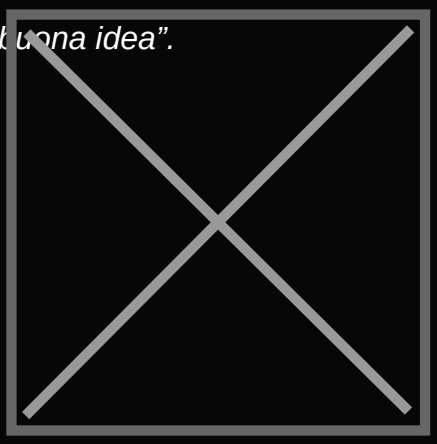
Superfood: non chiamatele più verdure

superfoods-c3a9c0dd

Food? Un termine ormai ‘obsoleto’. Oggi si parla solo di SUPERFOOD. Un concetto tanto osannato e che quasi intimorisce. Ma cosa sono questi alimenti miracolosi che dobbiamo obbligatoriamente inserire nella nostra dieta, e nei ristoranti, pena essere condannati a fare i conti con trigliceridi alti e colesterolo senza confine? Si tratta semplicemente di alimenti già ampiamente presenti nei nostri menù, solo che oggi pare abbiano assunto poteri quasi magici. E se lo scorso anno a farla da padrone è stato il “senza glutine”, secondo una ricerca condotta da Doxa e TheFork il 2019 sarà l’anno dei superfood e degli ingredienti funzionali nei piatti, ovvero ingredienti che dimostrano di avere effetti positivi su una o più funzioni dell’organismo.

“I superfood sono alimenti vegetali come per esempio broccoli, spinaci, cavolfiore, semi di chia, bacche di goji, cacao, melagrana, mirtilli, rape rosse o avocado che si contraddistinguono per essere super ricchi di nutrienti, con specifici effetti benefici per la salute e il benessere psicofisico. Grazie all’elevato contenuto di vitamine, sali minerali, fibre, antiossidanti e fitonutrienti, questi alimenti sono in grado di prevenire l’insorgenza di malattie cardiovascolari e malattie metaboliche quali sovrappeso, obesità, dislipidemie e diabete, di contrastare la crescita di cellule tumorali, prevenire lo sviluppo di radicali liberi e l’insorgenza di malattie neurodegenerative” – spiega **Alessia Angione**, dietista specializzata in scienze dell’alimentazione – *Assumere questi ingredienti quotidianamente aiuta a mantenere un’alimentazione equilibrata, sana e completa. Viene inoltre garantito l’apporto di tutti i micro e macronutrienti di cui abbiamo bisogno e allo stesso tempo viene soddisfatto l’occhio e il palato”*. Quali sono quindi gli ingredienti che non possono mancare nel piatto? Dall’indagine Doxa e The Fork, sono considerati imprescindibili le verdure (20,4% dei rispondenti), avocado (11,6% dei rispondenti) salmone (17,8% dei rispondenti), tonno (9,6% dei rispondenti) e insalata (8,4% dei rispondenti). Seguono per importanza riso (7,7% dei rispondenti), pollo e altri tipi di pesce (intorno al 5% dei rispondenti), legumi e frutta secca (intorno al 4% dei rispondenti), altri tipi di carne (3% dei rispondenti) cereali (2% circa dei rispondenti). Secondo l’American Heart Association, non esistono criteri stabiliti per determinare cosa sia e cosa non sia un superalimento. *“I supercibi non hanno un loro gruppo alimentare* – spiega **Despina Hyde**, una dietista che si occupa del programma di gestione

del peso presso il Langone Medical Center della New York University – *Come dietologo, penso che superfood sia più un termine di marketing per alimenti che hanno benefici per la salute. Tuttavia, consumare cibi ricchi di sostanze nutritive (come molti cosiddetti superalimenti) è certamente una buona idea”.*



