

**SPECIALE:**

# **POKÈ** LA RIBALTA DEI VEGETALI NEL "FOOD TREND" DEL MOMENTO



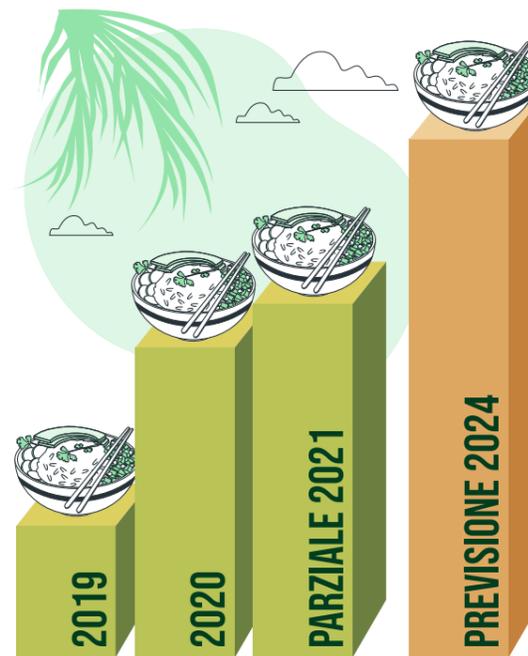
**IN COLLABORAZIONE  
CON JEROME FANDINO**

## TUTTI NE HANNO SENTITO PARLARE, MA COS'È IL POKÈ?

Si pronuncia "Poh kay", ma in Italia è conosciuto come "Pokè". È un **piatto tipico della cucina hawaina**, nato dai pescatori, che erano soliti prepararlo con il loro pescato, riso e verdure. **Diffuso ormai in tutto il mondo e divenuto un fenomeno virale** sui social media, il Pokè sta conquistando tutti, anche perché è estremamente salutare e allo stesso tempo gustoso.

### UN VERO E PROPRIO "FOOD TREND"

Durante il 2020, ha raggiunto negli USA un volume d'affari di 1,74 miliardi di dollari e si stima che possa arrivare a 2,9 miliardi nel 2024. **E in Italia? Siamo in piena febbre da Pokè.** Le sue molte varianti sono adatte a qualsiasi regime alimentare perché ognuno può comporre la sua bowl preferita. Il nostro paese ha imparato a conoscerli soprattutto grazie alle numerose pokerie sorte a Milano, da dove la moda della ciotola colorata è esplosa. **Nel 2020 ha registrato una crescita di oltre il 133%** rispetto al 2019, un mercato dal valore di 86 milioni di euro di fatturato che è già passato a 98 milioni nel 2021 e si stima possa raggiungere addirittura i 143 milioni di euro nel 2024.



(dati e stime [www.foodserviceweb.it](http://www.foodserviceweb.it)/2021).

### QUALI SONO LE CHIAVI DEL SUO SUCCESSO?

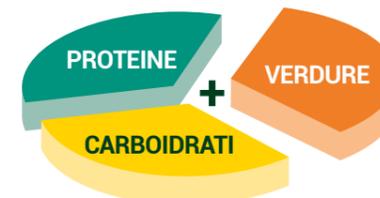
**Nutrizionalmente bilanciato e povero di calorie**, il Pokè risponde a una maggiore attenzione dei consumatori ai benefici nutrizionali. Le preferenze ricadute sulle opzioni salutari dei menu, sono infatti più che triplicate durante il 2021 (dati Deliveroo).

Per sua natura questa bowl è altamente **personalizzabile**, riesce così ad accontentare i gusti di una vasta platea di consumatori

**L'estetica del Pokè è molto piacevole**, per dirla in termini moderni è "instagrammabile" e ciò lo ha reso **protagonista dei canali social**

Pratico, consumabile a freddo e compatibile con il trasporto, è **perfetto per il delivery**

## CEREALI, LEGUMI E VERDURE: GLI INGREDIENTI DI UN POKÈ BILANCIATO



Deve contenere **almeno un terzo di verdure** affiancate a fonti di **proteine e carboidrati** in parti uguali per essere ben equilibrato. La sua preparazione è semplice e **altamente personalizzabile**, richiede solo alcuni accorgimenti, ad iniziare dalla **scelta degli ingredienti**.

