



# Cocinemos icon mostaza



Diciembre de 2012

## Ediciones

Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación

# Contenido



2

**Boconccinos (de queso mozzarella), acompañados por champiñones y tomates cherry asados, hojas de orégano y tomillo fresco, pimienta molida y mostaza en grano hidratada en caldo de ave**



3

**Carré de cerdo con batatas caramelizadas y romero, en salsa con queso crema y mostaza**



4

**Pechugas de pollo con salsa de naranja y mostaza**



5

**Ojo de bife con crema de mostaza en grano**



6

**Mostaza común**



7

**Mostaza cremosa**

# Presentación

Originaria del centro sur de Europa, norte de África y Asia Central, en sus distintas especies, la mostaza es conocida desde la antigüedad. *Mustum ardens* la denominaban los romanos, que significa mosto ardiente, porque tenían ese sabor los sumos de uva con el agregado de esta especia que se tomaban en esa época. Los egipcios y los griegos la usaban para mejorar el sabor de carnes y pescados, favoreciendo su conservación. Figuran referencias de ella en la biblia, por lo que está probado que es un alimento que se usa desde tiempos inmemoriales. Su nombre actual proviene de Francia donde se la llama *moutarde*, y donde se desarrolló una verdadera industria especializada en la ciudad de Dijon, de donde provienen las salsas de mostaza más renombradas.

El Código Alimentario Argentino en su Art 1229 define: "Se entiende por Mostaza, el producto resultante de la pulverización de los granos de mostaza negra (*Brassica nigra* L Voch), parda (*Brassica juncea* Hooker), blanca (*Sinapis alba* L) o de mezclas de éstas".

Actualmente Canadá, es el principal exportador mundial, concentrando el 50 % del total comercializado en el mundo. Otros países exportadores son India, Alemania y República Checa.

En Argentina, investigaciones desarrolladas en el INTA San Pedro han permitido obtener el primer cultivar nacional de mostaza blanca, que se denominó Delfina INTA. Las posibilidades de producción para autoabastecimiento y exportación son muy interesantes, teniendo en cuenta la posibilidad de abastecer a países del Mercosur, entre otros destinos.

Vaya aquí un pequeño recetario para utilizar las semillas de mostaza que incluye propuestas de los cocineros de San Pedro Federico A. Pángaro y Juan M. Taibo. A ellos estamos profundamente agradecidos por su dedicación a esta tarea.

Ahora a cocinar!

Ing. P.A. M.Sc. Ignacio E. Paunero  
Coord. Proyecto Integrado de Aromáticas del INTA



**Bocconcinos (de queso mozzarella), acompañados por champiñones y tomates cherry asados, hojas de orégano y tomillo fresco, pimienta molida y mostaza en grano hidratada en caldo de ave**

### **Ingredientes:**

- Champiñones
- Tomates cherry
- Aceite de oliva
- Orégano
- Tomillo
- Sal
- Mostaza en granos
- Caldo de aves

### **Preparación:**

Cortar los champiñones y los tomates cherry al medio. Dorarlos en sartén con un poco de aceite de oliva. Agregar bocconcinos y condimentar con orégano, tomillo y sal. Por último agregar la mostaza previamente hidratada en caldo de ave.



## Carré de cerdo con batatas caramelizadas y romero, en salsa con queso crema y mostaza

### Ingredientes:

- 2 medallones de carré de cerdo
- Aceite
- Batatas
- Azúcar
- Mostaza Dijon
- Sal

### Preparación:

Cortar 2 medallones de carré de cerdo. Sellar de cada lado en sartén con aceite y terminar en el horno. Debe estar cocido pero no seco. Por otro lado, hervir las batatas. Una vez que estén tiernas, caramelizarlas en una sartén con una fina capa de azúcar. Para la salsa, mezclar queso crema con mostaza de Dijon y condimentar con sal.



## Pechugas de pollo con salsa de naranja y mostaza

### Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 12 papines nuevos
- 4 zucchini

### Para la salsa

- 2 naranjas grandes
- 2/3 de taza de yogur
- 1 cucharada grande de mostaza de Dijon

### Preparación:

Limpiar las pechugas, sazonar y reservar hasta el momento de cocinarlas. Pelar las naranjas, retirando la parte blanca de la piel que da sabor amargo cuando se cocina. Colocar los gajos y el jugo en un bowl hasta el momento de ser utilizado para la realización de la salsa. Colocar una sartén en el fuego con el aceite de oliva y dorar las pechugas de ambos lados. Una vez realizado ésto, retirar las pechugas y el exceso de grasa de la sartén y agregar el jugo, los gajos de naranja, la mostaza y el yogurt. Incorporar las pechugas y cocinar todo a fuego mínimo (para que la salsa no se corte) durante 10 minutos.

### Armado del plato:

Colocar los papines y los zuchinis trozados en el centro del plato, sobre ellos la pechuga y salsear. Decorar con una ramita de salvia fresca. Por tratarse de un plato agrídulce, es bueno acompañar el plato con vino blanco, especialmente si es seco porque ayuda a disfrutar el sabor.



