el almíbar, escurrido, batido y filtrado con una malla fina y obtenemos un puré fino de color anaranjado.

**COLOR MARRÓN:** el café es un gran aliado; si es soluble lo podemos usar directamente, o bien hacer un café muy cargado. Con cacao en polvo o chocolate en polvo. Canela. (estos productos dejan sabores muy intensos, hay que tenerlo en cuenta).

## Resumen por colores y alimentos

### Para conseguir el color VERDE:

**COL VERDE:** pásala por la licuadora.

**PEREJIL:** machácalo y bátelo bien para que no queden trocitos.

**PIMIENTO VERDE:** haz un coulis con pimiento verde frito o asado y cuélalo con una malla fina.

**ESPINACAS:** hiérvelas, escúrrelas y aplástalas sobre un colador o licúalas.

**TÉ VERDE JAPONÉS (MATCHA):** en polvo, úsalo directamente o haz una infusión con poca agua hirviendo.

**ALGAS:** para un color muy oscuro puedes hidratar y después licuar o batir algas kombu, nori, etc.



**MENTA Y HIERBABUENA:** picadas, machacadas y coladas por un colador de malla fina, o bien batidas con la batidora.

**Para conseguir el color ROSA y ROJO:**

**FRESAS:** cuécelas a fuego fuerte 10 minutos, escúrrelas y machácalas sobre un colador para recoger solo el jugo.



**REMOLACHA:** la remolacha cocida que venden cortada en tiras te sirve. Escurre un par de cucharadas y prénsalas sobre un colador fino.

**PIMIENTO ROJO:** haz un coulis con pimiento rojo frito o asado y cuélalo con una malla fina.

**TOMATE:** elige un tomate bien rojo y lícualo (sin pepitas).

**CHILI EN POLVO:** además de color le dará un toque picante!!! Úsalo con cuidado!!!



**PIMENTÓN:** también da sabor, sea dulce o picante.

**CEREZAS:** licuadas (sin hueso) o batidas y coladas.

**GRANADA:** el zumo de la granada así como su sirope.

**Para conseguir el color AZUL y MORADO:**

**ARÁNDANOS:** lícualos o machácalos sobre un colador fino.

**MORAS NEGRAS:** igual que los arándanos y si te quedan pepitas pásalo por una malla fina.



**COL LOMBARDA:** cuece unas cuantas hojas con un poco de agua (5 minutos), después lícualo o pásalo por la batidora y refina el jugo pasándolo por un colador de malla fina.

**Para conseguir el color AMARILLO:**

**AZAFRÁN:** si es en polvo lo puedes usar directamente. Sino coloca unas cuantas hebras en 1/4 de vaso de agua caliente (o menos) y que suelte el color.

**CÚRCUMA:** en polvo se puede usar directamente. Para hacerlo gel, añade unas gotas de agua y mézclalo bien.

**PIÑA:** licuada o batida y después colada para que no queden trocitos.

**MOSTAZA:** en polvo queda un tono muy pálido, pero la salsa da bastante color (y añade liquido a nuestra preparación).

### Para conseguir el color **NARANJA**:

ZANAHORIAS: bátelas con la batidora o pásalas por la licuadora.

NARANJAS Y MANDARINAS: ralla la cáscara bien lavada y bátela con la batidora (recuerda que la parte blanca de la piel: amarga!)

MELOCOTÓN: el de lata, el que está en almíbar, escurrido, batido y filtrado por una malla fina, para evitar los grumos.



### Para conseguir el color **MARRÓN**:

CAFÉ: soluble preferiblemente, pero también puedes usar un café cargado con agua caliente.

CACAO EN POLVO: instantáneo o el concentrado, pero da sabor!!

CHOCOLATE: cortarlo en trocitos y derretirlo en agua o leche, y deberás usarlo antes de que se solidifique.



CARAMELO: el casero de toda la vida (tostando azúcar en una cacerola a fuego medio-alto) o el que venden preparado que lo puedes usar en frío.

MELAZA: se necesita muy poca cantidad y ten en cuenta que tiene un sabor muy dulce!

CANELA: usa la canela en polvo, añádela poco a poco porque deja mucho aroma y sabor.

### Para conseguir el color **BLANCO**:

COCO: rallado, en polvo o leche de coco, blanquea muy bien y da mucho sabor.

AZÚCAR GLAS: para usar en cremas ligeramente amarilleadas o de tonos claros

### Para conseguir el color **CREMA/MARFIL**:

KINAKO (harina de soja): úsala directamente pero ten en cuenta que espesará tu preparación.

SEMILLAS DE SÉSAMO BLANCO: machácalas o pásalas por la batidora para que queden lo más finas posible.



**Para conseguir el color GRIS:**

SEMILLAS DE AMAPOLA: muélelas con un molinillo o un mortero, lo más finas que puedas.

SEMILLAS DE SÉSAMO NEGRO: igual que las de amapola, o pásalas por la batidora un buen rato.

