

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Köstlicher Import aus Afrika  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723424>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Wirkung von Couscous

### Allergien

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Traditionell wird er hergestellt, indem man Weizen-griess und Weizenmehl miteinander vermischt und mit kaltem Salzwasser beträufelt. Danach wird er durch Pressen und Rollen zu kleinen Körnern geformt und zuletzt getrocknet. Da Couscous aus Getreide besteht, müssen Personen mit einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leider darauf verzichten.

### Cholesterin

Wie Hartweizengriess-Teigwaren enthält Couscous kein Cholesterin. Bei allfälligen Problemen mit Cholesterin können Eierteigwaren somit auch durch Couscous ersetzt werden.

### Diabetes

Je nach Wasseraufnahme beim Kochen enthalten 100 Gramm Couscous etwa 12 Gramm Kohlenhydrate. Diabetiker müssen die verzehrte Menge Couscous deshalb in ihre Tagesbilanz einfließen lassen. Da eine Broteinheit als 12 Gramm Kohlenhydrate definiert ist, schlagen 100 Gramm Couscous mit etwa einer Broteinheit zu Buche.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an einer Herz-Kreislauf-Krankheit leidet, muss sich bei Couscous keine Sorgen machen. Ganz im Gegenteil: Es gilt als absolut gesund und taucht daher in vielen speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen abgestimmten Rezeptsammlungen auf. Besonders interessant: Couscous enthält Selen. Und Selen schützt als sogenanntes Antioxidans – Gegenspieler der gefährlichen Freien Radikale – vor Stress und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

### Übergewicht

Couscous kann man zwar durchaus als Fastfood bezeichnen. Aber zusammen mit viel Gemüse und wenig Fett sättigt das Gericht gut und ist doch leicht.

### Verdauung

Wer auf leichte Vollkost oder sogar auf Schonkost angewiesen ist, liegt mit Couscous genau richtig, denn es zählt zu den in der Regel gut verträglichen Lebensmitteln.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

