
Poke mania, il piatto hawaiano che spopola in Italia

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Una bowl di riso, pesce e frutti tropicali, in origine un piatto povero preparato dai pescatori dell'Isola di Honolulu con gli scarti del pesce, oggi è diventato un trend gastronomico

Arriva dalle Hawaii e più precisamente da Honolulu il piatto che ormai sta diventando il trend gastronomico per eccellenza, stiamo parlando del **Poke, il piatto esotico più amato dagli italiani**. Si tratta di una ciotola di riso, in versione bianca, integrale o venere, condito con pesce crudo o cotto (tra i più richiesti salmone, tonno e gamberetti) tagliato a cubetti, con aggiunta a piacere di frutta secca, frutti tropicali come mango, ananas o avocado e salse orientali come la soia o la teriyaki. Un piatto che ha ben poco a che vedere con la sua ricetta originale, **i pescatori di Honolulu infatti lo considerano un piatto povero**, realizzato con gli scarti del pesce tagliato a pezzetti, condito con sale marino, alghe fresche, polpa di noci kukui tostate e schiacciate, salsa di soia e poco altro. Uno spuntino veloce a base di riso a vapore da portare nelle imbarcazioni durante la pesca. Ovviamente, il piatto, arrivato oltreoceano, si è adattato ai gusti locali e **ognuno può creare la poke bowl che preferisce**: dal pesce al pollo, al poke vegano, ce n'è per tutti i gusti. E nella sua versatilità sta anche la chiave del successo. Un piatto che fa tendenza in estate e in inverno, fresco e relativamente leggero, se ben bilanciato può essere considerato anche un piatto salutare visto il mix tra frutta e verdura fresca e di stagione, cereali integrali e proteine buone come il pesce, che forniscono all'organismo il giusto apporto di elementi nutritivi benefici. Perfetto per un pranzo veloce o per una cena leggera, il poke è alla moda tanto che è sempre più semplice trovare ristoranti specializzati nella preparazione del nuovo sushi hawaiano. Ma se il gusto vuole la sua parte, non bisogna dimenticare l'estetica. **Appetitoso, sfizioso, sano, colorato, esotico ed economico quindi fotogenico, il poke spopola su Instagram** ed è l'acchiappa like per eccellenza, tanto da aver superato la pizza nelle consegne a domicilio. Facile e veloce da preparare, si basa sugli abbinamenti fai da te, incontra quindi i gusti di tutti, oltre ad essere un cibo "comodo", è infatti il piatto più ordinato sulle piattaforme di *food delivery*. Oltre 131 mila kg ordinati a domicilio nel 2020, con una crescita del +238% rispetto all'anno precedente. Da gennaio ad oggi, ne sono già stati ordinati oltre 218 mila kg, mostrando un trend in crescita anche per quest'anno.