A CACCIA DI SUPERFOOD

E allora, quali sono i ristoranti che già hanno colto questa nuova tendenza? Avete mai sentito parlare di Bowl e Poke? Il Poke bowl è un piatto vivace, fresco e alla moda. Ha avuto origine nelle Hawaii, risalendo fin dai primi hawaiani che hanno messo piede sull’isola. È stato sdoganato intorno agli anni ’70 quando i pescatori delle Hawaii utilizzavano ricette semplici per creare spuntini sostanziosi. Poke (pronunciato poh-kay) in hawaiano significa “tagliare trasversalmente in pezzi”, essenzialmente è un’insalata di pesce che assomiglia a una ciotola di burrito ma con un tocco di sushi. Il piatto, quindi, è comunemente composto da pesce e riso e servito cotto o crudo, caldo o freddo tutto in una ciotola. E sono proprio i commensali a poter scegliere tra una varietà di ingredienti e condimenti: ogni ciotola è fatta su ordinazione. Mentre la più grande crescita di poke è stata nella sfera del fast casual, gli chef di tutti i livelli stanno aggiungendo piatti nei loro menù. Tra le riprese più fantasiose ci sono i poke nachos, che contengono pezzi di tonno, patatine fritte, nori, semi di sesamo e peperoni serrano. Cosa c’è dietro alla Poke Bowl Mania? È sicuramente un cibo di rapida fruizione oltre che essere ideale per l’asporto. Il piatto è anche carino e si fotografa bene per Instagram, oggi elemento imprescindibile quando si consuma qualcosa fuori casa. Ma soprattutto è un piatto sano, e le persone oggi sentono fortemente il bisogno di mangiare bene, di una cucina sana. E anche i ristoratori apprezzano la tendenza del poke. Rispetto ad altre opzioni di food casual e veloce, come pizza o hamburger, poke richiede meno costi di avvio. Invece di investire in forni, griglie e sistemi di ventilazione, gli chef hanno bisogno solo di frigoriferi e cuociriso. Questo permette loro di offrire cibo a prezzi abbastanza bassi da attrarre i commensali con un budget più limitato, dagli studenti universitari agli impiegati in pausa pranzo. Questo spiega il grande e rapido successo di questa tendenza che ormai ha fatto il giro del mondo.

TheFork ha creato una selezione dedicata ove trovare Bowl e Poke. Ecco alcuni ristoranti che ne fanno parte:

Milano

Hi Poke (Via Caminadella, 2)
Posto con piatti originali (si può persino mangiare sulle altalene!) dove scegliere tra bowl proposte dallo chef o fare la propria composizione.

Moray (Via Angelo Poliziano, 1)
Cucina internazionale che include una vasta scelta di bowls, insieme a maki e sandwich e insalate.

Maui Poke (Via S. Vittore Al Teatro, 3)
Pesce freschissimo, marinato al momento, per comporre poke e bowl.da gustare in un locale arredato in stile hawaiano

Pokeia (Via Magolfa, 27)
Un angolo delle Hawai nella splendida cornice dei Navigli, dove gustare poke con ingredienti particolari.

I Love Poke Filzi e Tortona (Via Fabio Filzi, 4 e Via Tortona, 20)
Si definisce il posto ideale per chi è in cerca di un pizzico di Hawai a Milano ed enfatizza le caratteristiche principali del Poke: personalizzabile, RockStar Nutrizionale, possibile anche in versioni vegetariana, vegana e gluten free e di veloce preparazione.

Zero 21 Brera e Marghera (Corso Garibaldi, 34 e Piazza Ernesto de Angeli, 1)
Ristorante di sushi brasiliano che in carta offre anche Poke con la stessa ispirazione.

Tartare & Friends (Via Alessandro Volta, 8) Ristorante specializzato in tartare con anche Poke a base di tonno e salmone in carta.

L'Ov Milano Solari e Milano Premuda (Via Andrea Solari, 34 e Viale Premuda, 14)
Ristoranti che hanno l'obiettivo di mixare tradizione e innovazione. In carta, oltre alla rivisitazione di piatti nostrani e internazionali, tanti sandwich, burger, specialità a base di uova, insalate e due speciali bowl.

Torino

Seafood Bar (Via Principe Amedeo, 14)
Proprio nel centro di Torino, affacciato sulla bellissima Piazza Carlo Alberto. È aperto dal 2014, ha tre belle salette per una trentina di coperti in tutto. Come annuncia il nome qui si fa cucina di mare con un occhio di riguardo per quella nordeuropea e nordamericana. Nella sua ricca carta non può mancare anche un poke a base di salmone selvaggio Sockeye, riso, soia, avocado, uovo sodo, alghe e anacardi.