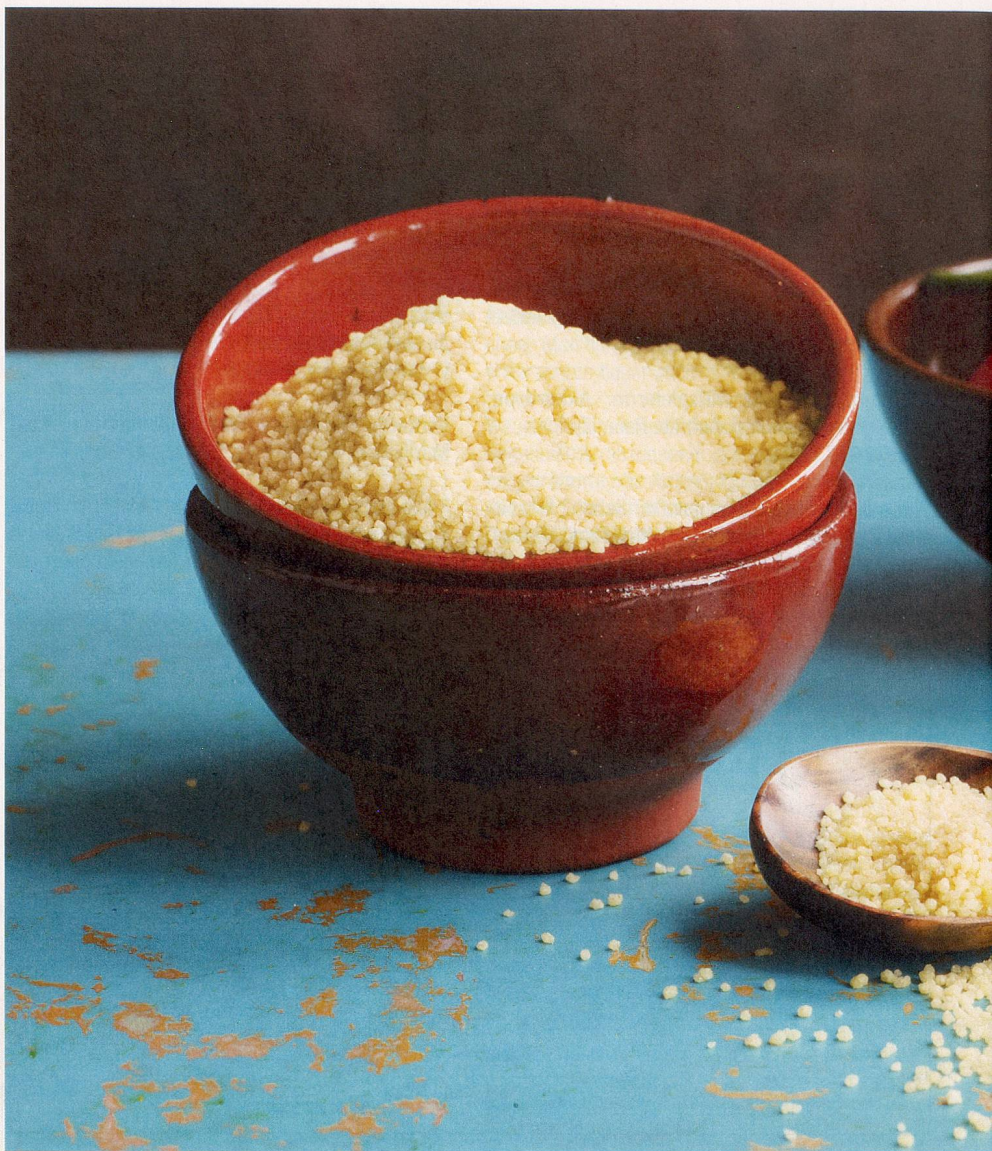


Bild: Claudia Linsi

# Köstlicher Import

Couscous wanderte schon im 16. Jahrhundert übers Mittelmeer nach Europa. Und neuerdings feiert es wieder fröhlich Urständ.

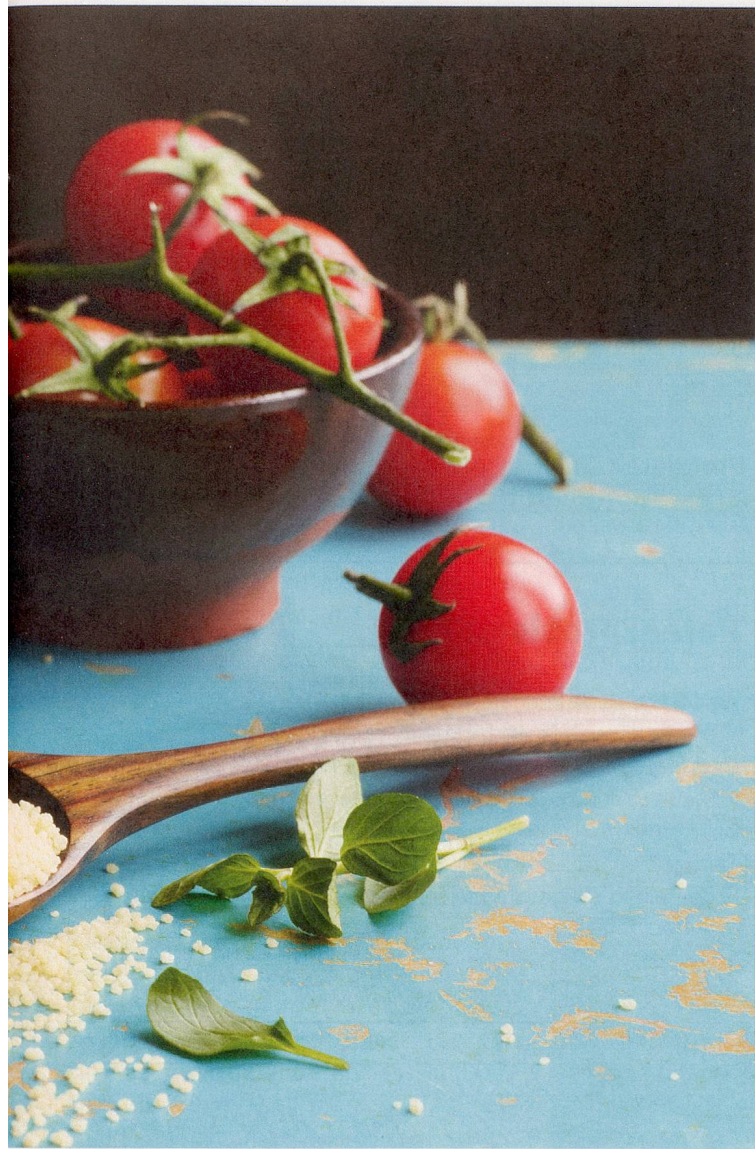
So reihen sich die luftigen Körnchen würdig ein in Getreide aus antiken Zeiten und fremden Ländern, die im grassierenden Ethnotrend zu neuen Ehren kommen: Dinkel, Quinoa, Kamut, Buchweizen. Und natürlich Bulgur mit grosser Ähnlichkeit zu Couscous: kleinkörnig, hellgelb, aus Hartweizen (allerdings anders hergestellt).

