

MIZUNA

Brassica juncea var. japonica



Variedad de mostaza también conocida como mostaza japonesa, berro japonés, brotes japoneses o mostaza de agua. Es muy vistosa porque posee tallos blancos y delgados con hojas aserradas de color verde claro brillante.

Cultivo y manejo

Planta vigorosa y adaptable que crece en la mayoría de los suelos, lo que la convierte en un excelente cultivo de rotación. Es muy resistente al sol y las altas temperaturas (siempre que se mantenga la humedad del terreno), por lo que muchos la consideran la lechuga del verano.

Se siembra preferiblemente de manera directa, a chorrillo poco denso. Es un cultivo de ciclo corto que puede sembrarse en asociación con las mostazas.

Propiedades

Como otras especies de la familia de las crucíferas (brasicáceas), tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. Además, aporta grandes cantidades de ácido fólico, hierro, magnesio y vitaminas A y C, esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, así como para evitar alergias, desórdenes intestinales, tumores, artritis y arterioesclerosis.

Usos culinarios

Posee un sabor fresco, con toques algo dulzones y picantes. Es sumamente decorativa en los platos y cuando se consume cruda combina muy bien con otras verduras.

Para preservar su textura crujiente, la cocción debe ser rápida, ya sea al vapor o salteada.

Asimismo puede ser ingrediente de sopas, pastas y pizzas.

• Ensalada de verano

- 1 mazo de mizuna
- ½ mazo de rúcula
- ½ mazo de lechuga
- ½ mazo de rabanitos
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Lavar las hojas y colocarlas en un recipiente. Lavar y cortar los rabanitos en rodajas finas. Mezclar todos los ingredientes y aliñar. También se puede agregar un chorrito de miel.

• Mizunas salteadas

- 1 mazo de mizuna
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de ajonjolí tostado

Lavar las hojas de mizuna y cortarlas en trozos de unos 4 cm de longitud. Saltear los aros de cebolla, incorporar la mizuna y mezclar sin dejar que se marchiten los ingredientes. Cuando estén a punto, apagar el fuego y añadir la salsa de soya y el ajonjolí.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu