



## Er was eens... mosterd!

Mosterd en mosterdzaad eten doen wij mensen al eeuwenlang. Aan mosterd is veel historie verbonden – en wat ons betreft voegen we daar een prachtige toekomst aan toe! Mosterdzaad zou zijn oorsprong vinden in het Verre Oosten. Tot op de dag van vandaag wordt mosterdzaad in Oosterse keukens veelvuldig gebruikt. Zo wordt in India veel gewerkt met mosterdolie en is mosterdzaad er een kruidig ingrediënt bij diverse gerechten. Op Europees grondgebied waren het de Romeinen, die als eersten van het zaad mosterd gingen maken. Daarmee legden ze de basis voor de manier, waarop wij nu mosterd gebruiken. Bovendien werden de Romeinen ware 'mosterdexporteurs': waar ze ook gingen, ze namen het mosterdzaad mee en leerden anderen mosterd verbouwen en mosterd maken. Ook in Nederland maakten we kennis met alle mogelijkheden van mosterd, al duurde dat even: De eerste gedocumenteerde sporen van mosterd stammen uit de 13de eeuw, gevonden in Dordrecht. **Mosterd: natuur én cultuur**

Mosterdzaad behoort tot de kruisbloemenfamilie, de Brassicaceae. Veel wintergroenten, zoals spruitjes en broccoli, vallen ook onder deze groep. Mosterd geeft inspiratie voor volkswijsheden. Wanneer jouw bijdrage 'mosterd na de maaltijd' is, heb je het toch echt te laat gepresenteerd. Jammer! Dan kun je maar beter weten waar Abraham de mosterd haalt... overkomt het je nooit weer! Ook in schriften van de grote wereldreligies wordt veel gesproken over mosterdzaad - zowel in de Koran, in de Thora en de Bijbel als in Boeddhistische teksten.



Ook kunstenaars halen hun inspiratie uit mosterd! Zo maakte Rembrandt ooit een toepasselijke ets naar aanleiding van een weddenschap met de toenmalige burgemeester van Amsterdam (bron: [www.rijksmuseum.nl](http://www.rijksmuseum.nl)). En zie je de portretten van koningin Beatrix naast deze tekst? De oorspronkelijke portretten zijn geschilderd met mosterd en grafisch bewerkt door uitgeverij Miller Books voor ons boek 'Koken met Mosterd'. Helaas zijn de originelen uitgedroogd en verbrokken, maar gelukkig 'hebben we de foto's nog'!

## Mosterd maken

Wie mosterd maakt, mengt mosterdzaad met water, azijn en zout en maalt dat mengsel tot een pasta. Wanneer de pasta gaat rijpen, ruik je al snel de specifieke mosterdgeur – en je ogen beginnen een beetje te prikken. Dat komt door het vrijkomen van de vluchtige mosterdolie. Juist die olie zorgt voor de zo herkenbare scherpe mosterdsmaak. Dan is snelheid geboden: om die rijke smaak vast te houden moet de mosterd zo snel mogelijk na de rijping verpakt worden. In een potje, een tube, een knijpfles... een stevig deksel mag niet ontbreken!



Elk mosterdrecept kent een unieke mosterdzaad-verhouding. Daarom heeft iedere mosterdvariant een eigen smaaksterkte: van erg scherp en pittig naar mild of zelfs zoet. Dijon mosterd, Groninger mosterd en grove mosterd zijn onze pittige jongens. De Dijon Mosterd is zelfs scherp en kan behoorlijk je neus in kruipen. De Franse mosterd is duidelijk milder en voor wie kiest voor zacht en zoet, maken we honingmosterd. En omdat we ons graag blijven vernieuwen, is er nu ook Antigua mosterd. Niet te pittig, niet te zacht. Doordat er een flinke scheut wijn in is verwerkt, is de mosterd iets zuur en vol aroma. Een compleet andere mosterdervaring!

## **Mosterd bewaren**

Licht en zuurstof zorgen ervoor, dat mosterd sneller oud kan worden. Bewaar mosterd daarom het liefst op een donkere en koele plaats! Soms drijft er een beetje vocht bovenop het oppervlak van een opengemaakt potje. Geeft niets...door de inhoud even voorzichtig door te roeren, wordt het vocht weer opgenomen door de mosterd en smaakt je mosterd als vanouds.

