Algemene informatie

De mosterdplant is een kleine eenjarige plant met gele bloemen. Mosterdzaadjes zijn ongeveer 0,5 tot 1 mm groot. De zaden van deze planten worden gebruikt om mosterd (condiment) te maken. Zwart mosterdzaad is scherper dan geel of bruin mosterdzaad. Dit houdt verband met een hoger gehalte aan olie in de zaden. Fabrikanten gebruiken de verschillen in kwaliteit om tot een gewenste vermenging te komen.

Mosterd bevat de mineralen calcium, fosfor, magnesium, mangaan, seleen, ijzer, zink en zwavel. Mosterd is een bron van het aminozuur tryptofaan. Er zitten omega3-vetten, vitaminen A, vitaminen uit het B-complex, C, E en K in mosterd.

In Nederland en België wordt mosterd vooral gebruikt als smaakmaker op bijvoorbeeld worst, zoals in hotdogs of bij kroketten. Het bekendste Hollandse sausje dat bij een bitterbal geserveerd wordt is mosterd. Soms eet men gewoon een boterham met kaas en mosterd. Verder wordt mosterd toegepast in mosterdsaus, die bijvoorbeeld bij vis gegeten wordt, en in mosterdsoep. In de Indonesische keuken wordt mosterd ruim toegepast in de "duivelse runderlapjes". Hele mosterdzaadjes worden gebruikt bij het inmaken van (zoet)zure augurken en zilveruitjes, en ook in mosterdkaas.

Toepassing

Afhankelijk van de toepassing kan je het zaad in zijn geheel laten, vermalen of kneuzen. Indien je mosterdzaad wil gebruiken, is het belangrijk dat je het voordien in contact brengt met water. Dan pas komt de smaak van het zaad echt vrij. Ongeveer 10 minuten na het toevoegen van het koude water is de smaak volledig ontwikkeld. Daarna begint de smaak weer langzaam af te nemen.

Sprenkel over kaassauzen, of bak het in een pan met groenten mee. Zorgt voor extra smaak in azijn, chutney en curry. Meng met mayonaise voor in een aardappelsalade. Kruid varkensvlees, kalfsvlees, niertjes en konijn met mosterdzaad. Voeg mosterd pas aan het einde van de bereiding toe. Door hitte verliest het aan scherpheid.

Achtergrond en geschiedenis

De Chinezen verbouwden drieduizend jaar geleden al mosterd. Zowel de Egyptenaren, de oude Grieken als de Romeinen kenden mosterd. De Grieken vanaf de 4e eeuw voor Christus alleen als geneesmiddel. De Romeinen beschreven de mosterdbereiding in de eerste eeuw na Christus. De farao's kauwden voor het eten op mosterdzaad om de spijsvertering te bevorderen. In de Middeleeuwen werd voor het eerst over mosterd geschreven in de tijd van Karel de Grote. De Franse stad Dijon had in de 13e eeuw na Chr. een monopolie op mosterd. Mosterd was zeer geliefd aan het pauselijk hof in Avignon. Paus Johannes XXII benoemde zijn neef tot "Grand Moutardier du Pape" ("Grote mosterdmaker van de Paus"). Ook Kant hield van mosterd; hij gebruikte het bij veel maaltijden.