## Ojo de bife con crema de mostaza en grano

### Ingredientes:

- 1 Ojo de bife  
(aproximadamente de 800 g)

#### Crema de mostaza:

- 100 cm<sup>3</sup> de vino blanco
- 100 cm<sup>3</sup> de caldo de carne
- 100 gr de mostaza en granos
- 100 cm<sup>3</sup> de crema de leche
- 50 gr de mostaza en pasta

#### Guarnición:

- 1 papas
- 50 gr de panceta
- Queso fontina
- Queso crema
- 2 tallos de cebolla de verdeo

### Preparación:

Por un lado, sellar el ojo de bife en la plancha. Para la crema, colocar el vino y el caldo con las semillas de mostaza en una cacerolita y dejar reducir. Luego, agregar la crema y la mostaza en pasta. Para la guarnición, cocinar la papa en el horno aproximadamente 40 minutos, retirar y realizar un tajo longitudinal. Rellenar con la panceta, los quesos y la cebolla de verdeo. Servir el ojo de bife, salseado con la crema de mostaza y acompañado de la papa rellena.



## Mostaza común

### Ingredientes:

- 2 cucharas de granos de mostaza
- 2 cucharas de vinagre de manzana
- Dos pizcas de jengibre (fresco o en polvo)
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimentón
- Agua para hacerlo más líquido



### Preparación:

Moler los granos de mostaza en el molinillo de café. A continuación llevar todos los ingredientes a un pequeño bowl y mezclar hasta obtener la consistencia deseada. Si se lo prefiere menos picante, agregar menos jengibre. Se conserva en la heladera durante un par de semanas.



## Mostaza cremosa

### Ingredientes:

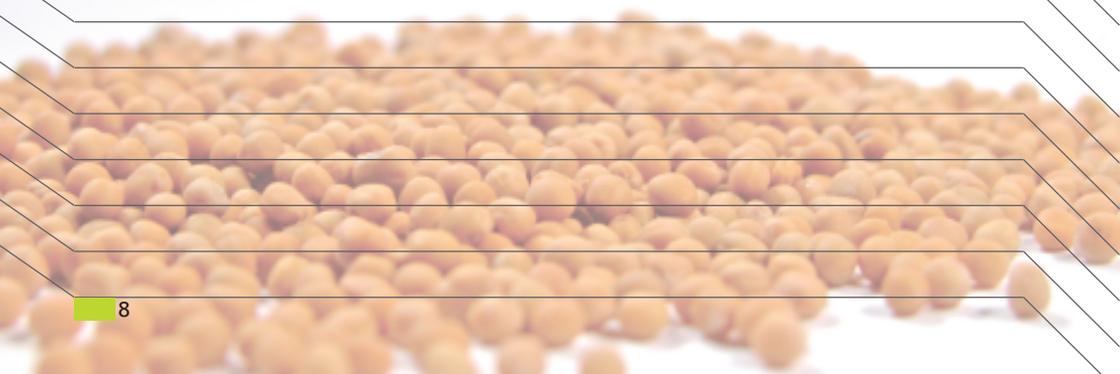
- ½ taza de granos de mostaza
- 6 cucharadas de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1 cucharadita de miel o jarabe de ágave
- Una pizca de cúrcuma
- Una pizca de sal
- Agua



### Preparación:

Remojar las semillas de mostaza en agua y vinagre durante 24 a 36 horas. Asegurarse que las semillas están cubiertas con el líquido. Transcurrido el tiempo, procesar los ingredientes en una batidora hasta que quede una pasta suave. Agregar agua hasta obtener la consistencia deseada. Se conserva en la heladera sin problemas durante un par de semanas.

# 1 Mi receta



# Para conocer más!

## Nuestras publicaciones en aromáticas.

Toda la info disponible on line en [www.inta.gov.ar/sanpedro](http://www.inta.gov.ar/sanpedro)

### En internet



Aromas pampeanos

<http://bit.ly/VofJn1>

Solicitar suscripción a

[comunicasp@correo.inta.gov.ar](mailto:comunicasp@correo.inta.gov.ar)



Experiencia en cultivo de mostaza en San Pedro, provincia de Buenos Aires.

Paunero, Ignacio E. 2007

<http://bit.ly/VoeqV7>



Memoria Técnica: investigaciones en mostaza, coriandro y otros. Editor Ignacio E. Paunero. 2012

<http://bit.ly/VoezYL>

### En la librería de la EEA San Pedro (email: [libresanpe@correo.inta.gov.ar](mailto:libresanpe@correo.inta.gov.ar))



Seminario-taller sobre usos y multiplicación de plantas aromáticas. Compilador Ignacio E. Paunero. 2007



Análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del sector aromático. Editor: Ignacio E. Paunero. 2008

■ Jornada Técnica Problemática del sector aromático en la región pampeana, año 2006. Compilador Ignacio E. Paunero. Agotado, pero disponible en <http://bit.ly/YlamLM>

■ Avances en la investigación en plantas aromáticas en la región pampeana y sur del litoral. Editor Ignacio E Paunero . 2008



Cocinemos  
**¡con mostaza**



Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación