

Le Ricette del Nutrizionista: Cuscus, il piatto della contaminazione

È per eccellenza uno degli alimenti più tradizionali del Nordafrica, tanto da poterlo definire "piatto nazionale" dei Berberi. Ricavato dallo sminuzzamento dei semi di grano duro, il cuscus ricorda la polenta, sebbene i suoi chicchi siano più grossolani

Di Angelo Persico

Il cuscus (in francese couscous o cous cous) è un alimento tipico del Nordafrica, della Sicilia e della Sardegna sudoccidentale. È per eccellenza uno degli alimenti più tradizionali del Nordafrica, tanto da poterlo definire "piatto nazionale" dei Berberi. Nell' undicesimo secolo, con la conquista arabo-islamica, il cuscus si diffuse in tutta la parte settentrionale dell'Africa. Da lì fu poi portato in Spagna, nella regione meridionale dell'Andalusia e quindi lungo tutto il mediterraneo. Mentre in Europa settentrionale, troviamo uno dei primi riferimenti relativi a questo cibo in Bretagna, in una lettera del 1699, sebbene già molto prima, era stato descritto in Provenza dal viaggiatore Jean Jacques Bouchard che scrive di averlo assaggiato a Tolone, nel 1630. Ricavato dallo sminuzzamento dei semi di grano duro, il cuscus ricorda la polenta, sebbene i suoi chicchi siano più grossolani. È un alimento calorico, costituito principalmente da amido, ma con un buon apporto di fibra alimentare e alcune vitamine idrosolubili del gruppo B. Va ricordato che contiene glutine e quindi è un cibo non adatto alla dieta dei celiaci, ma non lattosio e né tantomeno istamina. Nonostante sia un alimento energetico, va precisato tuttavia, che le sue calorie si riferiscono in genere all'alimento a crudo. Tale apporto calorico si riduce a circa 1/3 in seguito alla cottura,

mediante l'assorbimento di acqua, che ne triplica volume e peso. Inoltre calorico non vuol dire "ipercalorico": questo significa che, nella giusta quantità e cucinato in maniera sana e con i giusti abbinamenti, può essere incluso, proprio come la pasta, anche in una dieta dimagrante. Fra i sali minerali ricordiamo la cospicua presenza di fosforo e, in misura minore di ferro, zinco e potassio. Ricordiamo anche che più di recente, oltre al classico cuscus in commercio sono reperibili diversi tipi di cuscus integrale, con un maggior apporto di fibra, ideale soprattutto per chi soffre di stitichezza. Come nutrizionista lo consiglio soprattutto per la preparazione di piatti unici, che risultano visivamente più abbondanti ma anche invitanti e quindi potrebbero aiutare a placare la fame durante una dieta dimagrante. Oggi propongo cuscus di pesce con verdure allo zafferano, che è un piatto unico colorato, nutrizionalmente completo e gustosissimo. Questa pietanza che prende spunto dalla tradizione siciliana – ma più light – riesce a mettere insieme carboidrati, vitamine, sali minerali e proteine. Inoltre è molto comodo, in quanto può essere gustato anche freddo e quindi utilizzato come pranzo fuori casa. Di seguito la ricetta (ingredienti per 2 persone): 1) Da parte lessare il pesce (io ho utilizzato 100 grammi di calamaro, 100 g di seppia e una manciata di gamberetti che ho unito alla fine). Scolarlo e tagliarlo a pezzetti. Conservare il brodo di cottura del pesce che servirà successivamente per il cous cous. 2) In una padella cuocere in un mestolo d'acqua o brodo della cipollina di Tropea, 1 carota e 1 zucchina. Lasciarle cuocere fino a cottura desiderata (io consiglio di lasciarle un po' "croccanti"). 3) Cuocere il cous cous (100 g) secondo le indicazioni riportate sulla confezione, utilizzando il brodo di pesce al posto dell'acqua. Sciogliere nel brodo 1 bustina di zafferano, prima di versarlo sul cuscus. 4) Unire gli ingredienti, mescolando in modo da amalgamarli. Condire con un filo d'olio EVO a crudo e decorare con qualche fogliolina di menta. Il piatto è pronto!