

# Mostaza

## Mustard

*Sinapis alba*, *Sinapis nigra*,  
*Sinapis arvensis*



La mostaza es una planta anual de la familia de las crucíferas que crece en toda la cuenca mediterránea, existiendo unas cuarenta especies distintas en la tierra, sólo teniendo interés gastronómico y médico la llamada **mostaza blanca** «*Sinapis alba*», la **mostaza negra** «*Sinapis nigra*» y la llamada **mostaza salvaje** «*Sinapis arvensis*».

El nombre de mostaza se aplica tanto a la planta como a la semilla y a la salsa hecha con las semillas que se preparan de diversas formas. Lo curioso, es que el nombre clásico para denominarla en castellano era jenabe, que a su vez venía del latín *sinapi*, que a su vez viene del griego con el mismo nombre, de ahí la palabra *sinapismos*, que no es otra cosa que cataplasmas de mostaza aplicadas al pecho como remedio de catarros y otras afecciones pulmonares. El nombre como lo conocemos hoy aparece por primera vez en Francia hacia el año 1220, derivado de la palabra latina «*mustum*». Así que la primera constancia que se tiene del nombre es «*moutarde*». Los estudiosos de las etimologías dicen que proviene del vocablo popular «*mustum ardens*» («mosto ar diente») por tener los romanos la costumbre de añadir, o diluir, granos de mostaza en el zumo de la uva. Lo cierto es que en la misma época aparece en castellano con el nombre de mostaza y en Italia con el de mostrada.

La mostaza se conoce desde muy antiguo, en el Nuevo Testamento, aparece en una de las parábolas de Jesucristo. Los griegos la utilizaban como planta para condimentar sus platos y Pitágoras la recomendaba por creer que aumentaba la memoria y daba alegría al espíritu. Los romanos la tenían como planta medicinal, la consideraban excelente contra los dolores de cabeza o como digestivo, y como condimento. Los romanos la utilizaban en sus vinos especiados y también confitaban en vinagre sus hojas.

Es en la Edad Media cuando toma verdadero auge esta planta en Europa. En el siglo XIII se produce y consume en grandes cantidades en toda Europa, Cremona en Italia y Dijon en Francia fueron las ciudades que más tierras dedicaron a su cultivo, incluso hasta hoy llega esa costumbre, ya que Dijon, capital de la región de la Borgoña, produce en la actualidad el cincuenta por ciento de la producción total de mostaza en el mundo.

El preparado de mostaza es una pasta espesa elaborada a base de semillas de mostaza molidas, de color amarillo o amarillo-amarronado con un fuerte sabor acre que se utiliza como condimento.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, selenio, vitaminas C y B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

La mostaza nos aporta un escaso valor nutricional debido a la poca cantidad que utilizamos, pero aún así, lo tiene. El preparado de mostaza tiene un porcentaje de agua alto (85%), hidratos de carbono (6,4%) y lípidos y proteínas casi en la misma proporción (4,4% y 4,7% respectivamente).

En relación a los micronutrientes, la mostaza es fuente de selenio y vitaminas C y B<sub>12</sub>. Su contenido en sodio es alto, por lo que se debe tener en cuenta en dietas hiposódicas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	84	8	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	4,7	0,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	4,4	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,66	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,54	0,25	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,76	0,08	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	6,4	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	84,5	8,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	84	8,4	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2	0,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	48	4,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1252	125	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	130	13,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	73	7,3	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	36	3,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,2	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	14	1,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	1	0,10	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	52,5	5,3	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	80	8,0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MOSTAZA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.