

Рацион

Булгур и кускус – превосходная основа для гарниров, салатов и блюд, приготовленных по принципу плова или ризотто, а в некоторых случаях булгур и кускус и вовсе взаимозаменяемы.

Кускус

Увлечение правильным питанием становится повсеместным, а вместе с этим появляется и множество диетических продуктов, о которых мы раньше не слышали. Один из них – кускус. Что это за крупа, не знают многие россияне, хотя в североафриканских странах, средиземноморье и даже частично Европе она является основой рациона.

Одно из алжирских названий кускуса переводится как «еда». В жизни людей, живущих к северу от Сахары, он до сих пор играет большую роль. При всей своей демократичности кускус считается там почти деликатесом, как китайский рис или итальянские спагетти. В России кускус появился недавно и до сих пор многие считают его просто модным продуктом.

Кускус – это очень полезная крупа как для организма ребёнка, так и взрослого. Благодаря её свойствам она часто принимается в качестве добавок при сбалансированных диетах

Гранулы кускуса представляют собой комочки из семолины – пшеничной муки твёрдых сортов и определённого помола, похожей на нашу мелкую манку. Технология получения кускуса достаточно необычная. Она не ограничивается обычным дроблением или очисткой, как у других круп. Тут всё гораздо интереснее. Внешне крупа похожа на пшеницу. Её основой исторически была пшеница, хотя в зависимости от региона её готовили и из риса или даже ячменя.

Из чего же делают кускус сегодня? Основой современной крупы является манка, которая тоже производится из пшеничных зёрен. Развитие техники снизило до минимума усилия при изготовлении продукта, однако ещё совсем недавно это был весьма нелёгкий и очень трудоёмкий процесс (хотя в некоторых африканских странах кускус продолжают производить «дедовским» методом): зёрнышки манки слегка сбрызгивали солёной водой, далее их высыпали в муку. Круговыми движениями обеих рук скатывали их в шарики, далее просеивали сначала сквозь мелкое ситечко. Оставшиеся крупинки отправлялись в более крупное сито. Всё, что проходило через отверстия – подлежало повторному скатыванию, готовые же крупинки отправлялись в сушку. Представьте, сколько усилий требовалось, чтобы приготовить количество крупы, необходимое для питания огромной семьи.

Такой метод производства крупы кускус остался актуальным только у самых отсталых племён, мы же имеем возможность приобрести уже готовый, пусть и механически изготовленный, продукт. Многие продолжают считать сделанную вручную крупу более полезной, однако этот факт научно не доказан. Вкусовые же качества обеих разновидностей практически не отличаются.

Польза

Энергетическая ценность кускуса 376 ккал на 100 граммов сухого про-



Из архива «ММ»

Булгур и кускус – прекрасный вкус

Даже среди круп всегда можно отыскать что-то оригинальное

дукта: белки – 12,8 г, жиры – 0,6 г, углеводы 72,4 г.

Нередко кускус называют витаминным коктейлем, и действительно, состав крупы просто переполнен полезными для человеческого организма веществами.

Главное достоинство – витамины группы В, которые необходимы для нормального функционирования нервной системы и своевременного обновления её клеток.

Внимания заслуживают также фосфор, калий и селен, которые требуются для кроветворения, для полноценной работы сердца и сосудов, для тонуса всего организма, для работоспособности и хорошего настроения.

Следует отметить, что вещества эти отлично усваиваются организмом, а не просто проходят сквозь него, как при употреблении большинства других продуктов.

Регулярное присутствие кускуса в меню обеспечивает нормальный обмен веществ, значительно повышает иммунитет, укрепляет костную ткань, снижает уровень холестерина в крови, регулирует содержание сахара.

Любят крупу и за её питательность. Насытиться можно даже маленькой порцией. Использовать крупу в рационе в первую очередь рекомендуется спортсменам и людям, жизнедеятельность которых связана с большими физическими нагрузками. Она надолго насыщает, обеспечивает поступление необходимых веществ. Углеводы, содержащиеся в кускусе, усваиваются медленно, а значит, и энергия расходуется равномерно и хватает её надолго. Не помешает использовать способности каши людям, имеющим проблемы с обменом веществ и работой органов ЖКТ. Хорошо сказывается употребление кускуса на внешнем виде, а именно на коже, волосах и ногтях, способствует нормализации водного баланса, предотвращает анемию, укрепляет кости, поддерживает работу почек, регулирует уровень сахара в крови, значительно снижает количество

вредного холестерина. Кускус замедляет естественные процессы старения, избавляет от бессонницы, повышает работоспособность.

Вред

Эта еда не для маленьких детей и людей, больных целиакией (непереносимостью глютена). Второй фактор – достаточно высокая калорийность. Нет, это не значит, что при соблюдении строгой диеты продукт нужно вовсе исключить из рациона (не забываем о его богатом химическом составе), просто употребляемые порции должны быть достаточно скромными, а само блюдо не должно содержать «вредных» (но таких вкусных) добавок: масла, острых специй, жирного мяса, сахара (да, с кускусом можно готовить и десерты). Главное – это умеренность. Но людям с явно выраженным ожирением всё же лучше отказаться от блюд с кускусом.