Couscous, ursprünglich ein Gericht des Berbervolkes, ist das Nationalgericht des Maghreb. Auch Bulgur ist in der arabischen Küche zu Hause. Während Couscous im Dampf gegart wird, lässt man

Bulgur mit kochend heissem Wasser bedeckt ausquellen. Beide sind enorm flexibel, können scharf, pur oder ange-reichert mit diversen Zutaten, als Salat oder süss gegessen werden.

Couscous kann aber auch aus Mais oder aus Hirse gewonnen werden – wie in Senegal: Hirsecouscous ist an der dunkelbraunen Farbe zu erkennen. In Kamerun wird er auch aus Maniokgriess gemacht und heisst dann «couscous de manioc». Traditionell wird Couscous in der Couscoucière zubereitet. Dabei handelt es sich um einen Topf mit Dampfeinsatz: Unten kochen Gemüse und weitere Zutaten, oben wird Couscous gegart.

Mittlerweile gibt es Instantcouscous (vorgegart) bei allen Grossverteilern zu kaufen. Die Zubereitung ist simpel: Couscous wird mit kochender Gemüsebrühe vermischt und quillt dann ein



# aus Afrika

paar Minuten bei geschlossenem Deckel auf. Ein solides Stück Butter sorgt dafür, dass die Körner locker bleiben.

Wer es luftiger mag, gart Couscous nach altem Brauch in einem zugedeckten Haarsieb über dem Aromadampf oder im Backofen bei 80 Grad. Und wer das zarte Hellgelb etwas aufpeppen möchte, gibt Safran dazu.

Danach ist Fantasie Küchenmeisterin: Von gerösteten Zwiebeln über gebratene Pilze, Schinkenstücke, Schalentiere bis zum zerpfückten Suppenhuhn – Couscous begrüsst sie alle begeistert. Und ist auch als Salat mit Pfefferminze, Koriander, Peperoni, Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebel und so weiter eine erfrischende Beilage. Couscous wird in seinen Ursprungsländern von Hand gegessen. Davon raten wir Ungeübten allerdings dringend ab...

Couscous ist eine Art von Getreide, die sich mit verschiedensten Gemüsen gut versteht.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezpte

## Lachs auf Gemüse Couscous

### Zutaten für 2 Personen

- 300 g Lachsfilet ohne Haut
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- Olivenöl zum Braten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Fenchel
- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- ½ EL Olivenöl
- 200 g Couscous
- 2¼ dl Gemüsebouillon
- ½ Bund Pfefferminze
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Lachs in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, würzen. Öl in der Bratpfanne erhitzen, Lachs ca. 2 Min. braten, warm stellen. Zwiebel in Streifen, Fenchel in Scheibchen, Tomate und Zucchini in Würfeli schneiden. Öl erwärmen, Zwiebel und Fenchel ca. 5 Min. lang andämpfen, Couscous beigegeben, ca. 1 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Tomaten- und Zuchiniwürfel darunter mischen.

Couscous auf ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Minze in Streifen schneiden, Zitrone auspressen. Saft mit Minze und Öl unter das Couscous mischen, würzen, anrichten. Lachs daraufgeben.

**Vor- und zubereiten** ca. 30 Min.

**Energiewert/Person** ca. 3603 kJ/861 kcal