

Kui kartulist, riisist ja leivast on isu täis, toovad kuskuss, bulgur ja polenta toidulauale vaheldust.

Kuskussi, bulguri ja polenta väline sarnasus on märkimisväärne: kõik kolm on kollaka värvusega purustatud teraviljatooted. Et tegemist ei ole siiski sama toiduainega, selgub järgnevast.

Kuskuss

Alžeerias ning Tuneesias on kuskuss rahvusroa staatuses. Seda valmistatakse valdavalt nisust, mõnes riigis ka hirsist või odrast. Kuskussi tootmise käigus jahvatatakse nisuterad esmalt sõmeraks. Seejärel saadud teraviljapuru niisutatakse, eelkeedetakse, murendatakse ning kuivatatakse. Kuskussi valmistatakse üldjuhul koorimata nisuteradest, seetõttu võib saadust pidada täisteratooteks.

Kuskuss valmib kiirelt. Selle valmistamiseks ei tule teha muud, kui teradele kuuma vett või puljongit peale valada, lasta roal veidi paisuda ning valmis ta ongi! Kuskuss sobib hästi kala, liha ja köögiviljadega, samuti suppidesse, puljongisse, salatitesse. Mee, kaneeli, kardemoni ja nelgiga maitsestades valmib kuskussist aga mõnus magustoit.

Bulgur

Bulgur on idamaine nisust valmistatav roog. Tootmise käigus nisuterad kooritakse, eelkeedetakse, kuivatatakse ning seejärel jahvatatakse. Bulgur on kuskussist jämedam ning valmistootes saab jätkuvalt ära tunda jahvatatud nisuteri. Kuna erinevalt kuskussist on bulgurit valmistades nisult eemaldatud pruun kest, siis sisaldub roas ka 15% vähem valke ja kuni 50% vähem B-vitamiine. Valmistus- ning kasutusviisidelt sarnaneb bulgur kuskussile.

Polenta

Polenta on sõmeraks jahvatatud mais. Erinevalt kuskussist ja bulgurist on toode gluteenivaba, sobides seetõttu hästi ka tsöliaakiahaigete toidulauale (tsöliaakia – krooniline haigus, mis väljendub gluteeni ehk teraviljavalgu talumatusena). Gluteeni leidub nisus, speltas, rukkis, odras ja kaeras. Polentast saab valmistada näiteks klimpe, polentalõike, vormiroogi, pannkooke ja kroketeid. Eriti populaarne on toit Itaalias - seal süüakse polentat parmesani juustu ning sulavõiga.

.. Ja nüüd üks retsept, mis väärrib katsetamist!

80 g seedermänniseemneid

200 g kuskussi

100 g kuivatatud jõhvikaid

200 g külmutatud herneid

umbes 350 ml keedetud vett

1 kimp peterselli

2 spl sidrunimahla

3 spl oliiviõli

soola

pipart

Rösti seedermänniseemned ilma rasvaineta pannil. Sega kuskuss ning kuivatatud jõhvikad omavahel, vala peale kuum vesi ning lase viis minutit seista. Pese, kuivata ja haki petersell ning lisa koos sidrunimahla ja oliiviõliga kuskussile. Maitsesta salat soola ja pipraga ning lase roal veidi seista. Viimaks raputa peale röstitud seedermänniseemned. Head isu!