Bonduelle Food Service dedica uno speciale al trend del Pokè

hawaian-poke-web-f8c6f1f6

Bonduelle Food Service Italia presenta il nuovo numero di Ispirazioni Culinarie Magazine, il periodico di informazione su tendenze e novità nella ristorazione con lo Speciale "Pokè – la ribalta dei vegetali nel food trend del momento", realizzato in collaborazione con lo Chef Jerome Fandino, consulente food.

In questi ultimi anni in Italia la passione per il **Pokè**, piatto simbolo delle Hawaii, è esplosa, diventando **un must nel menu di bar, ristorazione veloce**, ma non solo. Nel 2021 il mercato delle pokerie nel nostro Paese ha sfiorato i 100 milioni di euro di fatturato (+14% sul 2020) e si prevede possa raggiungere i 143 milioni nel 2024.



A spiegare le ragioni di questo successo è proprio **Jerome Fandino** nell'ultimo numero di Ispirazioni Culinarie Magazine. Il Pokè è un piatto nutrizionalmente bilanciato e povero di calorie, che risponde a una crescente ricerca del consumatore di proposte sane ed equilibrate. È **estremamente personalizzabile e può soddisfare gusti e regimi alimentari molto diversi**. Il Pokè è pratico, consumabile a freddo e quindi ideale anche per il delivery. E infine, elemento non trascurabile, è bello da vedere. Il suo aspetto, ricco di colori e contrasti, lo rende tra i piatti più "instagrammati" del momento, favorendone popolarità e successo.

Per un Pokè sano e bilanciato, quel che conta è che la bowl contenga il giusto mix di verdure e frutta, almeno un terzo, e proteine e carboidrati in parti uguali. Le proteine possono essere di origine marina, come salmone, tonno, gamberi o polpo, ma sempre più richiesti anche poké vegetali, con tofu o seitan o con legumi come le lenticchie o i ceci che hanno anche potere saziante, pur mantenendo un basso apporto calorico. L'apporto di carboidrati può essere dato da riso sushi o integrale, o si può creare **varietà di sapori e texture con cereali** come bulgur o orzo perlato, dall'alto potere saziante o di quinoa, lo pseudo-cereale naturalmente privo di glutine, ricco di proteine, carboidrati e fibre.

Ideali per comporre bowl sane e ricche di gusto sono i nuovi prodotti Legumi e Cereali della linea **Minute di Bonduelle Food Service**, che includono Ceci, Lenticchie, Bulgur, Orzo e Quinoa, cotti a vapore e surgelati al naturale in IQF, e le nuove referenze Barbabietole a cubetti, Ceci e Fagioli rossi della gamma di vegetali Ambient, oggi anche in formato da 1 kg.

Sempre a proposito della corretta composizione della bowl, la nutrizionista **Francesca Marino** aggiunge: *"Per creare un Pokè ben equilibrato, bisogna avere qualche accorgimento sulla scelta degli ingredienti. Il pesce fornisce proteine e acidi grassi omega 3, le verdure sono fonte di vitamine e sali minerali, fibre e antiossidanti. Riso e cereali, garantiscono un buon apporto energetico e un discreto quantitativo di fibre".*

L'ultimo numero di Ispirazioni Culinarie Magazine dedicato al Pokè può essere scaricato, previa registrazione, sul sito Bonduelle Food Service all'indirizzo https://www.bonduelle-foodservice.it/download-magazine