

Alimento da scoprire: *il Cous cous*



COS'È?

È un alimento tipico dell'Africa nord occidentale, l'area denominata Maghreb, e in Italia, della Sicilia occidentale e della Sardegna sudoccidentale ma il suo consumo nel nostro Paese è ormai ampiamente diffuso. Il cous cous è costituito da granelli di semola di frumento cotti a vapore, le dimensioni variano, partono da un millimetro prima della cottura per diventare successivamente grandi anche più del doppio. Può essere a grana fine, media o grossa. Inoltre in commercio si possono trovare diverse tipologie di cous cous prodotte con semole di altri cereali come orzo, sorgo, ecc. La sua storia è incerta, alcuni storici lo fanno risalire tra l'XI e il XII secolo in Marocco e Algeria nei territori berberi, altri spostano il periodo dal XIII al XVI secolo. La cosa invece certa è che si tratta di una antica tradizione che si è molto diffusa e conservata nel tempo.

Il cous cous è un ottimo piatto unico, si utilizza anche per accompagnare diverse tipologie di piatti, da carni e pesci in umido, alle verdure bollite o grigliate. Originariamente la preparazione prevedeva tempi lunghi con più passaggi di cottura a vapore ma oggi in commercio si trova prevalentemente cous cous precotto ed essiccato dove, con la semplice aggiunta di acqua o brodo caldi, i tempi di preparazione si riducono a pochi minuti. Il cous cous è caratterizzato da un alto potere calorico e un'elevata digeribilità. Ottimo alleato nelle diete per soggetti con problemi cardiovascolari grazie alla totale assenza di colesterolo. Il cous cous, inoltre, fornisce perlopiù un lento rilascio di glucosio nel sangue, assicurando all'organismo energia a lungo termine. 100 grammi di cous cous apportano circa 350 calorie; il cous cous è fonte più o meno ricca, tra le altre cose, di magnesio, selenio, zinco e fibre. Controindicato per i celiaci o da chi soffre di intolleranza al glutine.



GIOCA

Trova le 5 differenze e poi colora tutto!



LA CURIOSITÀ:

l'alimento è conosciuto con i nomi: **cuscus**, **couscous** o **cous cous** e in siciliano, dove è piatto tipico nel trapanese, è detto **cùscusu**