Pacifik Poke e Pacifik Poke Express (Via Verdi, 34 e Via Duchessa Jolanda, 1)
L' ispirazione hawaiana non è solo nei gusti, ma anche nella filosofia del servizio: veloce, informale, divertente.

Convie Food (Via dei Mille, 23) Qui tutte le pietanze sono in bowl, dalle più classiche a base di insalata e quinoa a quelle fusion che si ispirano a sapori etnici e persino nostrani. Disponibili anche in versioni per i bambini. Si può concludere, infine, il pasto con dolci golosi o low carb.

Firenze

FirenZen Noodle Bar (Via Guelfa, 3)
Noodle bar e ristorante fusion, ha in carta anche poke bowl da comporre con ingredienti a scelta (salmone, tonno o tonno piccante, pesce crudo, avocado, ravanelli gialli, insalata mista, edamame, sesamo, alga nori, servito su riso bianco con salsa a base di teriyaki e wasabi) e in versione vegan con tofu.

Floret - Artisan Kitchen & Bar (presso Luisa Via Roma, Via Roma, 19/21)
Un'oasi in città che propone un menù healthy e dinamico, che varia in base alla stagionalità e alla disponibilità dei prodotti, ma sempre ricco di superfood. È lo specchio delle ultime tendenze gastronomiche identificate da Doxa con piatti come il collagen inner beauty boost shot. In un menù così attento al benessere c'è un'ampia scelta di bowl adatte a ogni esigenza alimentare. Qualche esempio? Quinoa bowl (quinoa, radicchio, spinacini, patate dolci arrosto, avocado, melograno, mandorle), rainbow poke (riso nero, salmone crudo marinato, anacardi all'agave, avocado, wakame*, edamame*, cavolo rosso) e i superfood bowls come l'açai bowl e il cacao chia pudding.

FAC - Fast and Casual (Via de' Martelli, 22, dentro Eataly, primo piano)
Un format di ristorazione moderno per chi cerca qualità anche per un pasto veloce e casual, come si evince anche dal nome. La carta rielabora la tradizione integrandola con proposte che attingono dal panorama internazionale. Nel caso delle bowl, ci si ispira qui alle ciotole dei fast food di qualità Messicani-Statunitensi. Il cliente può inventare la propria bowl scegliendo fra una serie di ingredienti,

al fine di ottenere un pasto rapido, saporito, completo, cucinato con attenzione, e sempre diverso. Sono composte da una base di riso, pasta o cereali, un sugo tradizionale italiano a base di carne, pesce o verdura, un'insalata, una salsa, una granella ed uno sfizio per completare il piatto.

Roma

Qito (Piazza Istria, 15)
Cucina principalmente sudamericana, ha in carta anche gli ormai classici poke tuna (girashi hawaiano di tonno, soia, mango, pomodori, sesamo, anacardi, alga wakame, tobiko e coriandolo) e poke salmon (girashi hawaiano di salmone, soia, edamame, sesamo, alga wakame, erba cipollina e tabasco verde).

Zero 21 (Monti, Prati, Ponte Milvio e Trastevere)
Ristorante di sushi brasiliano che in carta offre anche Poke con la stessa ispirazione.

Héco (Via Portuense, 47)
Cucina moderna e internazionale, ricca di contaminazioni con piatti che spaziano dai Bao, sempre più diffusi, alle pinse. 3 diverse bowl presenti in carta Artemide (riso basmati, salmone, avocado, ananas, cavolo viola, sesamo, mandorle e ginger mayo), Atena (riso basmati, tonno, mango, ravanello, edamame, crispy onion e spicy mayo) e Afrodite (riso basmati, gambero, ananas, mango, cavolo viola, sesamo e green mayo).

Lime (Via Ancona, 33)
Ristorante dove fare davvero il giro del mondo: il menù è aggiornato ogni 3 mesi in base alla stagionalità e presenta pietanze dalle Americhe, agli aromi speziati dell'Africa e Medio Oriente, dalle prelibatezze del Vecchio Continente fino all'esplosione dei sapori Asiatici. In un menù come questo non possono mancare le Hawai con il poke tune salad (insalata in stile hawaiano con cubetti di tonno crudo, avocado, hass, mango, olio di semi di sesamo, salsa di soia, zenzero, noci di macadamia, crostini di pane, germogli alfa-alfa).