



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

“LA MOSTAZA COMO MATERIA PRIMA”

AUTORÍA VICENTE DELGADO MILLAN
TEMÁTICA HOSTELERIA, RESTAURACION
ETAPA FORMACION PROFESIONAL

Resumen

En este artículo se considera la mostaza como una materia prima muy extendida y utilizada en cocina, se exponen algunas ideas de elaboraciones a base de mostaza, o donde la mostaza forma parte de alguna elaboración. Se describen los tipos más usuales de mostaza y una clasificación comercial de las que se pueden encontrar en el mercado, así como algunas recetas. Resultando este análisis muy útil como material de apoyo para el alumnado del ciclo formativo de cocina y gastronomía, así como para el módulo profesional de procesos de cocina.

Palabras clave

Mostaza

Tipos

Clasificación

Utilización

Compra

Conservación

OPINIÓN PERSONAL

Para adquirir las necesarias competencias y poder desarrollar una profesión, será necesario estudiar en profundidad las materias primas que se van a utilizar en el ejercicio de la misma.

Entre las labores de un cocinero resalta la de saber conjugar los distintos ingredientes para alcanzar el objetivo propuesto, que no es otro que la creación de un producto culinario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Para esto es imprescindible conocer las materias primas, sus características y sus peculiaridades. De esta forma al leer una receta, o en el proceso creativo de esta, estará el profesional en situación de poder tomar decisiones alternativas. Siendo esto posible gracias al conocimiento y manejo de los elementos que formarán parte del producto final.

INTRODUCCIÓN.

La mostaza es uno de los condimentos que el hombre conoce desde la prehistoria, y ya la usaban los griegos, los romanos y en la antigua China. Los romanos la introdujeron en Europa y desde entonces se cultiva y se utiliza en muchos países de clima templado.

La mostaza molida se usaba en un principio espolvoreada sobre los alimentos a guisa de condimento como se hace con la sal y la pimienta.

En la Edad Media los cocineros franceses introdujeron mostazas con especias que consistían en un polvo toscamente molido con especias, miel, vino, o vinagre. Era el acompañamiento favorito del jabalí en los festines. Posteriormente la mostaza se convirtió en acompañamiento tradicional de asados de vaca, y ganso y a menudo se aromatizaba con rábano picante y vinagre.

La ciudad de Dijon, en Borgoña, era el centro de los fabricantes de mostaza en los comienzos de la Edad Media y en el siglo XVII obtuvo los derechos en exclusiva de toda Francia. Se mezclaba la mostaza en polvo con vinagre, sub-producto de ese gran centro vinícola, para formar una pasta. Desde 1937 la mostaza lleva una appellation controlada por la ley francesa, y actualmente representa la mitad de la producción mundial de mostaza.

La mostaza inglesa se desarrolló de una forma distinta a la francesa, y principalmente se vendió en polvo hasta mucho después de la II Guerra Mundial. Al principio estaba toscamente molida, pues incluía la cáscara. Después los molinos de Durham empezaron a producir un polvo muy fino y seco. En el siglo XIX un molinero de Norwich, Jeremiah Colman, estableció una fábrica y hoy en día su nombre es sinónimo de mostaza inglesa.

CLASES DE MOSTAZA.

La mostaza procede de las semillas de tres clases de plantas: las blanca o amarilla (*Sinapis o Brassica alba*), la negra (*Brassica nigra*) y la marrón (*Brassica juncea*).

La mostaza amarilla procede del Mediterráneo pero hoy en día crece salvaje en las Islas Británicas y en los Estados Unidos de América. Es la que se emplea en ensalada, con el mastuerzo y berros. Las semillas son de color amarillo cremoso y son las menos fuertes de las tres clases, con un sabor ligeramente amargo. Mezcladas con semillas de mostaza negra (que en realidad es de color gris



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

oscuro), harina de trigo y un poco de cúrcuma, las semillas de la mostaza amarilla forman la base de la mostaza inglesa.

