

Ti piace il sushi? Prova il poké hawaiano!

Italiani pazzi per il sushi. Come dimostra il fiorire in tutta la penisola di ristoranti giapponesi che propongono questo piatto in tutte le sue preparazioni e varianti. Tuttavia, il primato del piatto a base di pesce crudo rischia di vacillare in favore del **pokè**, un'insalata anch'essa a base di pesce crudo, ma a cubetti, che arriva direttamente dalle isole Hawaii.



Ad accorgersi delle potenzialità, non solo nutrizionali e gastronomiche di questo piatto della tradizione hawaiana sono stati alcuni ristoratori di Los Angeles, che hanno cominciato a proporlo nei loro menù, contribuendo a diffonderlo nel resto del mondo.



Il nome, *pokè* deriva dal taglio “a cubetti” dato al pesce crudo. In realtà, la versione tradizionale era composta, in origine, da carne cruda tagliata a filetti che si accompagnava a un condimento a base di sale hawaiano e *candlenut*, un frutto tipico delle isole molto simile alla noce acerba, e alle alghe.



Negli anni Settanta, con l'arrivo nell'arcipelago di frutta e

verdura di importazione, la carne è stata sostituita dal pesce, accompagnato da pomodori, cipolle e riso. Il condimento "hawaiano", forse per l'influenza della cucina giapponese, venne invece sostituito con **salsa wasabi** o **salsa di soia**, aggiungendo, secondo il gusto e la fantasia anche semi di sesamo e altre verdure.

Un piatto leggero e fantasioso

Oggi, il pokè prevede diversi tipi di pesce, anche insieme nella stessa ricetta, tra cui **tonno pinna gialla** fresco, **polpo**, **salmone fresco o affumicato**, vongole, cozze, ma anche crostacei e uova di pesce. Fra le verdure, si prediligono le cipolle e i pomodori, ma si possono aggiungere anche i peperoncini piccanti, **riso basmati** e una vasta gamma di salse come il **wasabi**, la **salsa di soia**, la **sriracha**, una salsa piccante a base di peperoncini, oppure la classica **maionese** o salsa rosa.



Si possono scegliere anche ingredienti più esotici, come il **latte e l'olio di cocco**, sale hawaiano e il *koho limu*, un'alga di colore bruno rossastro per una ricetta più tradizionale e più simile a quella consumata alle Hawaii. Le **salse** e i

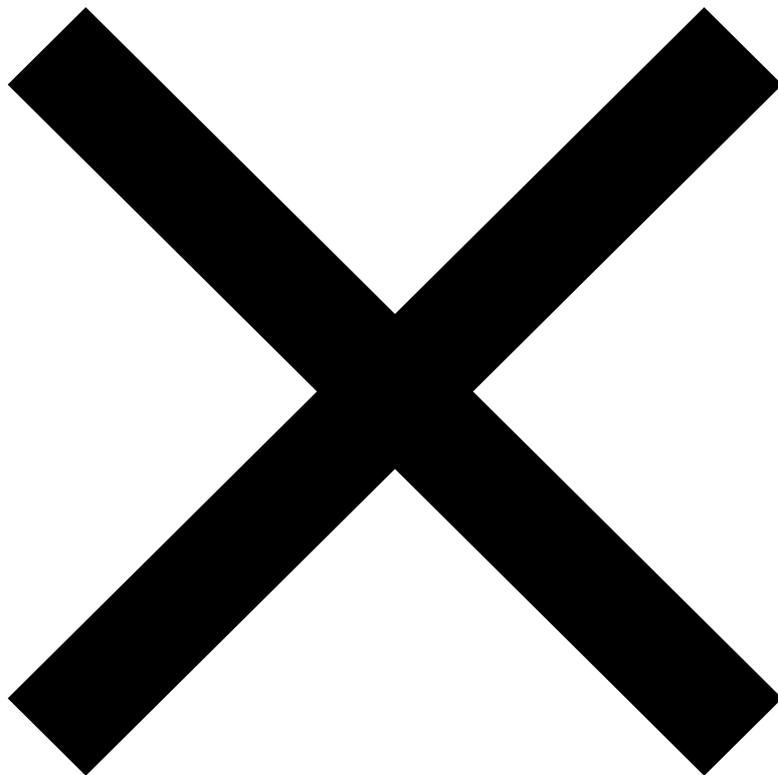
condimenti possono variare arricchendosi di ingredienti a seconda del gusto e della fantasia di ognuno. Al punto che alcuni ristoranti che prevedono il poké nel menù lasciano scegliere ai clienti gli ingredienti che preferiscono.



Il poké non è solo un piatto fresco e gustoso, ma anche **amico della linea** ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale. Oltre ai carboidrati forniti dal riso, si trovano i preziosi **Omega 3** contenuti nel pesce, soprattutto nella versione con il salmone, vitamine e minerali forniti dalle verdure crude.



Povero di calorie, è un toccasana per il **sistema cardiocircolatorio**. Inoltre, a differenza del sushi che richiede una preparazione elaborata e non alla portata di tutti, il pokè può essere preparato in casa utilizzando ingredienti facilmente reperibili in mercati e supermercati. La raccomandazione è quella di consumarlo appena preparato e di non conservarlo troppo a lungo in frigorifero.



Ahi Pokè

Ingredienti

- 800 gr di filetti di Tonno Pinna Gialla
- 100 gr di riso basmati
- 2 cucchiaini di olio di Sesamo
- 1 cipollotto
- 1 cipolla bianca media
- 2 pomodori
- 240 ml di salsa di soia
- Sale marino e pepe

Tagliate i filetti di tonno a dadini di dimensioni inferiori a 2 cm, tritate finemente la cipolla e il cipollotto. Tagliate a pezzetti anche i pomodori e mettere a cuocere il riso basmati in acqua salata. Scolate il riso e lasciate raffreddare. Unite il tonno, la cipolla, il cipollotto e il pomodoro a pezzetti. Condite con l'olio di Sesamo, la salsa di soia, il sale e il pepe e lasciate riposare in frigorifero per una ventina di minuti. Servite accompagnato dal riso.

