

## Herik (Mosterdzaad) - *Sinapis alba*, -*arvensis* & *Brassica nigra*



Herik van het geslacht *Sinapis* oftewel *Mosterd* zijn er in verschillende soorten bv. *Sinapis alba* (*witte*), *Sinapis arvensis* (*gele*). Het zijn kruisbloemige planten en familie van het Koolzaad. De gele soort is het bekendste en komt ook bij ons in het wild algemeen voor. Het zwarte Mosterdzaad (*Brassica Nigra*) is wat minder bekend en een stuk scherper van smaak. Het zwarte Mosterdzaad wordt het meeste geteeld in Zuid-Europa, maar komt in de vrije natuur bij ons hier en daar ook voor en is in bloei (geel) moeilijk van de *Sinapis arvensis* te onderscheiden of het zouden de zaden moeten zijn die na de bloei in langwerpige hauwen zitten. De naam van de *Nigra* zegt het al. Het zaad is donkerbruin tot zwart.

Allen behoren tot de kruisbloemen familie (*Brassicaceae*), zijn 1 jarig en groeien bij voorkeur in kalkhoudende aarde o.a. in bermen, op dijkhellingen en op landbouw- en weide akkers. Afhankelijk van hun standplaats kunnen ze tot 80cm hoog worden en bloeien van mei t/m september en houden van een zonnige plek.

**Eetbaar & verwerking.** Natuurlijk kennen we allemaal

mosterd in allerlei smaken; bv. de grove, de fijne en de mosterd met honing. In een lekkere eenvoudige dressing hoort ook wat mosterd en een sandwich met sla, kaas en wat mosterd smaakt ook niet slecht, zo ook een rookworst of hot dog. Het blad en de bloemen zijn ook eetbaar en geven gestoofd of rauw (jong blad) aan een gerecht een pittige smaak. Het proberen waard!

Mosterd is in onze keuken niet meer weg te denken.



**Jaap Tak**

