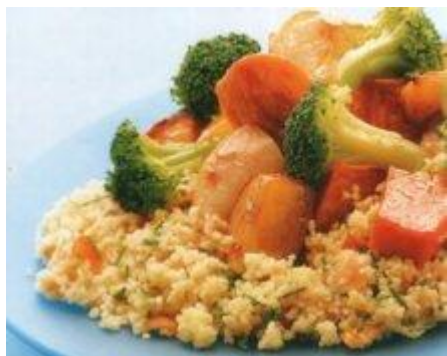


# Kasza kuskus



**Kasza kuskus** to zarówno potrawa z drobnej kaszy pszenicy, jak i nazwa samej kaszy. Początkowo kasza kuskus była przyrządzana z prosa, z czasem zaczęto używać pszenicy, jednak trudno określić od kiedy. Ziarna kuskus są bardzo ważne i symboliczne w narodzie muzułmańskim gdyż są dla nich symbolem szczęścia i wielkiego bogactwa. Bardzo ważne jest dzielenie się kaszą kuskus z innymi ludźmi, co symbolizuje otwartość na innych ludzi i wielkie poczucie wspólnoty. Potrawa z kuskus często pojawia się na wszelkiego rodzaju uroczystości jak wesele, chrzciny, ceremonie obrzezania, pogrzeby, przyjęcia urodzinowe, uroczystości weselne i wiele innych podczas których stanowi najważniejsze z dań.



## **Kasza kuskus - właściwości**

Kasza kuskus zawiera w swoim składzie około 13g białka ( dwa razy więcej niż w płatkach pszennych, ryżu czy kaszy pszennej. Ile posiada kalorii? 100g kaszy kuskus to 360kcal, około 72g węglowodanów, a co najważniejsze zaledwie 2g tłuszczu, który ma bardzo bogatą wartość odżywczą. Bardzo ważne w składzie kaszy kuskus jest również brak cholesterolu. Posiada natomiast dużą ilość żelaza.



## **Kasza kuskus - pochodzenie**

Kasza kuskus sięga historii 3 tysięcy lat p.n.e. kiedy jadal ją Berberowie pochodzący z gór Atlas w Afryce. Szybko wprowadzono ją również na dwory faraonów Egipskich, gdzie cieszyła się ogromnym powodzeniem. Swoja popularność w szybkim tempie zyskała również w Maroku, Algierii, Tunezji, Libii, Senegal a także Sycylii. W XVII wieku pojawił się w Brazylii gdzie trafił wraz z przewożonymi niewolnikami. Francuzi wprowadzili go u siebie w XIX stuleciu.



## **Jak wytwarza się kaszę kuskus?**

Początkowo kasza kuskus wytwarzana była ręcznie. Dziś ręcznie wytwarza się ją jedynie w Afryce Północnej, co pozwala im na jej szczególną wartość i smak. Wytwarzanie kaszy kuskus nie jest lekką pracą, a ciężką i czasochłonną, jednak bardzo opłacalną. Jak to wygląda? Kobiety gromadzą się na tarasach

mieszczących się na dachach ich domów i tam właśnie powstaje kuskus. Zaczynają od obłuskiwania ziaren pszenicy. Następnie są one rozdrabniane, a ich jądra spryskiwane słoną wodą obtaczane są w mące pszennej ziarno po ziarnie. Podczas obtaczania formuje się z nich palcami drobne kuleczki. Formowanie odbywa się powoli i ostrożnie, by nie doprowadzić do posklejania ziaren, a zarazem do utworzenia jednakowych wielkości kulek. Gotowe kuleczki kuskus suszą się na ciepłym słońcu.

## **Kasza kuskus - potrawy**

Marokańczycy podają kaszę kuskus na ogromnym talerzu, usypaną w formie piramidy. Na nią nakładany jest gulasz i całość polana zostaje częścią sosu. Pozostały sos wlewany jest do osobnego naczynia. Biesiadnicy spożywają kaszę z jednego naczynia, do czego używają trzech palców prawej ręki. Lewa jest niedozwolona gdyż uważa się ją za nieczystą. Biesiadnicy palcami formują z kaszy kulki i zjadają. Tradycyjnie gospodarz wybierając lepsze kawałki kuskusu, formuje kulki i w dowód szacunku do gości, karmi ich. W innych krajach kasza kuskus podawana jest zupełnie inaczej.