



## КУСКУС - САМЫЙ УДОБНЫЙ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ГАРНИР 500 ГРАММ

SKU: 0041

Цена: 79 грн

Кускус - замечательная крупа, хотя к крупам он и не относится. Внешне он действительно напоминает зерновые, однако по технологии это макаронные изделия, изготовленные из крупно молотой пшеницы твердых сортов или манки с водой и оливковым маслом. Родом он из Северной Африки, и в продаже можно встретить кускус мелкий и кускус крупный. На Ближнем Востоке и в Африке кускус считается национальной гордостью.

**Категория:** [Крупы и бобовые](#), [Специи и пряности](#)

## КУСКУС - САМЫЙ УДОБНЫЙ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ГАРНИР

**Кускус** - крупа, которая изготавливается из таких продуктов, как пшено, ячмень, пшеница, манка.

Изначально кус-кус готовили из манки. Её брызгали водой, посыпали сверху сухой манкой и руками катали маленькие шарики. После чего, просеивали и сушили. В конце этого процесса получались маленькие крупинки размером миллиметр, это и есть кус-кус.

В дальнейшем в некоторых регионах рецепт кус-куса поменяли и стали готовить его из риса, ячменя, проса, а некоторые даже из кукурузной крупы.

### Кускус - очень полезный продукт

В нем содержатся углеводы, белки, множество витаминов, микроэлементы, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты.

В кулинарии кус-кус пользуется популярностью и используется как для соленых блюд, так и для сладких. Крупа замечательно сочетается с овощами, рыбой, мясом, морепродуктами, грибами, фруктами, сладостями.

Кус-кус употребляется как самостоятельное блюдо, а также отлично подходит к первым блюдам, салатам, закускам.

### Полезные свойства крупы кускус

- Крупа повышает тонус организма в целом, заряжает его энергией.
- Продукт укрепляет иммунную систему организма, снимает усталость, помогает справиться с депрессиями, лечит бессонницу.
- Кус-кус содержит фосфор, железо, калий, что улучшает работу ЖКТ.
- Калий, который содержится в кус-кусе способствует укреплению сердечной мышцы.
- Кус-кус полезен при похудении.
- Крупа повышает гемоглобин в крови, и снижению уровня плохого холестерина.
- Каша очень рекомендуется людям, которые занимаются спортом, а также пожилым.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

---



- Если ввести в свой рацион кус-кус, это поможет предотвратить возникновение седых волос и раннее старение кожи.
- Крупа помогает людям, которые страдают проблемой запоров.

Не рекомендуется употреблять продукт при индивидуальной непереносимости.