

## Qucina/dal mondo Saperi da Medio Oriente/ Cous Cous o Cuscus

Author : Josie

Date : 27 agosto 2014



As-salam alaykom...?????? ???? ? !

Buongiorno a tutti..eccoci rientrati da questa breve pausa, anche se ogni tanto fa bene staccare la spina, dobbiamo dire che abbiamo sentito la vostra mancanza! Siamo ritornati più carichi di prima, con tante idee, notizie e ricette. Il piatto che sto per proporvi molti di voi la conoscono,chi lo ha assaggiato nella cucina etnica chi invece lo ha trovato andando in vacanza in Sicilia. Infatti in Sicilia organizzano un evento in suo onore e cioè il *Cous Cous Fest*: il Festival internazionale dell'integrazione culturale.



Il **Couscous** è l'alimento simbolo per eccellenza della gastronomia nordafricana. La parola couscous dall'arabo *Kuskus* e in berbero *seksu* che vuol dire *macinare/tritare* si riferisce sia alla semola ricavata dal grano duro, sia al

piatto nazionale del Marocco e dei paesi del Maghreb.

Gli storici sono divisi sulla esatta origine del couscous, alcuni sostengono che, come la pasta, è originario della Cina, altri dell'Africa orientale. Ma la teoria più comune e la più plausibile è che l'origine del couscous sia in Nord Africa, dove gli scavi archeologici hanno rivelato la presenza di utensili risalenti al IX secolo, somiglianti fortemente al principale utensile di cottura del couscous: il couscoussier.

La diffusione del cuscus si è avuta attraverso le conquiste arabo-musulmani dal XI, lo sviluppo commerciale e la sua espansione è stata accelerata dallo sviluppo del raccolto di grano in questa regione.

Per ogni popolo questo piatto ha un nome e una rilevanza diversa. Ad esempio: per gli algerini il couscous è denominato *ta'ham* che nella cultura musulmana significa semplicemente "cibo". C'è da sapere che per i nordafricani questa pietanza fa parte di un'identità culturale ed è allo stesso tempo cibo cerimoniale e nutrimento quotidiano.

Fra la gente del Maghreb assume anche una valenza religiosa e simbolica infatti molti credono che porti la benedizione divina su coloro che lo mangiano. Invece le mogli superstiziose credono di potersi assicurare la fedeltà del marito durante l'anno, servendogli un couscous accompagnato da pezzetti teneri di agnello.

Dopo queste ultime curiosità vi devo anche dire che nonostante il couscous sia un piatto comune ai paesi maghrebini, le ricette variano da regione a regione con molteplici sfaccettature al metodo di preparazione e alla gamma ristretta di ingredienti. In Tunisia, Algeria e Marocco il couscous viene generalmente servito con verdure (patate, carote, rape, etc.) lessate in un brodo più o meno piccante, e qualche tipo di carne (di solito, agnello, pollo o montone); in Marocco invece puoi trovare anche del pesce in salsa agrodolce con uvetta e cipolle; mentre in alcune regioni della Libia si usano anche pesce e calamari.

Un'altra differenza è nel colore del brodo: in Tunisia il brodo della carne è rosso con pomodoro e peperoncino, mentre in Marocco di solito è giallo.

Il couscous è spesso caratterizzato dai legumi (soprattutto ceci) e da una miscela di spezie come curcuma, zafferano, cumino, finocchio, coriandolo, zenzero, curry, cannella, peperoncino e tante altre senza esagerare.

Ora andiamo a cucinare!

### **Indicazioni generali per cucinare il couscous**

#### ***Per 4 persone:***

250 gr di couscous

25 cl di acqua

2 cucchiaini di olio evo

sale q.b

#### **Procedimento:**

In una casseruola o in una pentola, portate ad ebollizione l'acqua salata con un cucchiaino d'olio.

Togliete dal fuoco e versate i granelli di couscous, mescolando delicatamente. A questo punto tappatelo con un coperchio e lasciate gonfiare per 4 minuti. Passato questo tempo sgranare con una forchetta i granelli, mescolare e condirlo con il sugo a vostro piacimento.

### **Couscous con ceci, pollo e zafferano**

#### ***Ingredienti:***

250 gr di couscous

650 gr di pollo in pezzi

240 gr di ceci in scatola sgocciolati

1 cipolla

2 foglie di alloro

1 bustina di zafferano

½ cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di zenzero

1 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di coriandolo  
2 pomodori maturi  
1 bicchiere di brodo  
1 mazzetto di prezzemolo  
olio evo  
sale e pepe

**Procedimento:**

Lavate i pezzi di pollo sotto acqua corrente fredda e asciugateli tamponandoli con carta assorbente da cucina. Sbucciate la cipolla, affettatela finemente e fatela soffriggere con un filo di olio in una casseruola; unite i pezzi di pollo e fateli rosolare per qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungete i pomodori privati dei semi e tagliati a tocchetti.

Fate insaporire a fuoco dolce, poi unite i ceci, salate, pepate e mescolate su fiamma viva per 2-3 minuti. Intanto sciogliete lo zafferano e tutte le spezie nel brodo tiepido, versatelo nella casseruola, aggiungete le foglie di alloro e cuocete a fuoco basso per 25/30 minuti.

Preparate il couscous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione; sistematelo su un piatto da portata, mettetevi al centro il pollo con i ceci. Infine cospargete con una macinata di prezzemolo tritato (se gradite) e servite.

Non contenta vi voglio dare una versione vegetariana e rinfrescante di questa pietanza.

**Couscous vegetariano/vegano**

***Ingredienti:***

150 gr di couscous precotto  
2 cipollotti  
1 pomodoro  
½ peperone giallo  
½ limone  
2 cucchiari di menta e prezzemolo tritati  
olive nere  
olio evo  
sale

**Procedimento:**

Raccogliete il couscous precotto in un'insalatiera, versatevi sopra mezzo litro di acqua calda (non bollente) leggermente salata, mescolando delicatamente con una forchetta e lasciatelo riposare finché i granelli si saranno gonfiati (occorreranno circa 10 minuti).

Scaldare in una larga padella 2 cucchiari di olio, rovesciatevi il couscous e fatelo saltare per 2-3 minuti, sgranandolo con due forchette; toglietelo dal fuoco dopodiché lasciatelo raffreddare e poi riversatelo nell'insalatiera pulita.

Condite con un filo di olio crudo e il succo di limone e lasciatelo insaporire per 10 minuti.

A questo punto mescolate in una ciotola i cipollotti, il pomodoro e il peperone tagliati a dadini, la menta, sminuzzata, il prezzemolo tritato e due cucchiari abbondanti di olio.

Condite il vostro couscous con il mix di verdure, unite una manciata di olive nere e lasciate riposare per un quarto d'ora prima di servire.

*Bon Appétit!*

Spero di esservi stata di aiuto.

Per oggi è tutto..buona giornata a tutti.

P.S: A chi interessasse questo è il sito del festival [www.couscousfest.it](http://www.couscousfest.it)

A presto,

**J.**