

# Storia e Arte del Cous Cous

*Classi 2°A-1°C – 3°H*

*Docenti:*

*Prof.<sup>ssè</sup> G. Libro - S. Maltese - G. Marceca*

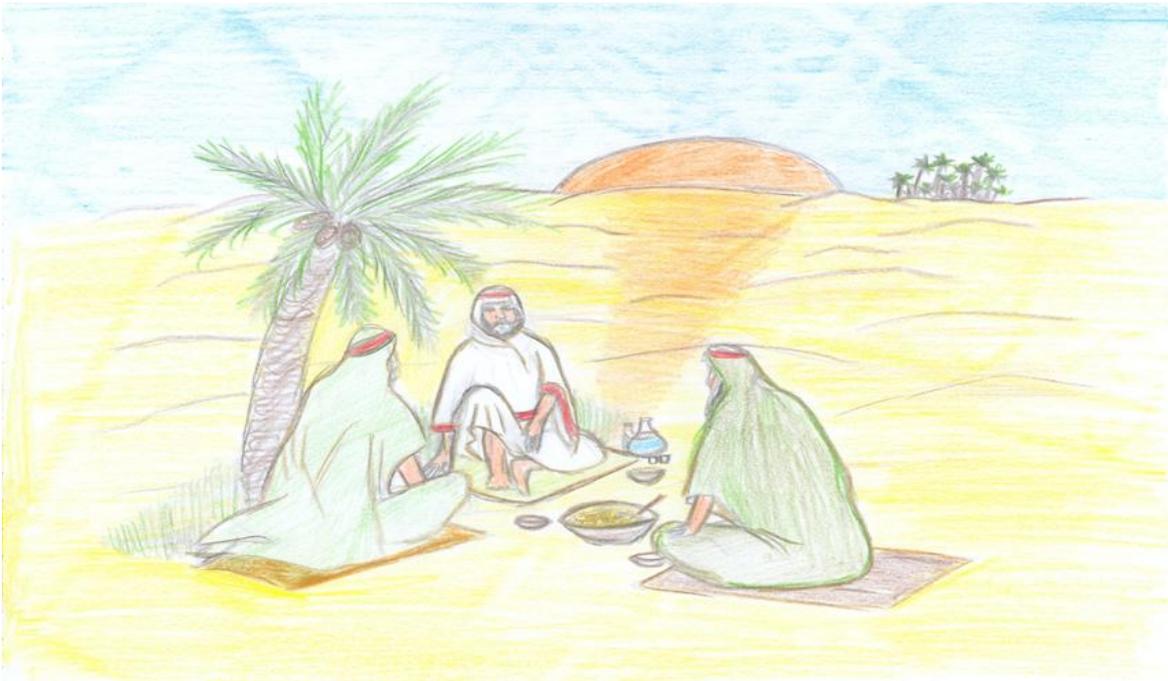
*Coordinatore*

*Prof.<sup>re</sup> G. Orioles*

*Anno Scolastico 2008/2009*

*Rete Scuole Alfamediali*





## STORIA E ARTE DEL COUS COUS

Sulle origini del Cous Cous circolano parecchie informazioni e molte leggende, una tra tante quella di Re Salomone che se ne sarebbe cibato per alleviare le sofferenze d'amore per la Regina di Saba. Si racconta che anche i Cartaginesi ne facevano uso gustandolo con formaggio e miele, Catone stesso, nel suo libro "De Rusticae", ce ne tramanda la ricetta. In Italia, invece, la prima ricetta apparve nel 1891



nel libro di Pellegrino Artusi "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene". Nei vari trattati si legge che il Cous Cous affonda le sue radici tra le dune del Nord Africa, del Maghreb, dove da sempre vivono i Berberi popolo delle montagne Nordafricane.



In particolare furono gli Arabi a diffondere questa pietanza che si consuma in molti paesi anche lontani dalla cultura islamica, infatti oltre alla zona del Maghreb, Algeria, Marocco, Tunisia, il Cous Cous viene consumato in Egitto, in Palestina, nello Yemen per arrivare fino al Senegal e alla Costa d'Avorio. In Sicilia fu importato intorno all'anno mille durante la dominazione araba.

Il Cous Cous si diffuse in Europa a opera dei Francesi che lo avevano conosciuto durante l'occupazione dell'Algeria e della Tunisia.

La tradizione vuole che lo si mangi con le mani, da un enorme piatto rotondo, prendendo un pezzo di carne o di verdure e formando una pallina con la semola.

Una rigida etichetta regola il mangiare con le dita, infatti, come raccomanda il Corano, va mangiato con tre dita della mano destra perché con un dito mangia il diavolo, con due il profeta e con cinque l'ingordo.



Gli ingredienti di base del Cous Cous sono: semola di grano, cipolla, alloro, mandorle, scorza di limone e olio, rigorosamente di frantoio. Quando lo si fa a base di pesce nel brodo va messa la cernia, lo scorfano, il pesce cipolla, il gronco, la seppia, la salpa (il mangiaracina) e quant'altro.

