

Kuskus

Kuskus se stává stále oblíbenější surovinou při přípravě pokrmů. Podobně jako rýže nebo těstoviny si našel cestu do naší české kuchyně. Oblíbili jsme si jeho chuť, snadnou přípravu a dostupnou cenu. Málokdo z nás ale ví, odkud kuskus pochází, z čeho a jak se vyrábí a na jaké způsoby ho můžeme připravit.

Odkud pochází kuskus

Nikdo zatím nezjistil, odkud kuskus pochází. Jediné, co se můžeme domnívat je, že je spjat se severní Afrikou, přesněji s Marokem. Tam také získal i své jméno Couscous, jež je převzaté z arabštiny. Kuskus se velmi rychle rozšířil do Izraele, Indie, jižní a střední Ameriky a do Evropy. Díky všem těmto kulturám si jej můžeme dopřát na marocký, indický, mexický nebo italský způsob.

Co je to kuskus

Kuskus je spařená a do kuliček tvarovaná krupice z tvrdozrnné pšenice. Lze jej také připravit z ječmene nebo prosa. Tyto kuličky se následně napaňují a vysouší. Do našich obchodů se kuskus dostává obvykle v instantní podobě, která nám umožňuje jeho rychlou přípravu.

Podle čeho vybírat kuskus

Podobně jako si vybíráme mezi těstovinami nebo rýží, měli bychom si zvolit takový kuskus, jenž dodá našemu tělu ty správné zdravé živiny. Kuskus se vyrábí buďto z bílé pšenice, která svým zpracováním ztratila velké množství vlákniny, vitamínů a minerálů, anebo z celozrnné pšenice, která si díky celým zrnům zachovává většinu zdraví prospěšných látek včetně vlákniny.

Jak připravit kuskus

Příprava kuskusu je velmi jednoduchá. Všeobecně platí pravidlo: kuskus nasypete do hrnce a zalijte ho vařící vodou v poměru 1 díl kuskusu na 2 díly vody. Poté jej nechte nejlépe pod pokličkou bobnat, dokud nezměkne a jednou za čas kuskus pročechněte vidličkou. Časový interval přípravy se podle výrobce a údajů na obalu různí, v průměru nechte kuskus přibližně 10 minut stát. Nakonec přidejte trošku olivového oleje. Kuskus můžete také připravit v páře. Máte-li napařovací hrnec, do spodní části vložte zeleninu a do horní části kuskus. Tím získá specifickou chuť.

Kuskus na sladko

Kuskus lze použít k přípravě dezertů nebo kaší, které se hodí jak ke snídani, tak k svačině nebo večeři. Při přípravě kuskusu zkuste místo vody použít domácí ovocnou šťávu. Přidejte horkou vodou omyté sušené ovoce, výraznou chuť dodají rozinky nebo kousky čerstvého ovoce. Budete-li kuskus připravovat s vodou, můžete jako sladidlo použít med nebo javorový sirup. Orientální příchutě dodá skořice, hřebíček nebo badyán. Kuskus můžete obohatit i bílým jogurtem, oříšky nebo slunečnicovými či dýňovými semínky.

Kuskus s masem a zeleninou

Kuskus se velmi často používá na slaný způsob. Můžete ho jíst ve formě salátu s čerstvou zeleninou a olivovým olejem nebo jogurtovým dressingem. Kuskus můžete také kombinovat s vařenou, dušenou nebo pečenou zeleninou jako jsou např. rajčata, mrkev, dýně, cuketa nebo zelí. Milovníci masa ocení kuskus s jehněčím, drůbežím nebo hovězím masem. Kuskus se výborně hodí i k rybám nebo mořským plodům. Typické koření na kuskus je Ras el-Hanut nebo Harissa. V našich podmínkách můžete kuskus ochutit i česnekem, pepřem, oreganem nebo tymiánem. Orientální příchuť dodá kurkuma, koriandr, kmín nebo kardamom. Chcete-li docílit pikantnější chutě jižní Ameriky, použijte chilli papričky.

Přečtěte si také:

[O zdravé výživě](#)
[Cholesterol](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.