

Stanco di pane, riso e patate? Assaggia il couscous, il bulgur e la polenta allora!

Couscous, bulgur e polenta hanno molto in comune: tutti e tre sono prodotti macinati, tutti e tre hanno l'aspetto di piccolo granelli gialli. A prima vista sono molto simili, ma esistono alcune importanti differenze tra i tre prodotti.

Couscous

Il couscous è il piatto nazionale in Algeria e Tunisia. Ma non dimentichiamo che in Italia la tradizione del couscous è molto diffusa in Sicilia, a Trapani in particolare. Il couscous è fatto tipicamente con il grano duro ma, in alcuni paesi, anche con miglio o orzo. Durante il processo di produzione, il grano è macinato in semola, poi idratato e precotto, e infine lavorato in granelli ed essiccato.

Il couscous è prodotto utilizzando sia il frumento intero, con il suo rivestimento, e quindi è considerato un alimento integrale, che in forma più raffinata. Il couscous precotto si prepara abbastanza velocemente: basta versarci su un po' di acqua (o brodo) bollente e farlo reidratare. Il couscous si gonfia ed è pronto per essere consumato, condito con tutti i vegetali che riuscite ad immaginare. O anche con pesce, questo è il couscous alla trapanese. Il couscous può essere però anche un dolce "sfizioso", condito con miele, chiodi di garofano, cannella e cardamomo.

Bulgur

Il bulgur è una pietanza proveniente dall'oriente e anche essa è fatta con il frumento. A differenza del couscous però, il grano è precotto ed essiccato prima di essere macinato e i grani di bulgur risultano essere più grossolani di quelli del couscous. Il bulgur è più spesso disponibile come alimento integrale rispetto al couscous. Per la preparazione, il bulgur si immerge in acqua calda o brodo e lo si lascia reidratare. Un volta che sia ben rigonfiato, può essere preparato come il couscous.

Polenta

La polenta è un semola di mais. Il mais è privo di glutine e potrebbe quindi essere usato anche da soggetti celiaci, ovvero quei soggetti con intolleranza al glutine del frumento, farro, segale e orzo. Tuttavia, la sua farina, la polenta appunto, potrebbe essere contaminata da altri cereali nel processo di preparazione e pertanto può essere utilizzata dai celiaci solo se la confezione riporta la dicitura "**senza glutine**". Con la polenta si preparano piatti squisiti: polenta al sugo, polenta con carni o formaggi, o anche la polenta fritta, gli "scagliozi" napoletani.

Bulgur, polenta, couscous: tre modi diversi per aggiungere varietà a tavola!

E per stuzzicare l'appetito, ecco una bella ricetta da provare:

Couscous ai mirtilli (dosi per 5 porzioni)

Pinoli	80 g	Tostare in padella senza olio e mettere da parte.
Couscous precotto	200 g	Mescolare con

Mirtilli essiccati 100 g e

Piselli 200 g Mettere il tutto in 350 ml di acqua calda lasciando riposare per circa 5 minuti insieme a:

Prezzemolo 1 ciuffetto lavato, asciugato e tritato finemente.

Aggiungere poi al couscous così preparato:

Succo di limone 2 cucchiaini

Olio di oliva extravergine 3 cucchiaini.

Condire con pepe, secondo gradimento, e lasciare insaporire il tutto per alcuni minuti. Cospargere con i pinoli prima di servire.