Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI

Pamela Polvani

L’ultima tendenza dei pranzi veloci: la poke bowl

Coniuga velocità e salute

Nell’epoca in cui le mode si consumano alla velocità di una stagione, anche l’alimentazione non può sfuggire a queste tendenze. Così il cibo passa da nutrimento a strumento di immagine e stile di vita.
Senza mai smentire l’eccellenza dei prodotti e della cucina italiana, laddove la quotidianità è scandita da ritmi sempre pressanti, da cartellini che si timbrano al mattino e alla sera; quando il desco familiare è relegato ad un privilegio di pochi o di sempre più rare occasioni, allora ci si trova a consumare il pasto del mezzogiorno negli innumerevoli ristoranti, di altrettanto innumerevoli tipologie, che punteggiano le nostre città e in particolare i distretti direzionali e commerciali.
In tutto ciò forse possiamo dare credito anche all’ipotesi che le mode alimentari diventano una necessità per differenziare “il solito piatto” e “il solito posto”. Quasi una fuga dalle abitudini.
Le mode le abbiamo sempre create, subite, inseguite, esaltate, e affossate. Anche nell’alimentazione.
Scavando nella memoria si trovano i momenti d’oro del toast, e poi dei panini imbottiti; successivamente venne l’epoca delle insalatone, per poi dare spazio alle cucine locali ed infine a quelle etniche.
Fra queste il grande successo che risale a pochi anni fa del sushi (ahimè preparato e servito principalmente in locali cinesi con pretese fusion), ma già oggi velocemente sorpassato dalla più recente tendenza: il *pokè*, o più correttamente la *poke bowl*.
Così almeno ormai siamo abituati a chiamare il *poh – kay* che nella sua pronuncia già tradisce l’origine hawaiana. Abbiamo ereditato la pokè mania dalla West Coast Americana, ove aveva già attecchito tempo fa presso i divi hollywoodiani, e solo per l’idea di apparire un’evoluzione della sushi mania, ha trovato facile terreno per radicarsi e germogliare anche presso le nostre città.
Roma e Milano pullulano di Pokè bar, ma anche di ristoranti tradizionali che hanno inserito stabilmente nel menù la poke bowl. Ma se ne registra la presenza ormai ovunque anche nelle nostre più piccole province.
E poi ci sono i take away, così non è infrequente vedere persone che passeggiano durante “l’intervallo del mezzogiorno” con un pokè confezionato da consumare per la strada.
Poh – kay letteralmente significa “tagliato a cubetti”.
Di questo semplicemente infatti si tratta, un’insalata di cubetti di pesce crudo, riso e verdure conditi con salse di vario tipo e a piacere semi.
Senza dubbio un complesso di alimenti sani ed equilibrati, con limitato apporto calorico.
La base è costituita da riso (a scelta sushi, integrale, rosso, venere) o quinoa; le proteine sono rappresentate da salmone, tonno, gamberi al vapore, tutti con la loro specifica marinatura (dalle salse di soia, all’olio di sesamo, a classiche *vinaigrette*); infine il *topping* di frutta o verdura (molto frequentemente è usato l’avocado).
Una scelta sicuramente *healthy* e apprezzabile non solo dai *foodie*…, in attesa del prossimo *mordi e fuggi* cibus *trend.*