Людям с сахарным диабетом нужно очень осторожно относиться к употреблению этого продукта. Сказать, что он им категорически противопоказан, нельзя, ведь крупа имеет средний гликемический индекс, а значит, резкого скачка глюкозы в крови произойти не должно.

Булгур

Это крупа из проваренной и высушенной пшеницы. Обладает золотистым цветом и ореховым вкусом.

Историческая родина булгура – Ближний Восток. В Турции, Индии и странах Балканского региона пшеницу обрабатывали её на солнце, а после просеивали на ветру через сито

В зависимости от размера сита получали крупный, средний и мелкий булгур.

Промышленное производство булгура полностью основано на этой древней технологии, но наличие машинного оборудования и автоматических сушек позволяет обрабатывать пшеницу круглый год и в больших объёмах.

Польза

На 100 граммов продукта – 342 ккал: белки – 12,3 г, жиры – 1,3 г, углеводы – 57,6 г.

Булгур полезен тем, что в его составе содержатся грубые пищевые волокна, которые не перевариваются человеческим организмом. Они впитывают лишнюю жидкость в организме и захватывают шлаки и токсины, тем самым выводят их наружу. То есть булгур – это своеобразный ёршик для желудка.

Крупа имеет низкий гликемический индекс, поэтому булгур идеальный продукт для людей, страдающих сахарным диабетом. Также его рекомендуют при обнаружении желчных камней и болезни Альцгеймера.

Готовим сами

Кускус с овощами

Это яркое самостоятельное блюдо привлекательно тем, что готовится достаточно легко и быстро.

Ингредиенты: кускус – 150 г, помидоры – три штуки, перец болгарский красный – одна штука, морковь – одна некрупная, лук репчатый – один некрупный, чеснок – один зубчик, куркума молотая – 0,25 ч. ложки, перец чёрный на кончике ножа, вода (кипяток) – 250–300 мл, масло растительное – две ст. ложки, петрушка свежая (для подачи) – 1–2 веточки.

Приготовление: болгарский перец, помидоры, лук и морковь сначала обжаривают, затем к ним добавляют кускус. Всё заливается кипятком и готовится ещё 10 минут. Получается очень вкусно – нейтральный кускус прекрасно впитывает все ароматы овощей.

Булгур с луковой поджаркой

Вариант простого и вкусного гарнира к рыбе и морепродуктам. Блюдо получается сытное и необычно пикантное. Лук придаёт приятный вкус и аромат. А брызги лимонного сока поверх булгура только разыграют аппетит.

Ингредиенты: булгур – один стакан, вода – два стакана, лук репчатый – одна головка, растительное масло для жарки – две столовые ложки, соль – по вкусу.

Приготовление: нарезаем и обжариваем лук до золотистого цвета на растительном масле. После добавляем в поджарку булгур, тщательно перемешиваем и заливаем водой. Накрываем крышкой и тушим примерно 25 минут. Блюдо готово!

Витамины группы В нормализуют работу нервной системы, снимают раздражительность и стресс. Витамины Е улучшают состояние волос, кожи и ногтей. Марганец участвует в образовании серотонина, гормона радости. Поэтому от порции булгура всегда улучшается настроение.

Сложные углеводы дают организму много энергии и надолго подавляют чувство голода. Ещё булгур обладает противовоспалительными свойствами, поэтому каши из этой крупы особенно полезны во время простуды.

Вред

Булгур противопоказан людям, у кого диагностирована аллергия на злаковые и клейковину. Также не стоит увлекаться этой крупой тем, у кого гастрит или слабый желудок. Организм может попросту не справиться с большим количеством клетчатки.

Кускус и булгур – есть ли отличия?

Вид круп, вкусовые качества, состав и энергетическая ценность кардинально отличаются.

Разница булгура и кускуса чётко заметна даже визуально. Булгур встречается в трёх разновидностях: среднего помола, крупного помола, цельный. Крупа напоминает либо сечку (если средний помол), либо пшеничное зерно золотистого цвета, крупинки у булгура разные по форме и размеру. Крупинки кускуса правильной круглой формы, практически одинакового размера (приблизительно 0,2 см).

Крупа булгур при правильном приготовлении имеет ореховый оттенок, если же его просто отваривают, то вкус можно сравнить с очень нежной и мягкой перловой кашей. Кускус, скорее, напоминает крошечные макароны, сама крупа достаточно пресная. Насыщенность и изысканность её вкусу придают ароматные специи и добавки, которые добавляются к кускусу в процессе варки.

По богатству своего состава кускус также уступает булгуру, да и калорийность его немного выше. Хотя по большому счёту оба блюда далеки от диетического меню, но не противопоказаны.

Наиболее же ярко отличия кускуса и булгура проявляются в процессе приготовления. Булгур же – это зёрна пшеницы в стадии молочной зрелости, которые подаются термообработке, далее они высушиваются и дробятся. Такой способ обработки позволяет максимально сберечь полезные свойства зёрна.