



Come mai **CIAO ITALIA** s'interessa di *cous cous*?

Tutto Siciliano o quasi

Il cous cous fa parte della cucina tradizionale siciliana, è un piatto di cui è impossibile definire la storia e la ricetta. Base dell'alimentazione mediterranea che rispecchia usi, abitudini e culture diverse di paesi bagnati dallo stesso mare. E' uno dei pasti più antichi che si insediò in Italia, grazie agli **arabi** che **diffusero questa pietanza**, retaggio di una dominazione avvenuta secoli fa, dal nord Africa al Medio Oriente, dalla Francia all'Italia. I Romani trasformarono il Nord Africa, la Sicilia e il Medio Oriente in un enorme granaio portando il frumento.

In Sicilia questo piatto tradizionale rimase contagiato dai sapori locali, tanto che a **San Vito Lo Capo e in tutta la costa Trapanese**, da Mazara del Vallo a Marsala sino alle isole Egadi, il *cous cous* si è sposato con la mitica zuppa di pesce, la "*ghiotta*", sostituendo il pesce alla carne, ingrediente tradizionale dei Berberi, popolo nomade di pastori. Si preparava già prima dell'arrivo dei *pescatori tunisini*.

Da sempre preparato nelle case della campagna e della costa trapanese, il *cous cous* sembra essere tornato in auge agli inizi del secolo, quando numerosi sanvitesi e trapanesi migrarono nei paesi del Nord Africa riproponendone poi l'uso con le verdure, oppure dolce, alla frutta secca e speziato.

La differenza fondamentale **tra *cous cous* siciliano e tunisino, sta nel modo di incocciare**, cioè lavorare a mano la semola, che è più grossa nel Trapanese a causa delle macine dei mulini locali. Per quanto riguarda i rituali di preparazione, la semola viene poi cotta a vapore in speciali pentole di coccio, le *couscousire*, e poi condita secondo un rituale antico ed immutato nei secoli.



Nel Trapanese il *cous cous* è servito con il pesce fritto o con la zuppa, comunque freschissimo, cucinato secondo antichi segreti.

Ingredienti indispensabili sono: cipolla, alloro e mandorle, la scorza di limone ed una sogliola nascosta tra la semola ne fanno l'aroma inconfondibile durante la cottura. Nel brodo c'è la cernia, lo scorfano, il pesce cipolla, il gronco, la seppia, il mangiaracina e quant'altro. **Importante è l'uso della qualità** dell'olio di frantoio, del concentrato di pomodoro e delle

spezie, dallo zafferano al peperoncino, al cumino. Insaporito e sfumato con il brodo, il *cous cous* viene messo a riposare, ed il matrimonio tra la terra ed il mare di Sicilia risulta davvero perfetto.

In inverno, quando il pesce scarseggia, la tradizione popolare vuole che il brodo s'insaporisca con un pezzo di roccia di scoglio e con le alghe. Un vecchio proverbio della zona 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*).

Il *cous cous*, piatto della domenica, è incocciato e poi servito con broccoli, carne di maiale o preparato nella versione dolce, con cannella, uva passa, fichi, mandorle e pistacchi, oppure con il pesce fritto, o al maiale e finocchietto, e per dessert la versione dolce, sono vere specialità.

Mazara del Vallo, dove risiede il maggior numero di nordafricani, lo si mangia con le verdure, peperoni, melanzane e patate e più speziato, alla maniera tunisina.

Marsala lo si trova perfino nella variante con il pomodoro fresco e le lumache.

Favignana lo si serve con una trionfante aragosta.

Pantelleria si usa servire la semola a parte, separata dai condimenti alla maniera algerina.

Livorno fu introdotto dagli ebrei in fuga dalla Spagna, alla fine del 1500.

Sardegna fu portato nel diciottesimo secolo, dalla comunità dei pescatori liguri di Tabarka (Tunisia) che si stabilì a *Carloforte*.

Cous cous: origini e come si serve



Il *cous cous* ha le sue radici nel **maghreb**, *terra dei berberi*, la popolazione indigena *dell'Africa Settentrionale* dalla storia millenaria. Il *cous cous* si consuma in Algeria, Marocco, Tunisia ma anche in Egitto, Israele, Palestina, Sicilia, nello Yemen Fino In Senegal e in Costa D'avorio tanto da essere definito "piatto della pace tra i popoli del mediterraneo".

Il *cous cous* varca le frontiere gastronomiche, senza limiti, poiché la semola di *cous cous* è di sapore neutro, proprio come la pasta e il riso che si combinano bene con i nuovi sapori, gusti e tecniche.

E' preparato con i cereali che coltivavano, il frumento, ma soprattutto l'orzo, il miglio e il sorgo, facendolo cucinare a vapore, utilizzando acqua o latte e il *cous cous*.