### I COMPONENTI FONDAMENTALI

- 1 CEREALI** tradizionalmente viene usato il riso sushi o integrale, ma si può creare varietà di sapori e texture offrendo una base di **Bulgur**, derivante dai chicchi di grano duro germogliati, essiccati e tritati grossolanamente, di **Orzo** perlato, dall'alto potere saziante o di **Quinoa**, lo pseudo-cereale naturalmente privo di glutine, ricco di proteine, carboidrati e fibre.
- 2 PROTEINE** la ricetta originale prevede proteine di origine marina, via libera dunque a salmone, tonno, gamberi o polpo. Per chi invece avesse bisogno o preferisse un'alternativa vegetale, oltre al tofu e al seitan, possono essere utilizzati i legumi, come le **Lenticchie** verdi o i **Ceci** che aggiungeranno anche potere saziante, pur mantenendo un basso apporto calorico.
- 3 MARINATURA** combinazioni di salsa di soia, olio di sesamo e latte di cocco, aggiungeranno un piacevole e delicato gusto esotico.
- 4 TOPPING** l'edamame e l'avocado tra i più diffusi, ma **il piatto può essere completato con tutta la fantasia di cui siete capaci**. Dagli Asparagi al Mais, dalle Fave a un super-food come il Cavolo Kale, l'importante è trovare il giusto **equilibrio di sapore e colore**.

### IL PROFILO NUTRIZIONALE A cura della Dott.ssa Francesca Marino

Per creare un pokè bilanciato, bisogna stare attenti alla 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**. A chiudere il "cerchio magico" c'è spesso l'avocado, noto per le molteplici proprietà benefiche, e il contenuto di omega 6. **Una varietà di alimenti che insieme rendono i pokè dei piatti antiaging, che migliorano la salute e fanno sentire in forma.**

Biologa nutrizionista e giornalista affiliata alla Cattedra Unesco di Educazione alla Salute e Sostenibilità Ambientale della Federico II di Napoli. Ospite di numerosi programmi televisivi e radiofonici nazionali, si impegna nella divulgazione dei **principi della sana alimentazione**.



**FRANCESCA MARINO**  
Nutrizionista



ISPIRAZIONI  
CULINARIE

MAGAZINE



PIÙ GUSTO CON LE VERDURE

## INTERVISTA A JEROME FANDINO AUTORE DELLE ISPIRAZIONI CULINARIE DI QUESTO NUMERO



LA BIOGRAFIA

### JEROME FANDINO

Ho iniziato la mia carriera come cameriere presso una catena di ristoranti sushi fusion. Alla continua ricerca del miglioramento, in breve tempo sono diventato aiuto cuoco e poi chef di diversi locali specializzati sia con delivery che in format più gourmet. Negli ultimi anni sono stato chef executive di una nota catena, specializzandomi in particolar modo nella proposta di Pokè. Attualmente sono coinvolto in progetti di varie start up con l'obiettivo di mostrare al cliente tutto quello che sta dietro la creazione di un piatto.

### IL TREND IN ENORME ASCESA DEI POKÈ: IL TUO PUNTO DI VISTA

All'inizio ero scettico, ho pensato che non sarebbe durato per più di qualche anno. Quando ho capito che importanti gruppi stavano investendo su questo tipo di catene e soprattutto sul concetto di proposta che il pokè rappresenta, mi sono convinto che non si tratta semplicemente di una moda, ma **il pokè entrerà a far parte in maniera duratura della nostra proposta gastronomica nel fuori casa.**

### COSA PIACE DEI POKÈ? PERCHÉ STANNO AVENDO TANTO SUCCESSO?

Le persone leggono in questa proposta la possibilità di mangiare **sano ed equilibrato**. Sanno che è un piatto con poche calorie, salutare e nutrizionalmente bilanciato, un pasto completo al costo di 10/15€. Inoltre il pokè nasce per essere **esteticamente accattivante**, è ricco di contrasti cromatici e sappiamo che prima si mangia con gli occhi e poi con la bocca. Infine sta piacendo molto anche perché è forse l'unico piatto al mondo in questo momento veramente **personalizzabile, puoi aggiungere quello che più ti piace, senza snaturarlo.**

### A PROPOSITO DI REGOLE, RACCONTACI QUALI SONO LE PIÙ IMPORTANTI QUANDO SI CREA UN POKÈ

Rispetto ad altri piatti, è una proposta semplice, con poche regole da conoscere. Quella più determinante è sui **contrast**, ad esempio, il salmone si sposa con l'avocado e il tonno con il mango, **la proteina va sempre in abbinamento alla frutta o alla verdura che meglio ne fa risaltare il sapore.** Infine è importante la **marinatura**, si può variare dalla classica a base di aceto, fino alla soya o addirittura al sakè. Spesso prende spunto dai sapori giapponesi.

### LE VERDURE SURGELATE POSSONO ESSERE UTILIZZATE PER LA CREAZIONE DEL POKÈ?

Assolutamente sì, possono sostituire il fresco e, **se si tratta di verdure di qualità, rappresentano un'ottima soluzione**, avendo però l'accortezza di utilizzarle e rispettarle nel modo corretto.

### QUAL È IL TUO POKÈ PREFERITO?

Quello con gamberi e avocado a base di tantissime verdure a completare il piatto.

