

Kuskus dodá energii i výživné látky



Kuskus je jedna ze základních potravin severoafrické kuchyně, jež si získává stále větší oblibu i u nás.

Jedná se jemnozrnnou těstovinu ve tvaru drobných kuliček, která se vyrábí ze semoliny - druhu tvrdé bílé pšenice.

U nás se vyrábí již průmyslově jako sušený instantní produkt, který při vaření nabobtná. Ovšem v Africe se můžeme setkat ještě s tradiční výrobou, kdy se kuskus rozprostře, postříká slanou vodou, aby nebyl příliš vlhký a utvořil hrudky. Ty se lehce dlaněmi rozdrobí asi na milimetrové kuličky. Malé kuličky se vytřídí a celý postup se opakuje, dokud není krupice připravená. Schnoucí krupice se postupně spojuje a vytváří typická kuskusová zrníčka.

Kuskus se používá **při přípravě nejrůznějších zeleninových pokrmů, jako příloha k masům nebo na sladko s ovocem, oříšky a rozinkami.** V Africe vám do něj nezapomenou přidat tradiční koření Harissa (ostrá směs česneku, koriandru, kuminu, papriky, soli, chilli papriček a olivového oleje).

Proč je kuskus zdravý?

Kuskus **obsahuje vlákninu, bílkoviny, tuk, sacharidy, vitamíny (obzvláště B a E) a také minerální látky - tiamin, niacin, vápník, železo a fosfor.**

Je velmi výživný, snadno nás zasytí a dodá nám energii, ačkoliv má jen minimum tuku. Podporuje trávení a je vhodný při hubnutí či jako součást zdravého životního stylu.

Nejlepší je vybírat **celozrnný kuskus, který má tmavší (hnědou) barvu a obsahuje i slupku zrna**. Má více účinných látek, **především pak vlákniny**.

Jak připravit kuskus?

Základní příprava kuskusu je **velice jednoduchá a nenáročná**.

Kuskus nasypeme do misky, pokapeme trochou olivového oleje a promícháme. **Zalijeme horkou vodou** zhruba 2 cm nad úroveň kuskusu (poměr vychází 1:2) a přiklopíme. **Necháme 5 až 10 minut odstát** a máme hotovo.

Vyzkoušejte naše recepty s kuskusem:

Recept na **papriky plněné kuskusem a sušenými rajčaty** naleznete [ZDE](#)

Recept na **kuskus se sýrem akawi a sušenými rajčaty** je [ZDE](#)

Recept na **libanonský salát z kuskusu (Tabbouleh)** máme [ZDE](#)

Recept na **kuskus s tuňákem a cibulí** se nachází [ZDE](#)

Recept na **kuskus s rajčaty** najdete [ZDE](#)