La mostaza suave de América tiene como base principal las semillas de mostaza amarilla. Sus cualidades de larga conservación hacen de las semillas de mostaza amarilla un producto popular para los encurtidos en cuyo caso se utilizan enteras.

La mostaza negra (llamada a veces como mostaza verdadera) también procede del Mediterráneo. Era cultivada en grandes campos pero la cosecha mecánica resultaba una operación compleja, por lo que se ha ido sustituyendo por la mostaza marrón (también conocida como mostaza india), que es de origen asiático. La mostaza negra es la más fuerte y especiada de las tres, en tanto que la marrón es de sabor más suave.

La mostaza de Dijon se elabora con semillas de mostaza negra sin cáscara, mezclada con vino blanco y especias. Es la mostaza favorita para aromatizar salsas y mayonesas pues no da color a la preparación acabada.

La mostaza de Burdeos, que es otro gran centro vinícola de Francia, se hace también con mostaza negra. Incluye la cáscara molida muy fina (lo que hace que la mostaza tenga un color más oscuro), vinagre, azúcar, hierbas y especias.

La mostaza alemana es del tipo de la de Burdeos, pero de sabor más suave, entre lo dulce y lo agrio, es la ideal para las salchichas alemanas.

La Moutarde de Meaux, con granos enteros, se fabrica con semillas enteras machacadas de mostaza negra y amarilla y tiene un fuerte sabor especiado. Otras mostazas granuladas tienen distintos sabores.

DENOMINACIONES COMERCIALES.

- ✓ Mostaza negra en grano.
- ✓ Mostaza amarilla en grano.
- ✓ Mostaza alemana.
- ✓ Mostaza a las hierbas.
- ✓ Moutarde de Meaux.
- ✓ Mostaza inglesa en polvo.
- ✓ Mostaza americana.
- ✓ Mostaza negra.
- ✓ Mostaza a la miel.
- ✓ Mostaza de Dijon.

COMPRA Y CONSERVACIÓN DE LA MOSTAZA.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

Las más corrientes de encontrar son las semillas de mostaza amarilla. Se elegirán semillas amarillas molidas, semillas de mostaza negra o marrón, que se podrán encontrar en tiendas de dietética, herboristerías o tiendas especializadas. En los supermercados se suelen encontrar una mezcla de mostazas de importación.

Las semillas se conservan en un lugar fresco y seco durante un año, posiblemente algo más. La mostaza en polvo en similares condiciones ambientales, se conservará durante 9 meses.

Las semillas sueltan los aceites esenciales cuando se las mezcla con agua o con otro líquido. Los tarros se conservarán sin abrir hasta 1 año y una vez abiertos unos dos meses.

CÓMO UTILIZAR LA MOSTAZA.

Si se va a utilizar mostaza en polvo se le agregará un poco de agua fría o templada (nunca hirviendo), mezclando hasta obtener una pasta. Después se dejará reposar durante unos 15 minutos para que aumente el sabor y después se utilizará cuanto antes. Una vez hecha pierde su sabor y fuerza al cabo de unas horas.

Se pueden moler la mostaza reduciendo a polvo 15 g de semillas de mostaza negra y otro tanto de blanca en un molinillo o en el mortero. Se añade una pizca de sal fina y pimienta negra molida y se deslíá con vinagre aromatizado con hierbas aromáticas. Se conservará tapada durante un mes.

Se utilizará en platos rehogados o braseados, mezclada en adobos, sopas, salsas, aliños de ensalada y mantequilla aromatizada. Se puede poner una capa fina en chuletas de cordero o de cerdo antes de asarlas a la parrilla.

Para macerar un pescado blanco se mezclarán 5 ml de mostaza con 90 ml de vino blanco seco y 30 ml de aceite de oliva. Con este preparado se macerará un pescado que vaya a hacerse asado al grill u horneado.

Para cambiar los sabores de las mostazas fabricadas a emplear con cordero, se mezclará la mostaza con un poco de agua (dejándola reposar unos minutos para que no amargue) y posteriormente con un poco de vinagre de estragón. También se indica para el cordero la mezcla de mostaza con miel de abeja y sidra.

