

Co je to kuskus a odkud pochází?

Kuskus je vyroben z tvrdozrné pšenice, která je zpracována na drobné kuličky, ty jsou poté napařovány, vysušovány a slouží jako výchozí surovina pokrmu. Kuskus se dá připravit naslano i nasladko, je výživný i lehký. Kuskus lze použít jako hlavní jídlo ale i jako dezert. A všechno je uvařeno za pár minut. Odkud kuskus pochází, není zcela jisté, nejčastěji se dozvíme, že kuskus je symbolem severní Afriky a především jsou s ním spojeni Marokánci. Do mnoha částí Evropy se kuskus dostal s přistěhovalci. Do Izraele se kuskus dostal v roce 1948 společně s židovskými přistěhovalci z arabských zemí a stal se součástí národní kuchyně. Dnes je kuskus dostupný v mnoha supermarketech a je rozšířen i v ostatních světadílech. Kuskusu se dostává stále větší popularity.

Druhy kuskusu:

Na našem trhu je možné se setkat s kuskusem, jenž je vyroben z bílé pšenice, která je zbavena obalových vrstev a tím pádem přichází o největší množství vlákniny, vitamínů a minerálů. Nejlepší je celozrnný kuskus, který všechny tyto látky zachovává, vyrábí se z celých zrn, a proto obsahuje mnoho cenných látek z obalových vrstev zrna ale i vlákninu. Tento druh kuskusu je možné koupit především v bio kvalitě. Bio celozrnný kuskus je vyrobený z ekologicky pěstované tvrdé pšenice. Výběr záleží jen na vás.

