Cuscus estivo

Inviato da Tatiana Paoli

Cuscus estivo

una buona e salutare tradizione mediterranea

«Attrazione che sentiamo per il cosiddetto piatto-freddo, la sua praticità nel farne il pranzo «da portare al mare» mi suggeriscono questa versione «salutista» di cuscus : indubbiamente con sapore più caratterizzato rispetto al classico riso-freddo.

Forse è una proposta meno rapida ma certo più ricca di vitamine, minerali , oligoelementi e antiossidanti naturali e.....più povera di additivi chimici: filo conduttore di tutta la nostra filosofia alimentare!

Ecco come preparare il cuscus dell'estate per 4 persone

Scotto velocemente in acqua, aromatizzata con uno spicchio di aglio e un pizzico di curcuma in polvere, una manciata di piselli e una di fagiolini tagliati in piccoli pezzi.

Tolgo dall'acqua i legumi con «la ragna» - e faccio raffreddare.

In una ciotola unisco, a 250 gr di cuscus precotto integrale biologico, 1 cucchiaino di olio extra vergine e 1 cucchiaino di tamari (salsa di soia) e lo amalgamo accuratamente con le mani (che piacere in questo gesto antico!), poi butto sopra 250 gr dell'acqua di cottura dei legumi ancora bollente e lo lascio ammorbidire mescolando .

il cuscus deve gonfiare e restare «ben sgranato», ma attenzione: la qualità del cereale può necessitare di una maggiore quantità di liquido...è il bello della cucina naturale, non c'è mai niente di sicuro!

Lascio raffreddare il cuscus su un canovaccio, mescolando delicatamente di tanto in tanto.

Nel frattempo prendo dal mio frigorifero tutte le verdure che amo mangiare crude: cetrioli, ravanelli, finocchi, carote, ma anche piccole zucchine e zucca gialla, peperoni verdi e rossi. Verdure che normalmente uso solo cotte e che invece posso scoprire gustosissime se grattugiate con la grattugia a fori larghi.

Così una volta che sono tutte grattugiate e riunite in un vassoio, le condisco con le aromatiche di mio gusto possibilmente fresche: maggiorana, timo, origano o con il più classico prezzemolo e basilico, ancora un goccio di olio e succo di limone a volontà.

Unisco il cuscus ormai raffreddato e di nuovo mescolo con le mani accuratamente....e assaggio per adattarlo ai miei gusti...il sale, se le verdure sono biologiche e quindi ricche di sapore, non è generalmente necessario!

Qualche anello di cipolla bianca per decorare (e non solo per decorare: la cipolla, così come le aromatiche, previene le fermentazioni tipiche della stagione estiva e non dovrebbe mai mancare, insieme all'aglio, sulla tavola di tutti i giorni).

Questo piatto molto semplice si presta a infinite variabili: invece del cuscus posso usare il bulgur o «orzo» o il riso integrale sempre cotti al dente e raffreddati e le verdure stesse possono essere diverse ogni volta: la rucola, il lattughino, la valerianella, i pomodorini....

Per renderlo più completo a livello nutrizionale posso aggiungere i fagioli verdi piuttosto che le taccole., oppure dadini di tofu, olive nere o semi di zucca e di girasole .

Posso grattugiare sopra un uovo sodo o, se non sono vegetariano, aggiungere straccetti di pollo conditi con aceto balsamico oppure filetti di acciuga o aringa per aumentare la «dose» di preziosi acidi grassi essenziali....

.....ecco, potremmo non finire mai nel trovare variabili: importante è mettere in gioco tutta la fantasia che abbiamo: condimento indispensabile per qualsiasi piatto!

Buona estate e buon appetito!

Tatiana Paoli