

07 Gennaio 2020

Cous Cous, il piatto unico è semplicemente perfetto

Tra i prodotti agroalimentari tradizionali siciliani, questa semola di grano duro sazia come la pasta e il riso ma con un apporto calorico inferiore



Sicilia

Il **cous cous o cuscus** è una **semola di grano duro** gustosa e nutriente. I granelli di semola, ottenuti attraverso il processo di macinazione, sono del diametro di circa un millimetro e una volta cotti al vapore trattengono acqua. Per questa ragione il cous cous **riesce a saziare** e allo stesso garantire un apporto calorico inferiore a quello della pasta o del riso. Basti pensare che 100 grammi di prodotto hanno **circa 110 calorie**. Un aspetto che lo rende adatto anche per le diete, con la regola di non eccedere con le quantità e con i condimenti.

Al contrario di quanti molti pensano, il cous cous non è un alimento esotico, ma appartiene anche alla **tradizione culinaria italiana**. Questa semola, ampiamente diffusa nel Maghreb, si ritrova anche nelle ricette più tipiche della **Sicilia** e della **Sardegna sudoccidentale**.

Dal punto di vista nutrizionale è **ricco di proteine, fibre e non contiene grassi** come il colesterolo. La lavorazione della granella mantiene inalterate le proprietà del chicco offrendo sostanze capaci di contrastare l'invecchiamento cellulare come **selenio, zinco e rame**. Inoltre il cous cous ha un buon **quantitativo di proteine** ? una porzione da 100 grammi ne contiene 6 grammi ? ed è fonte di **vitamina A e B**.

Essendo **altamente digeribile**, il cous cous è un alimento adatto agli sportivi che hanno necessità di assimilare rapidamente i nutrienti. Cucinarlo è molto semplice: basta far bollire poca acqua con un pizzico di sale in una pentola. Una volta raggiunta l'ebollizione, bisogna spegnere il fuoco e aggiungere il cous cous precotto lasciandolo riposare. Pian piano i granelli assorbiranno tutta l'acqua e allora sarà possibile **sgranare la semola** con l'aiuto di una forchetta. L'unica raccomandazione è di **non esagerare con l'acqua** : bastano due dita e un dito o poco più di cous cous. A questo punto potrete condire il cous cous come preferite, con verdure preparate a parte magari con qualche spezia, carne o pesce.

Questo piatto unico può essere **servito caldo o freddo**, a seconda dagli ingredienti che andrete a scegliere. Una soluzione leggera e piacevole è quella di preparare un'insalata che potrete personalizzare aggiungendo **legumi, rucola, taccole** e tutto quello che la fantasia vi suggerisce.

In Sicilia, a Trapani, Favignana o San Vito Lo Capo dove si festeggia il piatto tipico con un festival, si cucina il **cous cous alla trapanese**, tra i prodotti agroalimentari tradizionali siciliani (Pat). In questo caso la semola è **cotta a vapore** in una speciale pentola forata di terracotta smaltata. La ricetta tipica è preparata con un **brodo di pesce misto**, "la ghiotta".

Se pensate di inserire il cous cous in una dieta per perdere qualche chilo, occhio agli ingredienti che andrete a scegliere. Se siete alla ricerca di un sapore più deciso non dimenticate che potrete sfruttare le doti delle **erbe aromatiche e delle spezie**, capaci di dare una sferzata di sapore ai vostri piatti. Qualche esempio? Erba cipollina fresca, finocchietto selvatico o curcuma.
