la Rassegna.it
Fondata nel 1906

Esplode la Pokemania

written by Redazione
2 Agosto 2019

Colorato, fresco, salutare, magro, pratico e, soprattutto, buono. Dalle onde dei surfisti della West Coast americana, il poke ha conquistato le tavole internazionali, compresa la nostra, tanto da far dimenticare il sushi. Il piatto tipico delle Isole Hawaii è un'insalatona di pesce, ideale da consumare nella stagione estiva: in origine era il cibo povero dei pescatori, che consisteva spesso in scarti tagliuzzati a dadini e insaporiti con sale marino, spezie e alghe. La sua pronuncia è "po-kay", che significa, infatti, "tagliato a pezzi grossi". Ma non è semplicemente pesce crudo. Gli altri ingredienti che compongono la maxi ciotola che lo contiene o bowl sono altrettanto importanti. Amatissimo da Barack Obama

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

che lo mangiava da ragazzo sulle isole dove è cresciuto, e arrivato
in Italia un paio d'anni fa, il poke è oggi tra i piatti più trendy. E anche a Bergamo si sta facendo conoscere e apprezzare.

COSA C'E' NELLA POKE BOWL

Il poke è un piatto a base di pesce crudo, in genere piovra, tonno o salmone, senza lische, con verdure, come cipolla, pomodoro e cetriolo, condito con olio di sesamo e salsa di soia. Comodo e pratico, si consuma anche a temperatura ambiente, mangiandolo come un take away, stando seduti alla scrivania dell'ufficio. La regola prevede la presenza di pesce crudo o marinato, una base che in genere è il riso, il condimento di unasalsa, più altri ingredienti che danno una sferzata di sapore. Nelle isole d'origine, si può gustare ovunque da bar a ristoranti e perfino stazioni di servizio, preparato con l'aggiunta di cipolla dolce del Maui e altri sapori che in genere sono avocado, noci Macadamia, peperoni, peperoncino, a volte alghe o uova di pesce. Immancabile, il condimento Inamona, che si ritrova anche nella cucina Thai, ricavato dalle noci tostate del kukui, albero delle Hawaii, o noci delle Molucche.

POKEMANIA IN ITALIA (E A BERGAMO)

Il boom è scoppiato agli inizi del 2018 con un'invasione di locali soprattutto a Milano e Roma. La specialità esotica sta avendo un ottimo riscontro anche a Bergamo tanto che, lo scorso novembre, in via Papa Giovanni XXIII, ha aperto il locale della catena Hawaii Poke. In via Matteotti si trova, invece, il franchising Mahalo (che in hawaiano significa grazie) Poke, inaugurato lo scorso aprile. Il cliente può sbizzarrirsi con la fantasia, creando la sua bowl come desidera, divertendosi a mettere insieme gli ingredienti. Il risultato appaga sia il palato, sia la vista, tanto che il poke è tra i piatti più "instagrammabili" del momento. Le combinazioni proposte dai due locali permettono di scegliere tra il formato: il regular (da due proteine) o il large da tre, tra salmone, tonno, branzino, tonno sott'olio, polpo, tofu e pollo. Abordabile il costo: 9,90 per il primo, 12,90 per quello più corposo. Poi viene la scelta della base, che può essere riso bianco,

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

integrale, insalata o metà e metà. I condimenti (o marinatura) vanno dallo zenzero al mais, dall'ananas a edamame, rapanelli, alghe nori, sesamo, oltre ai classici pomodori, cipolla, carote, cetrioli, finocchio. Per le salse ci si può sbizzarrire tra soya, ponzu con aceto di riso, succo di limone e soia, teriyaki con soia, mirin (sake da cucina) e zucchero, sriracha a base di peperoncini, salsa di sesamo. Sono considerati extra sfiziosi avocado, mango, alghe wakame, mandorle, tobiko, polpa di granchio. Il più richiesto dai bergamaschi è la bowl con riso integrale e insalata, salmone e tonno, cetrioli, pomodorini, cipolle croccanti e avocado.

VARIANTI SPECIALI

L'ahi poke è il più comune, nato nel 2012 in California, composto da tonno rosso o a pinne gialle, condito con sesamo e olio di soia. L'he'e poke è a base di polipo, il lime poke ha, invece, un forte sapore di lime. E ancora si può gustare lo shoyu poke, la versione piccante con salsa di soia e cipolle dolci. Il poke si può trovare anche marinato in salsa di zenzero, con wasabi o alghe, peperoncino fresco o essiccato e cipollotti. C'è chi usa la carne al posto del pesce e la quinoa in sostituzione del riso. Altre combinazioni sono salmone con salsa spicy, tonno al naturale o tataki, pesce spada per una versione ispirata ai sapori mediterranei. E, per completare, uova di pesce, avocado, carote, fagioli edamame, cipolle e ravanelli tagliati sottili.

IL TREND DEL PESCE CRUDO

Se negli anni '90 il sushi era ancora sconosciuto ai palati, in un decennio si è moltiplicato fino a diventare una preparazione che si trova nei banchi del supermercato. Grazie alla modagiapponese è stato rispolverato anche il crudo di mare del Sud Italia. Poi è stata la volta del ceviche peruviano servito con tanto limone, cipolla e un pizzico di peperoncino. La moda del poke è partita dalle isole paradisiache del mare incantato, sbarcando a Londra, Parigi e in Italia. In realtà, gli hawaiani sostengono che del poke si stia perdendo la vera essenza. A rivisitarlo, per prima, è stata la cucina giapponese con riso e salsa di soia. Proprio

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

l’eccesso di contaminazione, soprattutto negli Stati Uniti, avrebbe trasformato l’esotica pietanza in un pretesto per mescolare in modo arbitrario zucchine, pomodori, quinoa, ravanelli e altri ingredienti in un insalatone svuotafrigo.

APPORTO NUTRIZIONALE

Leggero, fresco e a basso contenuto calorico, il poke è considerato un fast food salutare. Garantisce un ottimo apporto proteico, è digeribile e ricco di grassi buoni (gli omega 3), mentre il riso fornisce i carboidrati e le verdure la fibra, minerali, vitamine e antiossidanti. Una pausa pranzo a base di poke è, dunque, un toccasana per non ingrassare. Contiene nutrienti fondamentali per la salute della pelle e del metabolismo come la vitamina B1 o tiamina, B2 o riboflavina, l’acido pantotenico (vitamina B5) e il tocoferolo (vitamina E).Tutte sostanze sensibili al calore: quando consumi un poke, quindi, assorbi una quantità maggiore di nutrienti proprio perché è crudo.

ATTENZIONE AI RISCHI NEL PIATTO

Il pesce crudo, proprio come nel sushi, richiede cautela perché può essere soggetto a contaminazione, ad esempio di Anisarkis, il parassita sempre più diffuso. È importante che
gli esercenti facciano attenzione all’aspetto igienico sanitario e alla conservazione del pesce nel frigorifero. Come per il sushi, il poke può stancare e non essere adatto a palati che non hanno confidenza con i sapori nudi e crudi, appunto. È sempre bene chiedere informazioni sulla provenienza e la conservazione del pesce per non incorrere in pericolosi rischi per la salute.

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162