## **Mosterd eten**

Mosterd is multi-inzetbaar. Als ultieme smaakmaker bij een broodje worst of een blokje kaas, maar ook als ingrediënt voor de meest uiteenlopende smakelijke gerechten. Topchefs weten het: mosterd is onmisbaar in de keuken. Zo begint chef Jamie Oliver een van zijn kookboeken met een lijstje van basisingrediënten – en natuurlijk staat daar mosterd bij. Ook in de voedingsmiddelenindustrie is mosterd een zeer gewaardeerd ingrediënt. Van sauzen- en dressing- tot maaltijdfabrikanten... mosterd gebruiken ze allemaal.

Mosterd heeft de naam gezond te zijn. De overlevering wil, dat mosterd een positief effect heeft op de vertering van vet. Daarom wordt mosterd van oudsher vaak gegeten bij vetrijke maaltijden. En terecht... mosterd is inderdaad vetverwerker bij uitstek! We leggen het je uit. Je eet – en je voedsel verdwijnt in je maag. Vanuit je lever komen verteringssappen je maag in en deze vetsplitstende enzymen in die sappen breken de vetmoleculen af. Eet je ook wat mosterd, dan zorgt de mosterd ervoor, dat je maaginhoud goed 'in oplossing' blijft. Daardoor maken de enzymen goed contact met de vetstoffen. De vertering verloopt soepeler en je eten ligt minder zwaar op je maag. Mosterd als perfecte emulgator! Zelf uitproberen? Van ons mag het. Maak eens twee vinaigrettes, één met mosterd, één zonder. Schud ze allebei en kijk hoe lang beide in emulsie blijven. Een voorzetje: je zult zien dat het recept zonder mosterd heel snel uitzakt.

Van de inhoud van jouw maag naar de inhoud van mosterd...! Mosterdzaad bestaat vooral uit oliën, eiwitten en koolhydraten, mineralen en vezelstoffen. Mosterdpasta werkt emulgerend, is puur plantaardig en van nature rijk aan omega -3-vezuren (linoleenzuur), kalium en calcium. Door zijn essentiële oliën werkt mosterd antimicrobieel (tegen ziekteverwekkers) en zou anticarcinogeen kunnen werken (tegen kanker) (bron: TNO literatuurstudie 2007, © Marne's Fabrieken BV).



Op de site kun je de voedingswaarde van al onze producten lezen onder “producten”. Wat opvalt is de lage energetische waarde ervan. Een portie mosterd levert slechts 1% van je dagelijkse energiebehoefte. Dat vergelijken we met mayonaise: een portie mosterd weegt 10 gram, een portie mayonaise weegt 35 gram – 3,5 keer zo veel. Toch zitten er in die portie mayonaise 15 keer zoveel calorieën. De enige ‘zonde’ die mosterd kent, is het zoutgehalte. Afhankelijk van het recept kan dat van net 1 gram tot 6 gram zout per 100 gram mosterd oplopen. Toch wordt onze mosterd zeker niet zo zout gegeten als hij lijkt te worden opgediend...Zo maken we twee zoutarme mosterdsoorten: Marne Honingmosterd en Marne Hollandse mosterd. Dijon mosterd kent vanuit zijn unieke receptuur wel een vrij hoog zoutgehalte, maar de kans dat je met deze mosterd te veel zout binnenkrijgt, is vrij klein.

### **... en de mostermakers!**

Wij van Marne Mosterd zijn bevlogen mostermakers. Wij malen dagelijks met veel zorg de mosterdzaden; we pakken heel zorgvuldig en onder optimale omstandigheden onze producten in, zodat de mosterd zijn weg kan vinden naar jouw huis. Wij werken met vakmanschap, wij werken met trots! Heb jij ook een druppeltje mosterd in je bloed? Misschien ontmoeten we je op onze site of lezen we binnenkort een recept van je in onze mailbox. Geniet van Marne Mosterd!