Para una carne de vaca o ternera asada, se adicionará a una décima parte de rábano picante sobre el peso total de mostaza en polvo.

En preparaciones de pastelitos salados, panes, bollos, buñuelos y masas para budín se podrá utilizar una mezcla de mostaza y harina en proporción de 5 g. de mostaza por cada 100 g. de harina antes de prepararlos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

La adición de un poco de mostaza en polvo a una vinagreta clásica (1 parte de vinagre por 3 de aceite), conseguirá estabilizar la emulsión.

Cualquier mostaza que se comercialice preparada podrá utilizarse en aliños para ensalada y en salsas. En sopas de invierno como la de puerros, nabos, zanahorias o apio-nabo, además de utilizarse con verduras braseadas.

RECETAS.

Palitos de queso y mostaza.

Ingredientes.

- 250 g de harina.
- Sal.
- 2 cucharadas pequeñas de semillas molidas de mostaza amarilla.
- 125 g de mantequilla.
- 30 ml de mostaza inglesa.
- 175 g de queso duro rallado.
- 1 huevo grande batido

Elaboración.

- Tamizar la harina, la sal y la mostaza amarilla molida sobre un cuenco.
- Frotar con los dedos la mantequilla para ablandarla y formar la masa con 50-60 ml de agua fría y dejar reposar en el refrigerador durante 10 minutos.
- Precalentar el horno a 200° C.
- Extender la masa hasta que tenga 3 mm de espesor. Untar la tercera parte de la mostaza inglesa. Espolvorear 50 g del queso rallado sobre las dos terceras partes de la superficie de la masa y doblarla en tres. Refrigerar de nuevo durante unos minutos.
- Repetir la operación otras dos veces más. Después se extenderá la masa hasta que tenga unos 3 mm de grosor y se cortarán palitos de 1x7,5 cm.
- Disponer estos palitos sobre una placa engrasada de horno y pintarlos con el huevo batido, sirviéndose de un pincel.
- Hornear durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Dejar enfriar sobre rejillas y conservar herméticamente cerrados durante 3 o cuatro días.

Escalopes de ternera con salsa de mostaza al estragón.

Ingredientes.

- 4 escalopes de ternera.
- 25 g de harina sazónada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

- 25 g de mantequilla.
- 1 cebolla picada en brunoise.
- 1 diente de ajo picadito.
- 150 ml de vino blanco seco.
- 150 ml de caldo de carne de ternera.
- 10 ml de mostaza granulada al estragón.
- 60 ml de nata agria.

Elaboración.

- Aplastar los escalopes mediante una maza o espalmadera y pasar por harina sazonada.
- Rehogar los escalopes a fuego vivo en una sartén con la mantequilla, retirar y reservar cerca de una fuente de calor.
- Poner en la sartén donde se hicieron los escalopes la cebolla y el ajo, dejándolos sudar por espacio de 5 minutos.
- Mojar con el vino y el caldo a continuación, llevando el conjunto a ebullición, incorporar la mostaza entonces dando vueltas con cuchara de madera.
- Poner de nuevo los escalopes en la sartén cocinando a fuego lento durante 20 minutos.
- Retirar los escalopes pasándolos a una fuente o plato de servicio.
- Añadir la nata a los jugos de cocción y dejar que cuezan juntos pero sin que llegue a hervir de nuevo.
- Regar los escalopes con la salsa resultante.

Ensalada de repollo con aliño de vino blanco.

Ingredientes.

- ½ repollo blanco trinchado.
- 125 g de hinojo o apio cortado en finas tiritas.
- 1 pimiento verde picado.
- 125 g de uvas blancas despepitadas.
- 50 g de pasas.
- 10 ml de mostaza granulada al vino blanco.
- 60 ml de aceite de oliva.
- 30 ml de vino blanco seco.
- 15 ml de vinagre de vino blanco.
- 1 diente de ajo machacado con un poco de sal.

Elaboración.