Alcune tradizioni popolari vogliono che in inverno, quando il pesce scarseggia, s'insaporisca il brodo con un pezzo di roccia di scoglio e con le alghe, infatti un vecchio proverbio dice: "Si nun c'ù pisci, u cunzamo cu scogghiu di mari" ( Se non con il pesce, lo prepariamo, lo condiamo con lo scoglio del mare).



La classica preparazione è quella con la carne di montone, di agnello, di pollo o anche di manzo (preferibilmente la spalla). Difficile dare degli ingredienti precisi. Ci sono alcuni elementi base ai quali poi possono venire aggiunti altri ingredienti.

Per preparare il cous cous, si usano pochi utensili, come un piatto largo e basso, di legno o di terracotta, chiamato "mafaradda", utilizzato anche come piatto di portata dove va messa la farina di semola



che si spruzza con acqua e si "incoccia", cioè si lavora con le mani con movimenti circolari (in arabo ftel), sempre nella stessa direzione, fino a ottenere delle palline non più grandi di una capocchia di spillo, successivamente il cous cous deve essere lasciato riposare per circa due ore

Per cucinarlo va cotto a vapore in un tegame simile ad uno scolapasta, la cuscussiera. Nella parte bassa si mette abbondante olio d'oliva, qualche spicchio d'aglio spellato o in camicia a piacimento, un piccolo peperoncino e qualche spezia: paprika dolce, curcuma, pepe nero in granelli, poca cannella e qualche chiodo di garofano.



## *Cuscussiera*

La semola va posta nella “cuscussiera” solo quando l’acqua comincia bollire e si lascia cuocere per circa un ora e mezza.

Per impedire la fuoriuscita del vapore, il metodo tradizionale prevede che venga utilizzata una striscia di farina e acqua (pasta matta), ben avvolta intorno alla “cuscussiera” tra le due parti.



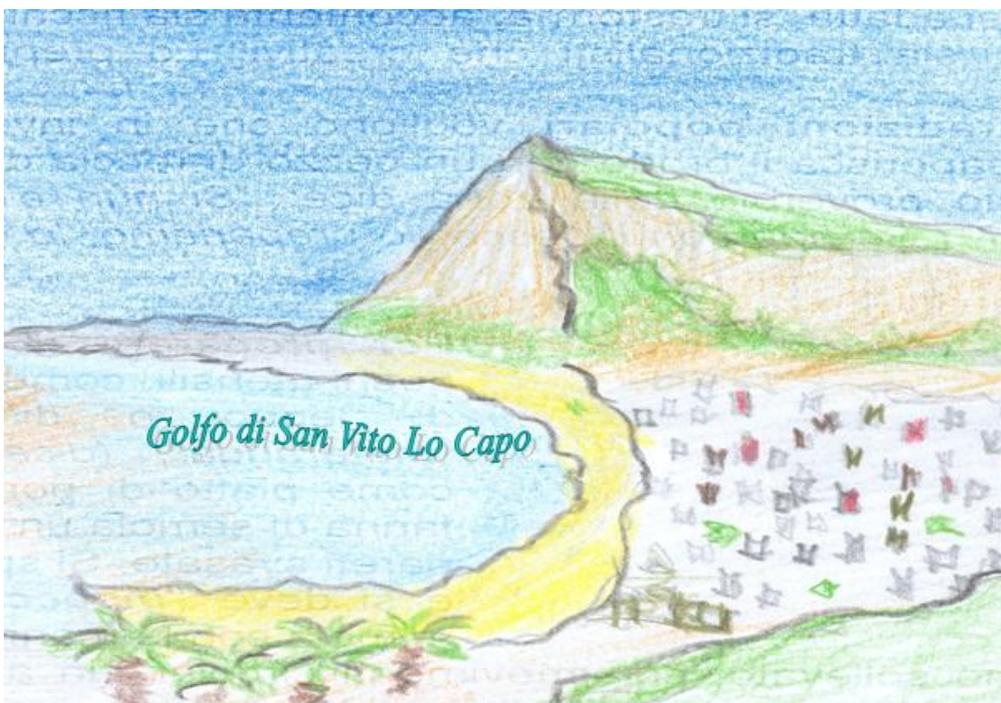
Quando la semola sarà cotta si riversa nella “mafaradda”, si aggiunge un poco di brodo e si mescola velocemente con un grande cucchiaio; in questa fase è importante essere veloci per evitare che si formino grumi e che la bagnatura sia disuniforme.

In questo modo il cous cous prende sapore delle verdure e della carne o pesce e un bel colore rossiccio aggiungendo a piacimento ancora del brodo di cottura.

Nel territorio trapanese si ripetono, da diversi anni, due manifestazioni di grande richiamo dedicato al piatto magrebino, :il “Cous Cous Day”,



che si svolge nella prima metà di agosto, nei pressi della Torre di Ligny, nella zona abitata tradizionalmente dai pescatori trapanesi; e il "Cous Cous Fest" una manifestazione di ampio respiro internazionale che si svolge a settembre, a San Vito Lo Capo che diventa lo scenario di un happening festoso di genti, tradizioni e sapori.



Non è la competizione il vero significato di queste kermesse ma lo spirito di comunione tra i popoli che restituisce al Cous Cous quel significato originale, mistico religioso, divenendo l'emblema unificatore di popoli diversi.