



**Una salsa con historia:**

## Picantes o agridulces, el aporte de la mostaza a la gastronomía

Consolidada como una de las salsas más populares en el mundo, la mostaza ha deleitado a las personas por miles de años. Desde variedades más picantes o agridulces, este aderezo es el complemento perfecto a preparaciones como hamburguesas, pollos, entre otras delicias.

**Por: Rodrigo M. Ancamil**



Su delicioso sabor no es coincidencia, sino que son miles de años de preparación los que le han entregado a la mostaza la capacidad de sorprendernos con la exquisitez de sus variedades. Una de estas variedades es la mostaza negra, una variedad que despliega un notable potencial picante, siendo la opción preferida para todos aquellos que prefieren sabores fuertes en sus condimentos. Su sabor ofrece una experiencia gustativa intensa y cuya versatilidad combina a la perfección con distintos platillos. Sin embargo, la presencia comercial de la mostaza negra ha experimentado un declive en el oeste del mundo, siendo países orientales los que han maximizado las virtudes de esta mostaza.

Mientras que en el occidente, las variedades de mostaza blanca o amarilla son las que ocupan el podio de las preferencias. Este tipo de mostaza, notablemente más suave que la mostaza negra, ha ganado una

considerable popularidad en Estados Unidos. Un ejemplo destacado es la mostaza amarilla americana, que se posiciona como una de las favoritas en el mercado. Su tonalidad intensamente amarilla no proviene únicamente de las semillas de mostaza, sino que se enriquece con polvo de cúrcuma. A esta mezcla se le integra vinagre, agua y otras especias suaves, dando como resultado una salsa densa con un toque picante suave. La elaboración de este tipo de mostaza ha sido perfeccionada al producirla a partir de granos meticulosamente seleccionados y fermentados.

Otra variante es la mostaza de Dijon, ligeramente más picante que su contraparte americana. En una desviación de la fórmula común, la mostaza de Dijon sustituye el vinagre por vino blanco o vinagre de alcohol. La mostaza antigua, por otro lado, presenta un perfil más picante en comparación con la mostaza convencional. Su elaboración incorpora mayor cantidad de vinagre, lo que aporta una nota de acidez, junto con un toque sutil de azúcar. Entre las variantes más fuertes, podemos encontrar la mostaza marrón picante, donde las semillas se muelen de manera más tosca y se remojan en una menor cantidad de vinagre que otras mostazas.

Para su consumo, la recomendación es a que el consumo de mostaza sea moderado debido a la presencia de sodio, sin embargo, este aderezo entrega importantes nutrientes al organismo, y que dependerá de la variedad que se consuma (algu-

nos de los nutrientes que pueden entregar son vitaminas del complejo B y la C, o minerales como el magnesio, potasio, calcio o fósforo). Es por esto, que puede ser un complemento a preparaciones saludables aportando la exquisitez a sus comidas.

### Reconocer una buena mostaza

Dado a su gran variedad en el mercado, encontrar una mostaza de calidad puede

ser una tarea difícil. Para ayudar en la búsqueda existen ciertos tips, como fijarse en los ingredientes ya que debe contener semillas de mostaza de calidad superior, frescos, y vinagre de calidad, esto es esencial para lograr un buen sabor. En cuanto a su textura debe ser suave y cremosa, que sea fácil de untar o mezclar con otros alimentos para realizar otras preparaciones. Debe mantener su textura sin separarse o volverse acuosa con el tiempo.

### ALITAS DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA MIEL

Aunque existen versiones que difieren en algunos detalles, esta preparación no se jacta entre las preparaciones culinarias de alta cocina, son embargo, Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar, comenta que "debemos reconocer que, gracias a su versatilidad, es uno de los alimentos más populares en los locales de comida rápida, ya sea consumiéndose como picoteo o como plato principal, sin ser considerado como comida chatarra". ¿Cómo prepararlas? Vea a continuación:

#### Ingredientes

- Alitas de pollo
- Mostaza
- Miel
- Jugo de limón
- Opcional: sal, pimienta, comino, merquén, aceite



#### Preparación

Mezclar el jugo de limón con la mostaza y miel; revolver hasta que los ingredientes se integren. Remojar las alitas de pollo en la mezcla, condimentar a gusto y dejar reposar por 30 minutos. Una vez que esté listo, poner las alitas en una fuente y hornear por 30 a 40 minutos a 180-200°C. Servir como cóctel o plato de fondo incorporando un agregado a elección.