

Πως η
μουστάρδα
μπορεί να
απογειώσει μια
απλή γεύση?



Η μουστάρδα είναι, μάλλον, το πρώτο καρύκευμα που βάλαμε στη διατροφή μας. Οι Ρωμαίοι παρασκεύαζαν μια πάστα από σκόνη σιναπόσπορου μαζί με κρασί και ξίδι, οι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε μαγειρικά και ιατρικά παρασκευάσματα, οι Αιγύπτιοι βασιλείς φρόντιζαν να πάρουν μαζί τους ένα απόθεμα στις πυραμίδες, ο Λουδοβίκος ο Ενδέκατος δεν ταξίδευε ποτέ χωρίς μουστάρδα.

Από την αρχαιότητα, επίσης, και τον Ιπποκράτη, ήταν γνωστά τα διατροφικά και θεραπευτικά πλεονεκτήματα της μουστάρδας, κάτι που επιβεβαιώνουν και οι σύγχρονοι διαιτολόγοι και διατροφολόγοι.

Η μουστάρδα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά του σιναπόσπορου, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, ωφέλιμα φυτικά λιπαρά και δεν έχει πολλές θερμίδες. Παράλληλα, έχει αποσυμφορητική δράση, αντιμικροβιακές ιδιότητες χάρη σε ισοθειοκυανικές ενώσεις, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι ενισχύει το μηχανισμό της πέψης.

Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι η μουστάρδα μπορεί να αλλάξει το χαρακτήρα ενός φαγητού, να του δώσει δροσερούς και πικάντικους αρωματικούς τόνους, να δώσει γεύση εκεί που το πιάτο μας στερείται.



Πόσες φορές δεν έχουμε βάλει μουστάρδα σε ένα απλό τοστ με τυρί και ζαμπόν, και έχει αλλάξει όλη η εμπειρία μας; Η μουστάρδα δίνει χρώμα, δίνει ζωντάνια, δίνει ενδιαφέρον σε δύο φέτες ψωμί που περιέχουν μία φέτα ζαμπόν και μία φέτα τυρί.

Πόσες φορές δεν έχουμε γευτεί μια απλή πατατοσαλάτα αναζητώντας το κρυμμένο μυστικό της πικάντικης και γεμάτης γεύσης της;

Και σε πόσες δίαιτες δεν έχουμε νιώσει ότι τρώμε την πιο gourmet επιλογή αρωματίζοντας τα καλαμάκια κοτόπουλου με μεσογειακή μουστάρδα με θυμαρίσιο μέλι;

Αυτή την ευαίσθητη ισορροπία μεταξύ γλυκού και ξηρού, λιπαρού και δροσερού, πικάντικου και απαλού ψάχνουν οι σεφ όταν θέλουν να δώσουν ιδιαίτερο χαρακτήρα στα πιάτα τους και να αναδείξουν αρώματα που συνθέτουν τη γευστική τους υπογραφή στο πιάτο..



*Η γαρά της ζωής
είναι στη γεύση!*