Questa semola si presta a una **varietà infinita di piatti**: da quello più semplice con lo *smen*, un burro "fermentato" e un bicchiere di latte cagliato, ai ricchissimi *cous cous* delle feste di matrimonio e di ricevimento.

Il *cous cous* va servito seduti tutti insieme attorno a un grande piatto rotondo con la carne o il pesce e le verdure al centro, a cui attingono tutti i commensali. Il brodo viene servito in una ciotola a parte, e ogni commensale può aggiungerlo a piacere. Prima di iniziare il pasto a base di *cous cous* viene sussurrato *"Biss'mi Allah"* ("in nome di Dio"), una preghiera di benedizione per la mensa.

Poi si procede intingendo le tre dita della mano destra nel *cous cous*, come precisa il corano, poiché con un dito mangia il diavolo, con due il profeta e con cinque l'ingordo. Si forma con le mani una pallina di semola sgranata attorno a un pezzetto di verdura o carne o pescepiatto utilizzando le mani, ognuno attinge alla porzione davanti a sé nel piatto.

Per servirsi non si utilizzano posate ma **pane non lievitato**.

L'harissa va servita in una piccola ciotola, con le debite avvertenze, in quanto è molto piccante.

Si mangia solo insieme alla famiglia o a chi viene considerato parte della comunità.

Questa la tradizione, ormai, almeno in Italia, abbondantemente superata. Oggi viene servito e mangiato come una qualsiasi altra pietanza, con le classiche posate e con la ricchezza che le possibilità finanziarie consentono. Un solo accorgimento, bere, per accompagnarlo, solo ottimo vino e acqua solo se si è astemi e nel caso pochissima.

Conosciamo bene il *cous cous* e come si prepara



L'ingrediente base del *cous cous* è la **semola di grano**, tranne che nel Belbola che si utilizza l'orzo e nel *Baddaz* la semola fine di mais.

Il *cous cous* può essere fine, medio o grosso, bianco o bruno, al burro o all'olio, speziato o no, salato o dolce, alla carne, al pesce, alle verdure, alle erbe. E' un piatto che si adatta, si trasforma, accontenta sia ricchi che poveri, sia carnivori che vegetariani, sia tradizionalisti che creativi. Lo preparano cristiani, ebrei e musulmani.

La **classica preparazione** è quella con la carne, 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.

Il lavoro comincia con la macinatura del grano al mulino e con la setacciatura della semola dividendo il grosso dal fine, in questa fase **si recupera anche lo "spezzato"** che servirà a preparare il **"burghol" o il "tabulè"**. Questo della molitura è forse l'unico lavoro consentito agli uomini che poi devono abbandonare il campo.

Per preparare il *cous cous*, si usano pochi utensili, la *gsa'a*, un piatto largo e basso, di legno o di terracotta, utilizzato anche come piatto di portata. Seduti per terra, con la *gsa'a* davanti, si versa due misure di semola, un bicchiere d'acqua, un grosso pizzico di sale e, in qualche regione, piccole quantità di farina. La farina di semola deve essere messa in un apposito recipiente chiamata *"mafaradda"*, un recipiente di terracotta a pareti svasate. Si spruzza dell'acqua salata, e si deve **"incocciare"**, ossia lavorare la semola con le mani, le dita leggermente aperte e il palmo sollevato, con movimenti circolari (in arabo *ftef*), sempre nella stessa direzione, fino a ottenere delle palline non più grandi di una capocchia di spillo.

Continuando a lavorare la semola e la farina si ottiene delle palline piccolissime che vengono versate in una *miduna*, un piatto fondo di vimini, per essere separate le une dalle altre. Vengono lasciate asciugare un quarto d'ora in un cestino e poi si ricomincia a lavorare ("rotolare") il cous cous per farlo passare attraverso setacci di diverse dimensioni: il *cous cous* più grande (chiamato *m'hammas*) è della dimensione di granelli di pepe, mentre i granelli di dimensione media sono quelli utilizzati più comunemente, e il cous cous fine (come teste di formica) viene per lo più utilizzato nella preparazione di *cuos cous* dolci. Il cous cous deve essere lasciato asciugare per tre ore su una tovaglia. Per conservarlo va tenuto in un luogo molto asciutto, in terrazze soleggiate, e per molti mesi in giare di terracotta ermeticamente chiuse. Viene separato il **cous cous fine** adatto per la preparazione **col pesce**, ed il rimanente passa alla setacciatura media dalla quale si preleva **il granello medio** che è il migliore **per l'agnello**. L'ultimo setaccio divide il **cous cous grosso** dalla "*mazlouga*" che è in tutto simile alla fregola sarda e si usa **nelle minestre invernali**.



