

Érdekességek a mustárról



A mustár a mérsékelt égöv egyik legcsodásabb növénye. Alkalmazzák fűszerként, zöldségként, olaja egyaránt alkalmas étkezésre és gépek kenésére, gyógyhatását szintén régóta ismerik.

A mustár őshazája a Földközi-tenger vidékére tehető. Neve latin eredetű, a

mustum ardens kifejezésből származik, jelentése *égő must*. Nevét minden bizonnyal azért kapta, mert a magvak ízesítőként való feldolgozása már az első időkben szorosan összekapcsolódott a szőlővel. A beérett mustármag a szőlőszüret idejére vált alkalmassá őrlésre, mustárkrém készítésére – és ha már ott volt kéznél a must, hát felhasználták ízesítésre.

Hazánkban jelentős mennyiségben termesztik az Alföldön, de kiemelkedő Lengyelország, az Egyesült Királyság és Németország mustártermesztése is. Európán kívül termesztik még Délnyugat-Ázsiában, Indiában, Kínában és az amerikai kontinens mérsékelt éghajlatú területein. Ízesítőként feldolgozott formában az USA, Kanada, Franciaország, az Egyesült Királyság, Németország, sőt az utóbbi években Japán termékei jelennek meg számottevő mennyiségben és választékban a világpiacra.



A mustár története

A mustár története több mint 6000 éves múltra tekint vissza. Első emlékeink a fehér mustárról szólnak, leírása már i. e. 4000 évvel, a szanszkrit sumér emlékek között is szerepel. A 2000 évvel későbbi korból származó egyiptomi írások a mustárnak nem csupán ízesítő, hanem gyógyhatását is kiemelik, a feltárt piramisokban mustármagok maradványait is fellelték. Kínában is termesztették, bár az onnan származó írásos bizonyítékok szinte fiatalnak számítanak, mindössze i. e. 1000 évvel keletkeztek. A rómaiak is termesztették. Magjának lisztjét sós hallével elkeverve kenhető ízesítőt készítettek belőle, ezt ismerhették meg Julius Caesar (i. e. 100–44) hódítása nyomán a gallok. Tudhattak a mustár gyógyhatásáról is. Ezt bizonyítja Plinius (i. sz. 23–79) római író, tudós „A természet históriája” c. munkája, amelyben mintegy 40-féle mustáralapú gyógyszert sorol fel. Magjain kívül fogyasztották friss zöldségként, sőt csíranövényét salátaként, kifejlett leveleit a spenóthoz hasonlóan elkészítve Diocletianus császár (243–316) asztalára is feltálták. Hazánkba is a rómaiak közvetítésével jutott el ez a fontos fűszernövény.

Az első igazán híressé vált ízesítőt a franciák készítették el a 4. században. A mustárlisztet összekeverték ecettel, musttal, borral, s így különleges ízű és egyben olyan olcsó terméket állítottak elő, amelynek fogyasztását még a közemberek is megengedhették maguknak. Az ízletes készítmény eljutott a pápai asztalra is. XXII. János pápa annyira kedvelte, hogy jókora jövedelemmel rendelkező „pápai mustármester” méltóságot is adományozott az ízesítő állandó biztosítására.

A középkorban a mustárkészítés jövedelmező mesterség volt, céhek alakultak, a céhmesterek részletesen szabályozták a fűszer előállításának módját. A 17. században egy Bornibus nevű francia mester kidolgozta a mustár tablettavá préselésének módszerét, majd ugyancsak a franciák kifejlesztették a mustármag finom porrá őrlésének technológiáját is.

A leghíresebb francia – *dijoni* – mustár készítésének receptjét *Naiegon* francia céhmester találta ki a 18. században. A barna és fekete mustármagból ké-



szült örleményt elkeverte frissen préselt szőlő mustjával, a keletkezett pépet addig érlelte, míg a mustból bor lett, ezt követően az érett péphez hozzákeverte az újbort. Visszatért tehát a hagyományos rendhez, amely szerint a mustárkészítés időpontja egybeesik a szüret időpontjával. Ezt követően újjaszülettek, megújultak az ősi receptúrák, a mustárnak számos változata jött létre.

A 19. században kezdték Angliában gyártani a mustárport, ami máig népszerű, mert ily módon lehetőség van a házi, egyedi ízű mustárok készítésére.

Napjainkban az újabb ízhatású mustárok kitalálásának csak az emberi fantázia szabhatna határt, a termékválaszték szinte végtelen.

Mitől csípős a mustár?

A mustármag szagtalan, de szétrágva olajos, csípős ízű. Jellemző hatóanyagai a *glikozidok*, vagyis a nitrogén- és kéntartalmú allil-izocianátok (sinalbin a fehér mustárban, sinigrin a barna mustárban).

Az allil-izocianátok hisztaminfelszabadulást okoznak, hólyagösszehúzó, antibakteriális és antifungális hatásúak. Kedvező hatásúak emésztési panaszok, székrekedés, felfúvódás ellen is. A glikozidokat víz (vagy nyál) jelenlétében a *mirozin nevű enzim* elbontja *allil-mustárolajokra* és egyéb vegyületekre. Ezek okozzák a mustár csípős ízét és szagát. Az allil-mustárolaj-tartalom fajtától függően változó, 0,5–1,7%. Tartalmaz még 0,2–1,0% illóolajat, 30–40% zsíros olajat, *nyálkaanyagokat, erukasavat*.

Amíg a mustármagból ételízesítő lesz

Az érett, száraz mustármagot koptatás nélkül vagy koptatás után megőrlik. Az így kapott mustárliszt olajtartalmát préseléssel csökkenthetik, majd vízzel, ecettel, konyhasóval elkeverve cefrézik. Az érlelt mustárcefrét finom péppé dolgozzák át, esetleg speciális elkészítési módot alkalmazva, a kész

mustárpépet ízesítő-, színezőanyagokkal és tartósítószerrel bekeverve tovább érlelik, majd edényzetbe töltik. A mustár mint ételízesítő a Magyar Élelmiszerkönyv megfogalmazása szerint a következő:

A mustár durván vagy finoman aprított mustármagból, mustármaglisztből ízesítőanyagok hozzáadása után fermentációval feltárt, sűrűn folyó, pépes állományú, tartósítószerrel készített ételízesítő.

A jó mustár színe egyenletes, a termékre jellemző sárga, sárgásbarna, okkersárga, vörösesbarna, a töret által okozott pontszerű, barna alkati elemekkel. A durván aprított mustármag esetében a roppantott magra jellemző.

Íze csípős, savanykás, az illóolaj-tartalomra, valamint az azt kiegészítő ízesítőanyagokra jellemző, harmonikus. Állománya krémszerű, egyöntetű vagy durván aprított, esetenként a jellegnek megfelelően egyenletes eloszlásban magokat tartalmazó.

Miben rejlik a mustármag gyógyhatása?

A mustármag anyagai serkentik a vérkeringést, ezért egykor szerelmi bájitalhoz is keverték. Belső használatnál a magot egészben kell lenyelni, jó hatású érlemeszesedés, magas vérnyomás, anyagcserezavarok, epe- és májbántalmak, emésztési zavarok esetén, eredménnyel használható légcsőhurut kezelésére is. Külső használatnál a magból mustárlisztet készítenek. Ezt hideg vízzel elkeverik (a meleg víz bontja a myrisint), majd vászonba burkolva borogatásként a fájdalmas testrésze helyezik. Borogatásban ízületi gyulladás, fagydaganat kezelésére alkalmas. A test melegétől keletkező kéksavnak (cyansavnak) köszönhető a gyógyító hatás reuma, isiász, bőrküütések esetén. Mustármagtöret hideg vizes áztatásával melegítő lábfürdőt is készítenek.





A mustárolaj

A mustármagokból emberi táplálkozás céljára sajtolással nyerik ki a mustármagolajat. Értékét az adja, hogy összetételében az olajsav mellett megtalálható az esszenciális linol- és linolénsav. Sajnos, erukasav-tartalma sem elhanyagolható, ezért csak ennek kivonása után válik alkalmassá emberi táplálkozásra. Az olaj kipréselése után visszamaradt mustárpogácsa állati táplálék.

Gépolajként egy olcsóbb technológiával, extrakcióval állítják elő a mustármagolajat.

A mustár mint zöldségnövény

Napjainkban hazánkban a mustár csak fűszernövényként ismert, pedig zöldségnövényként felhasználva is igen nagy lenne a jelentősége.

Tápértékben hasonlít a káposztafélékre, sőt, vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt értéke magasabb. Levele salátaként, párolt zöldségként készíthető. Elegendő lenne napi 50 ml mustárlevél nedvét elkeverni salátákba a

napi vitamin és ásványi anyag fedezésére. Magas kalciumtartalma miatt kisgyermekeknek, idős embereknek különösen ajánlott. Jelentős a káliumtartalma is, így szívvédő hatású. Mindezen elemek hasznosulását elősegíti a levél ugyancsak magas foszfor- és magnéziumtartalma. Jelentős mennyiségben tartalmaz ként, A-vitamint, így jó hatással van a bőrre, késlelteti a ráncosodást. Hátránya a magas oxálsavtartalom, ennek hatását gátolhatják, ha a mustárleveleket nem főzik meg, illetve kisajtolt nedvét nem melegítik. Csíranövénye borsízú, saláták, szendvicsek alkotórészeként használják.

Borsmustár

A borsmustár hazánkban is termesztett egynyári növény. Zsenge levelei kellemesen csípősek, később, különösen az erős napsütésben erősen keserű ízűvé válnak. Virágai enyhébb ízűek. A leveleket salátákba, mártásokba, vagy párolt zöldségnek elkészítve fogyasztják. Teája vizelethajtóként, gyomorrontás kezelésére alkalmas. Levele a bőrbe dörzsölve helyi vérbőséget okoz, ezért arcpirosítóként használják.

A magvak savanyú ízű jambaolaját Indiában pácolásra használják. Állás közben elveszti erős ízét, ilyenkor étolajként alkalmazzák, gépolajként, kenőolajként is hasznosítják.