



La **mostaza** es una planta herbácea con flores de un peculiar color amarillo muy encendido, conocida como un condimento pastoso en prácticamente en todo el mundo. Además de servir para aderezar platillos, las semillas o granos de la flor de la mostaza **tienen propiedades medicinales**, sus beneficios se emplean para tratar algunas afecciones como las siguientes:

- **Artritis.**
- Reumas.
- Neuralgia.
- **Dolores de espalda.**
- Afecciones bronquiales en cataplasma.
- Se han usado para atenuar **dolores de cabeza**, resfriados y aliviar los sabañones.
- Facilitan la **digestión**.
- Estimulan el funcionamiento del páncreas y las glándulas suprarrenales.
- Potentes activadoras de la **circulación sanguínea**.
- Estimulan la epidermis y son eficaces para descongestionar.
- También son buenas para descansar **los pies**. Para esto, basta echar unas cuantas semillas a una tina con agua caliente, sumergir los pies y notar los efectos inmediatos.

Las **semillas de la mostaza** tienen las siguientes propiedades:

- Antisépticas y desinfectantes.
- Digestivas.
- Son buenas diuréticas.
- Estimulantes.
- Contienen calcio, magnesio, fósforo y vitaminas A, E y C.

### Partes que se usan:

- Las semillas o granos para aderezar y para tratar afecciones por sus propiedades medicinales.
- Las hojas de la mostaza se usan en algunos lados para preparar ensaladas.

### ¿Cómo usarla para tratar afecciones?

- Se pueden preparar infusiones hirviendo una taza de agua con media cucharadita de granos de mostaza. Beber una tacita al día en las comidas.
- Es necesario consumir mostaza lo más fresca posible pues se arranca y pierde sus propiedades con un almacenamiento prolongado.
- acompaña bien el conejo, cerdo, pollo y algunos pescados antes de la cocción.

### Usos en la cocina:

- La mostaza es la base de varias salsas como la vinagreta, mayonesa y remolada.
- Los granos enteros aromatizan marinadas, guisados y salsas.
- Su sabor va bien en carnes rojas como el conejo, cerdo, pollo y algunos pescados antes de la cocción.

### Precauciones:

Es muy importante que observes si la mostaza es natural, pues en caso contrario (de ser sintética o artificial, adicionada con químicos) es muy dañina para la salud. Así que busca marcas prestigiadas, orgánicas y de calidad. **Cuando la mostaza es completamente natural, no tiene contraindicaciones** ni efectos nocivos, solo si se usa exageradamente. Sin embargo, en todo caso, no se debe abusar de ella pues podría irritar la nariz o el paladar, así como deteriorar la mucosa gástrica en el estómago, en especial cuando es artificial.

### Aquí algunos tipos de mostaza:

- De Dijon: sabor fuerte, color amarillo pálido.
- De Meaux: mostaza elaborada a la antigua, con los granos enteros.
- Mostaza alemana: de sabor agri dulce, oscura y dulce.

- Mostaza inglesa: mostaza amarilla de sabor muy acentuado.
- Mostaza americana: con un color amarillo chillón y consistencia líquida