GREEN AGE

NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Couscous van GreenAge

8 varianten voor jammie gerechten in alle geuren & kleuren!

GreenAge heeft maar liefst 8 couscousvarianten, gemaakt van de beste kwaliteit granen: durum (harde) tarwe, volkoren durum tarwe, spelt, gerst, kamut, spelt & quinoa, maïs & rijst en 5 granen. Waarom zoveel? Omdat ieder gebruikt graan een eigen unieke smaak heeft en een eigen unieke voedingswaarde. Maar bovenal omdat wij bij GreenAge van “anders dan anders” houden en dat graag met jou willen delen.

GreenAge laat haar couscous op ambachtelijke wijze maken in Italië. Voor jouw gemak hebben we gekozen voor voorstomen, een bereiding waarbij smaak en voedingswaarden optimaal blijven. Het enige wat jij vervolgens in je keuken hoeft te doen, is 1 deel couscous te overgieten met 2 delen kokend heet water of bouillon. Een paar minuten laten staan, en klaar is je couscous! Roer er wat (verse) kruiden en naar smaak een klontje boter of een scheutje olijfolie door of verrijk deze basis met groenten, vruchten en noten. Couscous is zowel warm als koud lekker en… als basis voor gebakjes en toetjes!

Natuurlijk:
niets anders dan het pure product, zoals de natuur het bedoeld heeft

Fair:
eerlijk gekocht voor een eerlijke prijs

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

& Jammie:
biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...

COUSCOUS SPELT

Dat spelt gezond is, is niet nieuw. Couscous gemaakt van spelt, echter wel! Al het goede van spelt vind je in deze jammie couscous die ook nog eens binnen 3 minuten klaar is.

COUSCOUS GERST

Gerst is goed voor je: uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bèta-glucaan uit gerst het bloedcholesterolgehalte verlaagt. Daarvoor moet je dan wel dagelijks een portie eten. En dat wordt ineens een stuk makkelijker met deze couscousvariant.

COUSCOUS KAMUT

Couscous van 100% oergraan kamut, voor een volle en bijna romige smaak. Kamut heet eigenlijk khorasan tarwe (kamut is een handelsnaam). Deze khorasan tarwe mag je pas “kamut” noemen wanneer het biologisch geteeld is.

COUSCOUS DURUM

Gemaakt van de beste kwaliteit Italiaanse durum (harde) tarwe. Een neutrale basis voor alle couscousbereidingen: warm, koud, hartig & zoet.

GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar

COUSCOUS VOLKOREN

Waarom zou je het velletje van de durum tarwekorrel eraf halen als nou juist daarin zoveel hoogwaardige voedingsstoffen zitten? GreenAge kan geen reden vinden en dus brengen wij je volkoren couscous.

COUSCOUS MAÏS & RIJST

Prachtig geel van prachtige van nature glutenvrije “granen”: rijst & maïs. Verrassend origineel en zo mooi op je bord!

COUSCOUS SPELT & QUINOA

Gemaakt op basis van typisch Europees oergraan spelt en Zuid-Amerikaans oer(pseudo)graan quinoa: het beste van twee werelddelen, het beste van 2 van de beste granen.

COUSCOUS 5 GRANEN

Vijf feestjes in 1 zakje: gerst, gierst, haver, spelt en durum tarwe. Met zorg en liefde zijn deze 5 granen in Italië geteeld. Door passionele vakmensen ambachtelijk en naar authentiek recept verwerkt tot couscous.

gezond, verantwoord en gewoon... jammie!

100% natuurlijk, fair & jammie couscous

Kss kss!
Waarom heet couscous couscous? “Kss kss is het geluid wat de korreltjes maken wanneer je ze stoomt, en daarom heet het couscous,” zo zei men vroeger. Tegenwoordig is de verklaring dat couscous afgeleid is van het Berberse woord “k’seksou”, wat “harde tarwe” betekent. En de meeste couscous maakt men van harde tarwe. Best een plausibele verklaring dus.

Couscous: noodzakelijke pasta
Ja, couscous is in feite pasta. Heel fijne pasta dan. En eigenlijk ontstaan uit pure noodzaak: door de eigenschap die Mediterrane tarwerassen hebben, namelijk dat ze “durum” oftewel, hard zijn. Heel hard. En deze korrels zijn daardoor niet tot fijn meel te malen. Deze gemalen, heel harde tarwe, noemt men ook wel semolina (griesmeel). De houdbaarheid van deze semolina is niet erg gunstig, dus moest men het snel verwerken. In Noord-Afrika was het maken van couscous de oplossing.

De binnenkant beschermt de buitenkant
Durum tarwekorrels zijn vooral hard aan de buitenkant, waar de meeste gluten zitten. Deze harde stukjes blijven niet zo lang goed. De binnenkant van de durum tarwekorrel is echter wat zachter, bevat meer zetmeel. En dat bederft minder snel. Semolina is een mengeling van deze harde en zachte stukjes tarwekorrel. Wanneer je semolina nat maakt, kleven de kwetsbare en minder kwetsbare stukjes aan elkaar. Als je dat natte deeg vervolgens in kleine beetjes met wat zout tussen je handen rolt, vormen zich kleine korrels. Laat je de korreltjes drogen, dan krijg je couscous. Er heeft zich als het ware een conserveringslaagje van zachte zetmeel rondom de kwetsbare harde gluten gevormd. En de houdbaarheid is daardoor ineens een stuk langer: de binnenkant van de tarwekorrel beschermt de buitenkant tegen bederf.

Couscous: zowel een ingrediënt als gerecht
In Noord-Afrika beschouwt men couscous – al sinds eeuwen – als nationaal voedsel, zoals pasta dat is voor Italianen en rijst voor Aziaten. Het woord “couscous” is er meestal de aanduiding van een gerecht met groenten en vlees of kip en / of noten, veelal bereid in de traditionele tajine. Daarbuiten is couscous al snel een ingrediënt en een begrip om een bewerking van een graan aan te duiden: kijk maar naar couscous van gerst, kamut, spelt bijvoorbeeld. Couscous gebruikt men in het Midden-Oosten vooral voor zoete gerechten, voor gebak en toetjes. De Fransen maakten al kennis met couscous met de komst van Noord-Afrikanen na de oorlog in Algerije en voor vele Fransen is couscous tegenwoordig favoriet gerecht nummer 1. In de jaren ’90 rukte couscous op naar andere delen van Europa en inmiddels is couscous haast niet meer weg te denken uit het aanbod van graanproducten.

Couscoussière & voorgestoomd
Traditioneel stoom je couscous in een pan die uit 2 delen bestaat. In het onderste deel zit kokend water. Het bovenste deel is een soort vergiet en zet je daar bovenop. Een couscoussière heet zo’n tweedelige pan en het stomen herhaal je minimaal 3 keer – wel even loswrijven tussendoor. Je kùnt de couscous van GreenAge op deze manier garen maar het hoeft niet. Onze couscousvarianten worden voorgestoomd. En wel op zo’n manier, dat er geen verlies van smaak en voedingswaarde is. Couscous van GreenAge heeft daardoor alleen kokend heet water of bouillon en enkele minuten geduld nodig om te garen.

Voor meer informatie, recepten en tips: www.greenage.nl