Каждая женщина старается разнообразить блюда, чтобы порадовать себя и всех членов семьи. Порой нам приедается то, к чему привыкли с детства и мы с удовольствием делаем новые открытия. К счастью, сейчас огромное количество книг с потрясающими рецептами, передач и сайтов. Все это позволяет с легкостью освоить до селе неизвестные продукты и блюда. Например, я совсем не так давно открыла для себя кус-кус. Предлагаю вместе выяснить, в чем его полезные свойства и настолько ли он полезен, как о нем говорят.

***Кус-кус***

Кус-кус – это крупа, которая готовится особым образом из твердых сортов ячменя, пшена, риса и пшена. Является основой для блюда с одноименным названием. Существует невероятное количество рецептов, как приготовить кус-кус. Блюдо может быть пряным, сладким и наоборот острым. Все зависит от ваших индивидуальных предпочтений и желаний разнообразить семейные обеды и ужины.

Родиной кус-куса считается Марокко. На Востоке было принято изготавливать кус-кус только женскими руками. Мужчины не допускались к этому процессу. Прекрасная половина сбрызгивала мелкие крупинки манной крупы и руками скатывала маленькие шарики. Этот процесс повторялся несколько раз после просушки и просеивания. В 1963 году появилось промышленное производство кус-куса, что значительно облегчило способ приготовления его изготовления. Самый применяемый диаметр крупинок – 1,2 мм.

***Польза кус-куса***

Самая популярная крупа, из которой производят кус-кус – это пшеница. Сразу же стоит отметить, что тут практически не существует противопоказаний для употребления данного блюда, кроме случаев, когда организм не переносит глютен, который содержится в пшенице. В данном случае можно подобрать кус-кус, приготовленный из сортов, не содержащих аллерген.

Полезные свойства кус-куса:

* Это блюдо относится к категории диетических. До 70% состоит из углеводов и гликемический индекс у него имеет среднее значение. Это должны учитывать люди, страдающие сахарным диабетом.
* Высокое содержание витамина В5. Его ценность в поднятии жизненного тонуса. Следовательно, он борется с хронической усталостью и апатией, также нормализует сон. Помимо этого витамин В5 положительно влияет на состояние кожных покровов и волос.
* Наличие в составе фосфора, меди, железа, пищевых волокон и калия. Известно, что все вышеперечисленные составляющие кус-куса стабилизируют водно-солевой обмен и активируют мозговую деятельность.
* Наличие железа повышает уровень гемоглобина в крови, что особо полезно вегетарианцам, не признающим мясных продуктов. У них зачастую пониженный гемоглобин. Кус-кус поможет решить данную проблему без последствий для выбранного образа жизни.
* Кус-кус улучшает работу пищеварительной системы и предотвращает болезни суставов.
* Отдельно выделим еще раз, что кус-кус – это диетическое блюдо, которое полезно в борьбе с лишним весом. И не только. Он прекрасно подойдет людям, ведущим здоровый образ жизни и тщательно контролирующим свое питание.

***Приготовление***

Я не стану рекомендовать вам рецепты, все их можно найти на специализированных сайтах. Отмечу лишь, что кус-кус прекрасно сочетается с мясом, рыбой, морепродуктами и овощами. То есть вариаций блюд множество. Классика жанра – это заправить приготовленное блюдо соком лимона, украсив свежими мятными листочками. Если говорить о мясе, то предпочтение отдается баранине и ягнятине. Корни тут ясны, все-таки блюдо восточное. Овощи – это прекрасный вариант для тех, кто следит за фигурой и придерживается вегетарианских принципов по жизни. Детям понравится кус-кус со сладким вкусом, который придают сухофрукты, орехи и виноград.

Итак, мы убедились, что кус-кус очень полезен и прекрасный помощник хозяйке в ее желании привнести что-то новое и удивить своих любимых интересным, вкусным и главное полезным блюдом.