## POKÈ D'ORZO, ASPARAGI E MAIS CON BARBABIETOLE, CAVOLFIORI E GERMOGLI



#### INGREDIENTI: PER 10 POKÈ:

- 2,5 kg di Orzo Minute® Bonduelle
  - 500 g di Cavolfiori Minute® Bonduelle
  - 500 g di Asparagi verdi Bonduelle
  - 200 g di Mais supersweet ambient Bonduelle
  - 200 g di Barbabietole a fette ambient Bonduelle
  - 100 g di Germogli ambient Bonduelle
- Sesamo bianco, salsa teriyaki

**ORZO MINUTE®:** è un orzo privo di crusca e glumelle, di colore bianco e senza rivestimento esterno. Ha un alto potere saziante e può sostituire riso e farro per creare ricette originali.

**CAVOLFIORI MINUTE®:** croccanti rosette di cavolfiore, gustose, solo da rigenerare.

**ASPARAGI VERDI:** tutta l'eleganza dell'asparago ancora da personalizzare, senza scarti e senza spreco.

**MAIS SUPERSWEET:** tutta la dolcezza naturale del mais, senza l'aggiunta di zuccheri o residui di pesticidi.

**BARBABIETOLE A FETTE:** fette di barbabietola succose e vellutate, in grado di dare un tocco di colore alle pokè.

**GERMOGLI AMBIENT:** germogli al naturale pronti per l'uso, un ingrediente classico e immancabile.

## POKÈ DI QUINOA, CECI E BROCCOLI CON FALAFEL, CAROTE E POMODORINI



### INGREDIENTI PER 10 POKÈ:

2,5 kg di Quinoa Minute® Bonduelle  
 500 g di Broccoli Minute® Bonduelle  
 500 g di Carote a rondelle Minute® Bonduelle  
 1 kg di Falafel Bonduelle  
 300 g di Ceci ambient Bonduelle  
 200 g di pomodorini  
 Cipolla crispy  
 Salsa di soia  
 Olio EVO

**QUINOA MINUTE®:** la quinoa è uno pseudo-cereale, con proprietà che la rendono una valida alternativa a frumento e riso. È naturalmente priva di glutine, ricca di proteine, carboidrati e fibre.

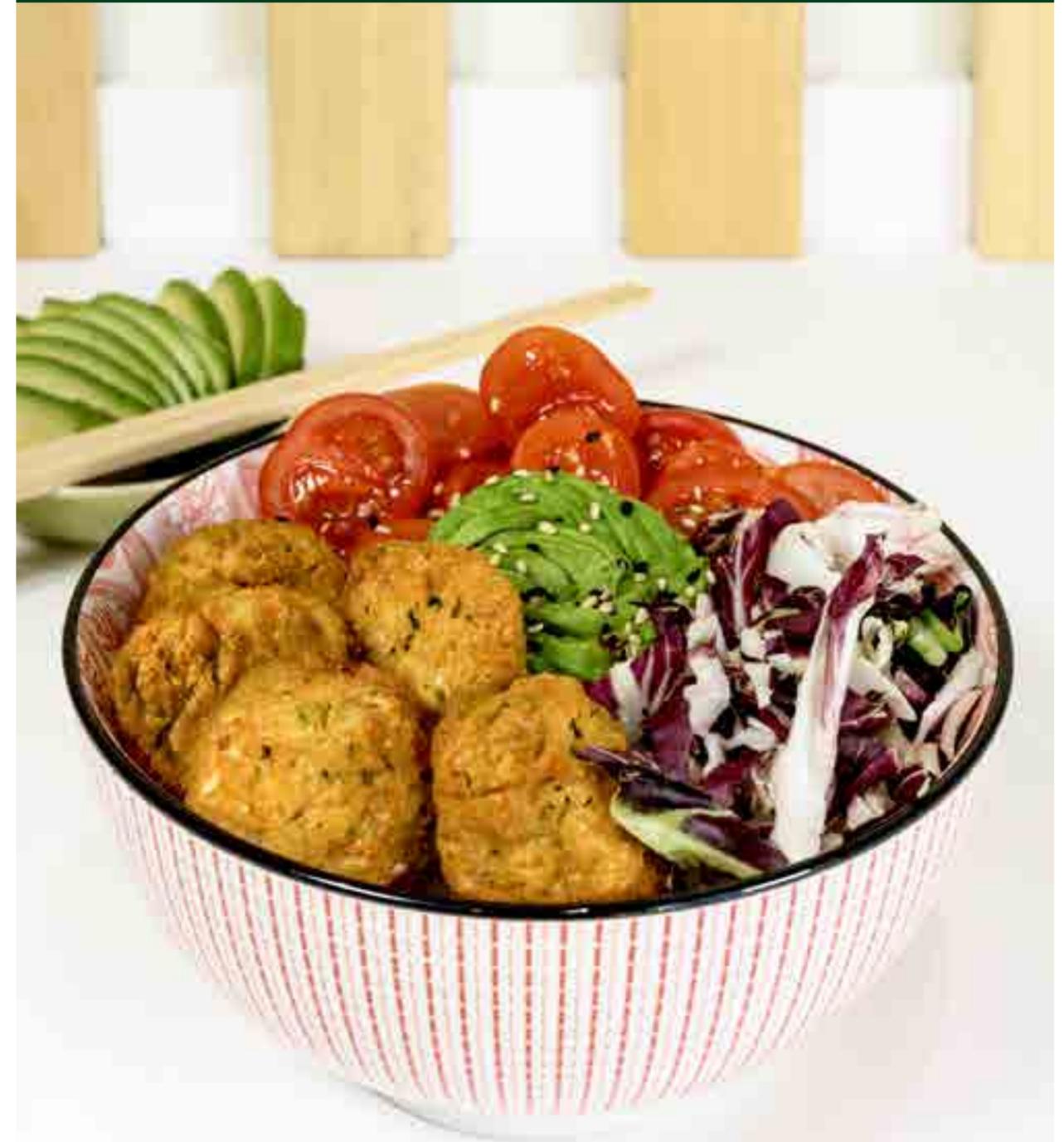
**BROCCOLI MINUTE®:** rosette di broccoli dal colore vivo e dal gusto pieno, già cotte a vapore spinto, grazie alla tecnologia Minute®.