- Poner en una ensaladera el repollo cortado, el hinojo o el apio (lo que se utilice), el pimiento, las uvas y las pasas.
- Emulsionar la mostaza en una taza con el aceite en primer lugar y posteriormente con el vinagre y el vino. Por último añadir el ajo mezclando.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Verter el aliño sobre la ensalada revolviendo bien. Dejar reposar como mínimo durante diez minutos antes de servir.

Solomillo con mantequilla a la mostaza y pimienta.

Ingredientes.

- 800 g de solomillo de ternera en cuatro trozos de 200 g cada uno de ellos.
- 200 ml de vino blanco.
- 10 ml de mostaza con granos de pimienta verde.
- 1 cebolla pequeña cortada en brunoise.
- 1 cucharada sopera de tomillo fresco picado.
- 30 ml de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo machacado con sal.
- Para la mantequilla:
 - 125 g de mantequilla reblandecida.
 - 15 ml de mostaza a la pimienta verde.
 - Ralladura y zumo de medio limón.

Elaboración.

- En una fuente llana combinar los ingredientes citados en primer lugar que no se utilizan para elaborar la mantequilla. Poner los filetes de solomillo y dejar macerar en esa mezcla a temperatura ambiente (si no hace un calor excesivo que pudiera alterar la carne) durante 4 horas o más volteando la carne y regándola con los jugos varias veces.
- Mientras se preparará la mantequilla. Formar una crema con la mantequilla en un cuenco lo suficientemente amplio y añadir la mostaza a la pimienta verde en dos o tres veces. Posteriormente se añadirá la ralladura del limón y por último el zumo poco a poco y batiendo insistentemente hasta que este quede integrado en la mantequilla.
- Con la mantequilla batida se formará un rollito de 2 ó 3 cm de grosor, en un papel de aluminio, refrigerándolo a continuación para que mantenga la forma al endurecerse la mantequilla con el frío de la cámara.
- Retirar los filetes de la maceración cuidando de que no queden restos de cebolla o tomillo, si fuera necesario se utilizará un pincel para este menester.
- Asar la carne al grill 2 minutos por cada lado para que quede tostada exteriormente. Posteriormente bajar el fuego y añadir un minuto más para que queden poco hechos, 1 minuto y medio si se prefiere la carne medianamente hecha, ó 2 minutos o 2 minutos y medio si se prefiere la carne bastante hecha. Una vez asada la carne se pasará a la fuente o plato donde se vaya a servir.
- Cortar la mantequilla en discos de 3 mm de grosor y poner un disco sobre cada uno de los filetes, acompañando con otros discos de mantequilla servidos en un plato aparte.

La mantequilla con granos de pimienta verde que se ha preparado para esta elaboración de solomillo de ternera podrá mantenerse en el refrigerador o congelarse si se prefiere y utilizarla con chuletitas de cordero asadas o incluso con un pescado blanco a la plancha.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Bibliografía.

- Arus Bros, E. (1992). *Diccionario gastronómico ilustrado*. Barcelona: ediciones Hyma.
- Bellahsen, F; Delmoral A y Rouche, D (1997) *Delicias de alta cocina*. C.E.E.: Peralta Montagut Ediciones.
- Escoffier, A. (1989). *Mi cocina*. Barcelona: Ediciones Garriga.
- Fradera Vila, J. (1997). *Técnicas culinarias para el profesional*. Barcelona: Cooking Books.
- Irizar, L. (1998). *Técnica y gestión de un oficio COCINERO*. San Sebastián: Urumea ediciones.
- Loewer, E. (2006). *Cocina para profesionales*. Madrid: Paraninfo.
- Pellaprat, H.P. (1991) *El arte culinario moderno (cuarta edición)*. Palma de Mallorca: Biblos Bal
- Rabasó, R. (1970). *El práctico, resumen mundial de cocina y pastelería, (6ª edición)* Buenos Aires.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Vicente Delgado Millán
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. Nº 1 Universidad Laboral, Málaga, Málaga
- E-mail: lexicando1@yahoo.es