Va cotto a vapore in un tegame simile ad uno scolapasta, la **cuscussiera** composta di una pentola o *kedra* (in Marocco) o *makfoul* (in Tunisia). Nella parte bassa si mette abbondante olio d'oliva, qualche spicchio d'aglio, spellato o in camicia a piacimento, un piccolo peperoncino, e a fuoco vivo si rosola e qualche spezia: paprika dolce, curcuma, pepe nero in granelli, poca cannella e qualche chiodo di garofano.

Si prepara un brodo di carne, o di pesce o di verdure, e una parte superiore forata sul fondo, il *kaskas* (era di terracotta o di alfa intrecciata, oggi sono d'alluminio), in cui il *cous cous* cuocerà a vapore. Per impedire la fuoriuscita del vapore, il metodo tradizionale prevede che venga utilizzata una striscia di stoffa immersa in farina e acqua (*kfila*), ben avvolta intorno alla cuscussiera tra le due parti: la semola va posta nella pentola solo quando l'acqua che viene posta in un'altra casseruola, *la marga*, comincia a bollire.

Coprire il cous cous con una tela bagnata, e cucinarlo per 45 minuti mentre la semola deve essere ulteriormente lavorata con l'aggiunta di acqua, olio o burro e sale.

Poi la semola va nuovamente posta nella "*mafaradda*", spruzzata con l'acqua fredda e lasciata a riposare per 15 minuti, ove rimarrà esposto al vapore e poi lo toglieremo versandolo nuovamente nel catino. Aggiungere un poco di brodo di bollitura e mescolare velocemente con un grande cucchiaio: **è importante fare 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. Lo rimetteremo subito nel *keskes* per esporlo nuovamente al vapore: in tutto resterà altri venti minuti alla fine dei quali lo riporteremo nel catino assaggiandone la consistenza e l'umidità ed aggiungendo a piacimento ancora del brodo di cottura.

Per fortuna ora c'è il precotto

Se si ha fretta e scarsa manualità si potrà utilizzare il *cous cous* precotto che ormai si trova facilmente anche nei supermercati, ma raccomandiamo di cucinarlo comunque a vapore.

Il *cous cous* precotto, che ormai si trova facilmente in confezione anche nei supermercati, va più che bene essendo veloce la preparazione e scarsa la richiesta di manualità.

Si raccomanda però di evitare di seguire le istruzioni riportate sulle confezioni e di cucinarlo in ogni caso a vapore.

Un'ora e più a vapore, mescolando spesso per via dei grumi. Più cuoce e più la semola è soffice.

Versare il tutto in un piatto grande e fondo, di portata e lavorarlo con burro e olio extravergine d'oliva.

*Per condirlo, ormai è chiaro, serve solo estro e fantasia. Portare in tavola tutti gli ingredienti, insieme con la semola, e lasciare che ognuno prepari il suo *Cous Cous* a suo gusto e piacere.*

★ ★ ★

IN TAVOLA

La ricetta di Lorella

COUS COUS ALLA SAN VITese



Ingredienti:

Semola di grano duro, zafferano, pistacchio, cannella, mandorle, un po' d'anice, pistacchi tritati, pomodorini, sedano, aglio, cipolla, gambero, peperoni gialli e rossi, sale, pepe, peperoncino, olio extravergine d'oliva.

Fumetto di gambero: In una terrina far soffriggere la cipolla, uno spicchio d'aglio e i pomodorini, aggiungere i gusci di gamberi, allungare con acqua e far cuocere per circa 45 minuti. A fine cottura aggiungere un po' d'anice e pistacchi tritati e i gamberi sgusciati.

Stufato peperoni: Mettere in un pentolino la cipolla tritata, i peperoni gialli e rossi tagliati a pezzetti, sale e pepe q.b. e un po' d'acqua, far cuocere il tutto a fuoco lento in modo da formare una salsa.

Crema di sedano: Far dorare la cipolla, poi aggiungere il sedano a pezzetti, sale e pepe. Cuocere con un po' d'acqua e a cottura ultimata passare il tutto a setaccio.

Esecuzione:

Incocciare in un recipiente basso e largo la semola, versando acqua salata e zafferano in modo da formare dei piccoli granuli.

Condire la semola con olio extravergine d'oliva, sale, pepe, peperoncino, cannella in polvere, cipolla, aglio tritato e gamberi.

Mettere il tutto in una couscousiera che verrà messa in una pentola dello stesso diametro, piena d'acqua, e far cuocere a vapore tutto per circa 75 minuti. A fine cottura bagnare il *cous cous* con il fumetto di gambero e farlo riposare per altri 20 minuti coperto da una coperta di lana.

Servire caldo con l'aggiunta dello stufato di peperoni e crema di sedano.

Lorella Del Grosso