**CAROTE A RONDELLE MINUTE®:** fette di carote dolcissime e dal colore vivo, con una texture unica e standardizzata, grazie alla cottura a vapore.

**CECI AMBIENT:** ceci provenienti da filiere garantite Bonduelle, subito pronti e con una lunga shelf life, fonte di proteine vegetali adatte a tutti i regimi alimentari.

**FALAFEL:** bocconcini ricchi di verdure, già prefritti e pronti in pochi minuti, sono ideali per aggiungere una nota speziata e di tendenza alle tue pokè.

## FALAFEL POKÈ

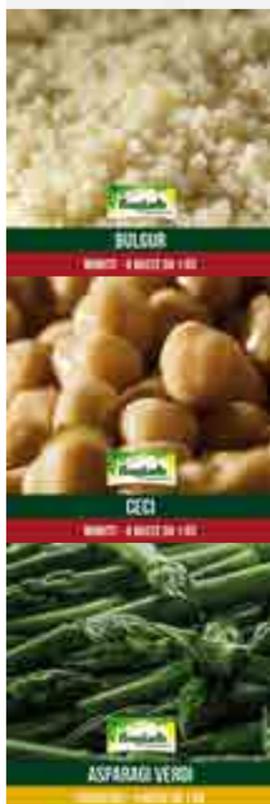


### INGREDIENTI PER 10 POKÈ:

1 kg di Falafel Bonduelle  
 500 g di radicchio rosso  
 500 g di pomodorini  
 1 kg di riso semi fino lesso  
 5 avocado maturi  
 Semi di sesamo bianchi e neri  
 Salsa di soia

**FALAFEL:** bocconcini ricchi di verdure, già prefritti e pronti in pochi minuti, sono ideali per aggiungere una nota speziata e di tendenza alle tue pokè.

## POKÈ DI BULGUR CON ASPARAGI, CECI, GAMBERI IN TEMPURA E SALMONE



### INGREDIENTI PER 10 POKÈ:

**2 kg di Bulgur Minute® Bonduelle**  
**500 g di Ceci Minute® Bonduelle**  
**1 kg di Asparagi verdi Bonduelle**  
 1 kg di filetto di salmone selvaggio  
 20 gamberi in tempura  
 20 gamberi lessati  
 Semi di sesamo bianchi e neri  
 Granella di pistacchio tostato  
 Olio di sesamo  
 Salsa Kabayaky

**BULGUR MINUTE®:** detto anche "grano spezzato", è un cereale che nasce

dai chicchi di grano duro germogliati, essiccati e tritati grossolanamente, lavorazione da cui deriva la consistenza croccante.

**CECI MINUTE®:** ricchi di proteine e fibre e poveri di calorie, i ceci sono dei legumi versatili, da utilizzare in cucina come ingrediente di ricette tradizionali e per arricchire insalate, bowl e contorni.

**ASPARAGI VERDI:** tutta l'eleganza dell'asparago ancora da personalizzare, senza scarti e senza spreco.

## POKÈ CON LENTICCHIE, ZUCCA, FAGIOLI ROSSI, SONGINO E PULLED PORK



### INGREDIENTI PER 10 POKÈ:

**1 kg di Lenticchie Minute® Bonduelle**  
**500 g di Zucchine a rondelle Minute® Bonduelle**  
**500 g di Zucca a cubetti Bonduelle**  
 300 g di songino  
 2 kg di riso semifino lessato  
 700 g di pulled pork  
 Cipolla crispy

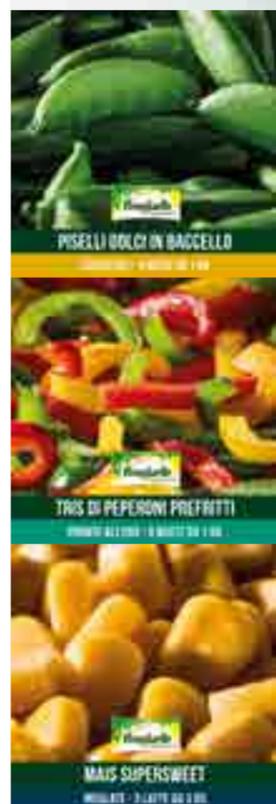
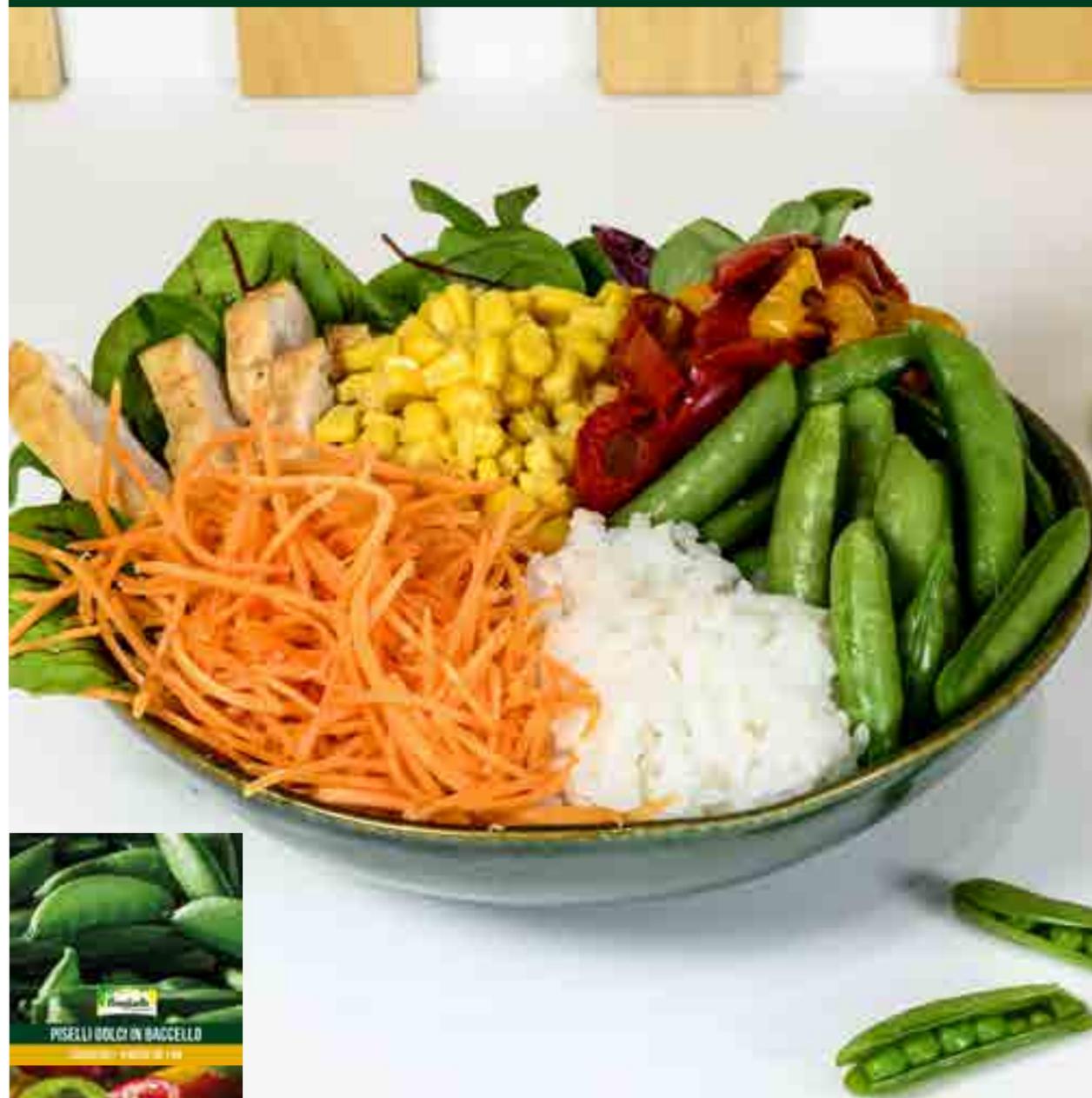
**LENTICCHIE MINUTE®:** con il loro sapore deciso, le lenticchie verdi mantengono al meglio consistenza e resa estetica. Sono ricche di proteine e fibre, perfette

in umido, da sole o come contorno, nelle zuppe o in insalata.

**ZUCCHINE A RONDELLE MINUTE®:** fette di zucchine al naturale, pronte per essere rigenerate sia in forno che in microonde o padella.

**ZUCCA A CUBETTI:** si presta perfettamente ad essere rigenerata in pochi minuti, sia in padella che in forno, grazie alla surgelazione IQF.

## POKÈ CON MAIS E PEPERONI, PISELLI DOLCI IN BACCELLO E LIMONETTA



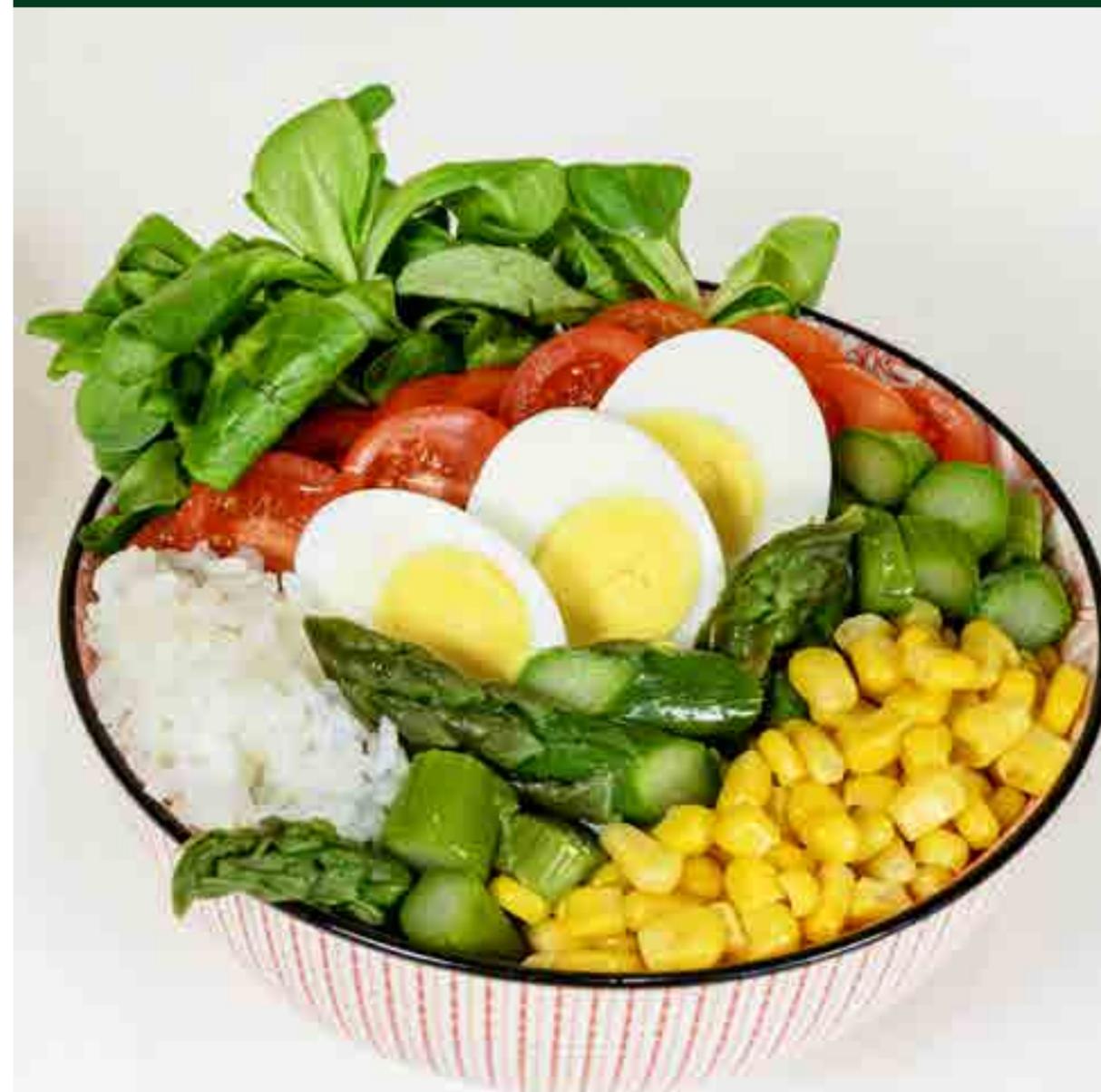
**INGREDIENTI PER 10 POKÈ:**  
 1 kg di Piselli dolci in baccello Bonduelle  
 500 g di Tris di peperoni prefritti Bonduelle  
 500 g di Mais supersweet ambient Bonduelle  
 500 g di carote a fili  
 300 g di insalata limonetta  
 2 kg di riso semifino lesso  
 600 g di tagliata di pollo cotta  
 Semi di sesamo bianchi e neri  
 Salsa ponzu

**PISELLI DOLCI IN BACCELLO:** teneri piselli in baccello, croccanti e senza scarto, che aggiungono croccantezza ad ogni ricetta.

**TRIS DI PEPERONI PREFRITTI:** tagliati a striscioline e surgelati in confezioni da 1 Kg, colorati, ricchi di gusto e pronti all'uso.

**MAIS SUPERSWEET:** tutta la dolcezza naturale del mais, senza l'aggiunta di zuccheri o residui di pesticidi.

## POKÈ CENTENARIA

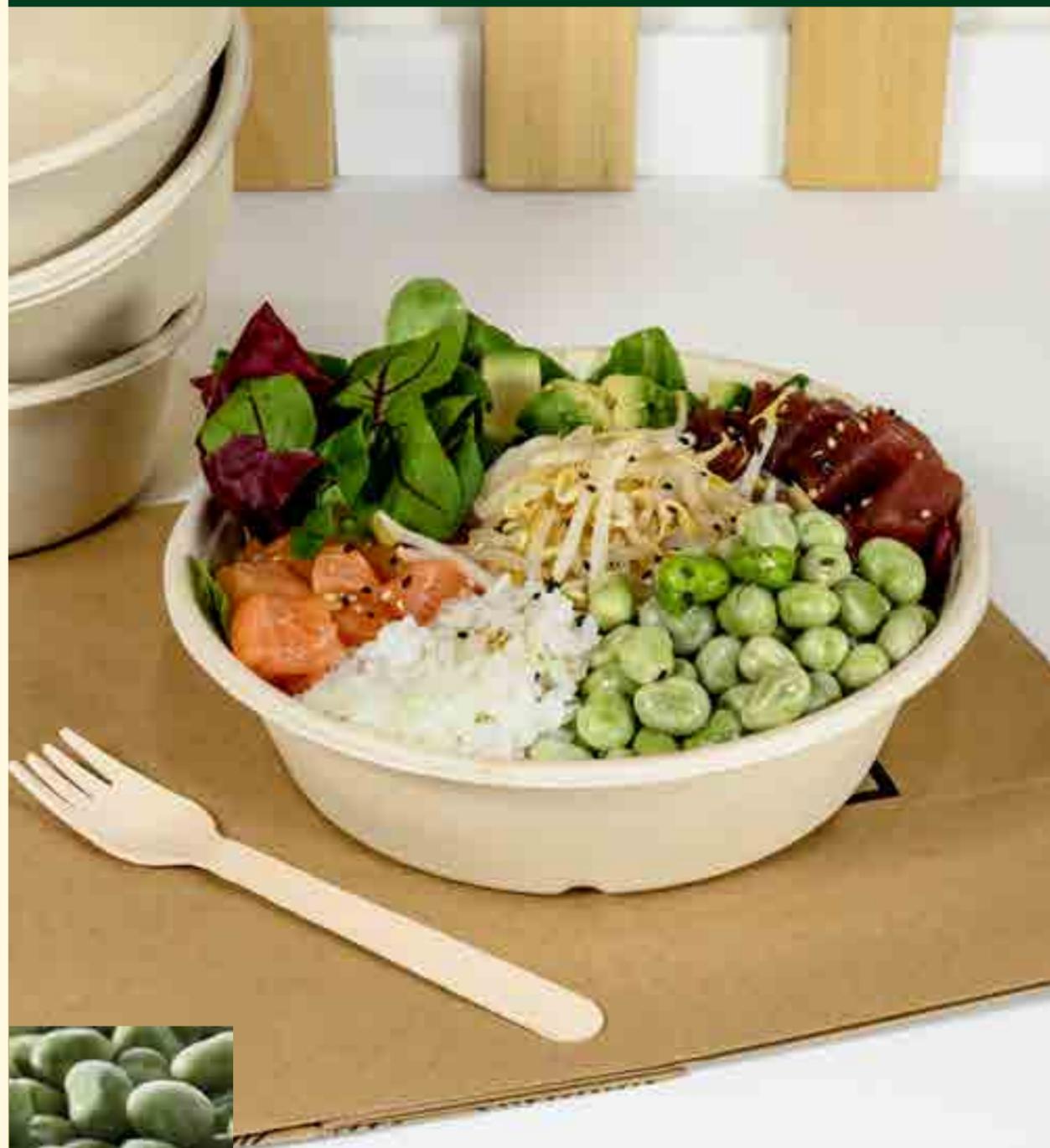


**INGREDIENTI PER 10 POKÈ:**  
 1 kg di Asparagi verdi Bonduelle  
 500 g di Mais supersweet ambient Bonduelle  
 500 g di pomodorini  
 300 g di songino  
 2 kg di riso super fino lesso  
 5 uova sode  
 Avocado  
 Semi di sesamo bianchi e neri

