O výživě 20. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

Máte rádi kuskus? Do zdravého jídelníčku rozhodně patří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mate-radi-kuskus-Do-zdraveho-jidelnicku-rozhodne-patri__s10010x9529.html

Rychlý oběd, díky kterému vaše tělo získá vápník, hořčík, železo, omega 3 a 6 mastné kyseliny i vitamíny. Řeč je o kuskusu, v Evropě netradiční těstovině vyráběné nejčastěji z hrubozrnné pšenice. V obchodech je ale k dispozici také kuskus z ječmene, cizrny, kukuřice a rýže. Užít si ho tak mohou i lidé s celiakií nebo alergií na lepek.

Kuskus je potravina stará téměř 2000 let a první zmínky o ní jsou spojeny s berberskými kmeny v severní Africe. Kuskus byl jejich základní obilovinou ještě před dobytím Araby. Berbeři vynalezli originální způsob, jak krupici z tvrdé pšenice mírně navlhčit a rozválet na malá, kulovitá a šťavnatá zrnka. Ta se

následně sušila na slunci. Ve venkovských oblastech v severní Africe se dodnes kuskus připravuje doma a je příležitostí, při níž se sejdou ženy z rodiny i vesnice. Během letního dne nazývaného "Al Oula na jeden rok" přitom připraví tolik kuskusu, že vydrží na celý rok.

Živiny obsažené v kuskusu

Kuskus je velmi bohatý na živiny. Obsahuje spoustu **sacharidů, vlákniny a bílkovin** s dobrou nutriční kvalitou. Najdete v něm **vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, hořčík, železo, fosfor, draslík, sodík, mangan, měď, zinek, selen, omega 3 a omega 6 kyseliny**.

> *„Existuje několik druhů kuskusu, pro naše zdraví je rozhodně nejlepší celozrnný kuskus díky vyššímu obsahu vlákniny. Ten je zpracovávaný z celých zrn pšenice včetně slupek, a tak si uchovává všechny zdravé látky,“* radí nutriční poradkyně Mgr. Zuzana Douchová.

Nutriční hodnoty na 100 g celozrnného kuskusu	
Energetická hodnota	1448kJ/342 kcal
Tuky	2 g
Sacharidy	72,6 g
Bílkoviny	12,4 g
Vláknina	7,9 g

Sůl	0,01 g

Díky vysokému obsahu škrobu je kuskus **skvělým zdrojem energie**. Zrna kuskusu mají pomalou rychlost měknutí a během žvýkání se rozkládají velmi pozvolna. Oproti běžným těstovinám má přitom kuskus **mírně vyšší glykemický index** (mezi 60 a 65).

Účinky na zdraví

Kuskus je **vhodnou potravinou zejména při hubnutí**. Můžete ho konzumovat jako hlavní jídlo k obědu nebo k večeři. Příprava je velmi jednoduchá a zvládne ji skutečně každý. Hotový kuskus je vhodné doplnit bílkovinou (např. maso, sýr, tofu).

- Podporuje trávení
- Zrychluje metabolismus
- Normalizuje hladinu cukru v krvi

Příprava kuskusu snadno a rychle

Stačí ho zalít vařící vodou nebo vývarem tak, aby voda dosahovala zhruba půl centimetru nad kuskus. Poté misku s kuskusem a vodou přikryjte pokličkou a nechte přibližně 10 min odstát. Dále pokračujeme podle receptu nebo vlastní fantazie.

Tradiční příprava kuskusu není tak rychlá, jak ji známe v Evropě. V arabském světě se používá na přípravu speciální dvoudílný hrnec, „couscoussier“, který má perforované dno horní části. V dolní části se dusí maso se zeleninou nebo cizrnou. Pára ze spodní části stoupá vzhůru, díky tomu se kuskus uvaří a krásně provoní. Jídlo se tak ale nevaří minuty, ale hodiny.

5 tipů Vím, co jím na přípravu kuskusu

1. Kuskus můžete připravit nejen na slano, ale také na sladko. Přesvědčte se sami - recept na jahodovo kokosový kuskus

2. Skvělý je ve formě salátu i teplý, kdy nahradí přílohu.
3. Báječně zahustí polévku - recept na rajčatovou polévku s kuskusem
4. Vyzkoušejte v Evropě méně rozšířenou kombinaci, kdy kuskus smícháte s tvarohem, mlékem, jogurtem, rozinkami, kokosovým mlékem nebo ořechy.
5. Díky kuskusu si můžete upéct i domácí bezlepkovou bábovku - recept na kuskusovou bábovku s hroznovým vínem

Další zajímavé recepty najdete v našem magazínu v sekci Recepty.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://www.mdpi.com/2304-8158/11/7/902
https://www.nutridatabaze.cz/potraviny/?id=998

bez lepku bezlepková dieta bílkoviny celiakie hořčík kuskus omega 3 mastné kyseliny sacharidy těstoviny vápník vitamin E vitaminy skupiny B vláknina železo

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz