

# Gult är fint!

"Gult är fult" är ett talesätt som man tror kommer från medeltiden när gult var varningsfärgen för den förhatliga pesten. Men moderna undersökningar visar att gult stimulerar oss och gör oss på gott humör.



Bild: Jenny Karlsson

**Lek "Ett skepp kommer lastat"** med bara gula ätbara saker. Hur många gula maträtter, frukt och grönsaker känner du till?

**Giuseppe Arcimboldo**, italiensk konstnär cirka 1527–93, målade ansikten som han byggt upp av till exempel olika djur, frukter eller växter. Jenny Karlsson, som ritat den här bilden, har bara använt sig av gula, goda saker. Hur skulle din "godaste" ansiktsbild à la Arcimboldo se ut?

## Guldstund!

Gör din egen *Apelsin- och saffranscurd* (ett slags marmelad) efter recept på [www.arla.se](http://www.arla.se). Njut den med gyllene smör på nygräddade scones.

**Naturlig färg är nyttigt!** Genom att blanda frukter och grönsaker i olika färger får man i sig många olika nyttigheter. Citrusfrukter och gula grönsaker är även rika på C-vitamin.