**ASPARAGI VERDI:** tutta l'eleganza dell'asparago ancora da personalizzare, senza scarti e senza spreco.

**MAIS SUPERSWEET:** tutta la dolcezza naturale del mais, senza l'aggiunta di zuccheri o residui di pesticidi.

## POKÈ DI MARE... MA NON TROPPO!



**INGREDIENTI PER 10 POKÈ:**  
**1 kg di Fave extrafini Minute® Bonduelle**  
**500 g di Germogli ambient Bonduelle**  
 600 g di insalata limonetta  
 1,4 kg di riso semi fino lessato  
 500 g di filetto di salmone fresco  
 500 g di polpa di tonno fresco  
 5 avocado, lamelle di mandorle tostate  
 Semi di sesamo bianchi e neri

**FAVE EXTRA FINI MINUTE®:** tenere fave cotte a vapore. Possono essere usate senza essere decorticate.

**GERMOGLI AMBIENT:** germogli al naturale pronti per l'uso, un ingrediente classico e immancabile.

## HAWAIIAN POKÈ



**INGREDIENTI PER 10 POKÈ:**  
**1 kg di Ceci Minute® Bonduelle**  
**500 g di Germogli ambient Bonduelle**  
 500 g di carote a fili  
 2 kg di riso semi fino lessato  
 5 avocado maturi  
 500 g di ananas maturo  
 Semi di sesamo bianchi e neri  
 Salsa di soia

**CECI MINUTE®:** ricchi di proteine e fibre e poveri di calorie, i ceci sono dei legumi versatili, da utilizzare in cucina come ingrediente di ricette tradizionali e per arricchire insalate, bowl e contorni.

**GERMOGLI AMBIENT:** germogli al naturale pronti per l'uso, un ingrediente classico e immancabile.

OGGI NASCE:

# Greenology

L'ARTE DELLA CUCINA  
A BASE VEGETALE

Un progetto creato per accompagnare i nostri Clienti, gli Chef e gli Operatori di ogni canale della Ristorazione e supportarli nella scoperta della **cucina a base vegetale: gustosa, sana e sostenibile.**

La nostra **competenza** nel mondo dei vegetali e la nostra **esperienza** culinaria a disposizione di chi ci sceglie ogni giorno, perché la **cucina a base vegetale** è parte della tradizione, ma anche **regina delle ultime tendenze.**

## UN SERVIZIO CHIAVI IN MANO SEMPRE A DISPOSIZIONE

Formazione, Ispirazioni e aggiornamenti sulle novità e i trend, consultabili in ogni momento iscrivendosi al servizio GREENOLOGY su [www.bonduelle-foodservice.it](http://www.bonduelle-foodservice.it)

## CONSULENZA PROFESSIONALE PERSONALIZZATA

I nostri Consulenti Culinari sono a disposizione di Clienti, Chef ed Operatori del Food Service con un **servizio di consulenza dedicata.**



• I trend dell'alimentazione a base vegetale



• Gli Ospiti: chi sono e cosa cercano



• Il lato nutrizionale dei vegetali



• Consigli e Ispirazioni Culinarie

# Greenology

L'ARTE DELLA CUCINA  
A BASE VEGETALE

ZUPPETTA DI ORZO E FAVE, PRIMO SALE E PETALI DI PEPERONE CRUSCO, SU SALSA LEGGERA DI CECI

## NOVITÀ: LEGUMI E CEREALI



Legumi e cereali surgelati di alta qualità, ideali come ingrediente per ricette creative, tradizionali o innovative. Già cotti a vapore con la tecnologia Minute® per preservare al meglio la materia prima e garantire velocità di preparazione.



[www.bonduelle-foodservice.it](http://www.bonduelle-foodservice.it)  
Seguici su: Bonduelle Food Service Italia  
e tramite l'App "B! Food Service"

QUINOA

ORZO

BULGUR

LENTICCHIE

CECI



“ L'ALIMENTAZIONE VEGETALE AL CENTRO  
DEL PIATTO: **VALORE, GUSTO, VITALITÀ!** ”



Bonduelle Italia s.r.l. - Divisione Food Service  
Tel. +39 035 425 2411  
[www.bonduelle-foodservice.it](http://www.bonduelle-foodservice.it)  
[foodserviceitalia@bonduelle.com](mailto:foodserviceitalia@bonduelle.com)

Seguici su:   Bonduelle Food Service Italia e tramite l'App "B! Food Service" 