



TUTTI VOGLIONO IL **poke**

Bello da vedere, buono da mangiare: ha conquistato i palati italiani, diventando nel giro di pochi anni uno dei piatti più amati e ordinati sulle piattaforme di food delivery, tra i preferiti degli amanti del fitness

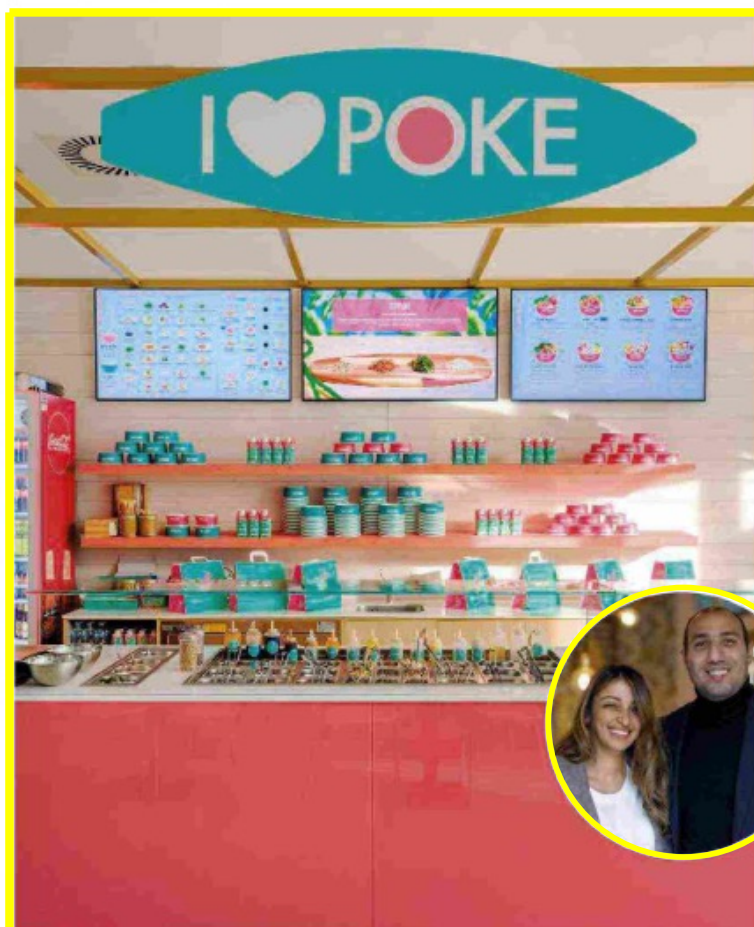
DI ORIANA DAVINI

VERSATILE E PRATICO, SI MANGIA DAPPERTUTTO, ha una gamma di ingredienti con i quali personalizzarlo e un'allure esotica quanto basta per trasformarlo in uno dei cibi più fotografati su Instagram. Soprattutto gode fama di piatto unico equilibrato e sano, accessibile a tutti e perfetto per essere consumato in pausa pranzo. Ma è davvero così?

DALLE HAWAII ALL'ITALIA

Pesce crudo sfilettato, sale, alghe, a volte qualche noce: ecco gli ingredienti del poke originale, il pasto che i pescatori hawaiani preparavano usando gli scarti del pescato del giorno. Polpo e tonno soprattutto, tagliati a pezzi (questo significa poke in lingua hawaiana) e serviti semplicemente così.

Abbiamo dovuto aspettare gli anni Due-



LIFE **MH**

nella pizza nel 1994. Insieme vanno in vacanza in California, scoprono il poke e decidono di importarlo in Italia, dove oggi contano 140 punti vendita. L'idea di business è chiara: proporre un fast food in chiave healthy, dove alla ricerca nutrizionale si abbina un approccio attento alla sostenibilità. «Dimostriamo quotidianamente il nostro impegno verso l'ambiente riducendo al minimo l'uso della plastica a favore di materiali riciclabili, come le bowl in carta o l'acqua in brick - spiegano i fondatori -. Inoltre, abbiamo ottimizzato i nostri processi per arrivare a una produzione zero waste e tra i fornitori prediligiamo chi utilizza imballi biodegradabili».

Rene Edwards e Michael Nazir Lewis sono i fondatori di "I Love Poke" che per primi hanno portato in Italia il poke nel 2017.

mila perché il poke varcasse il confine delle isole Hawaii per conquistare prima gli Stati Uniti e poi il resto del mondo. Nei ristoranti hawaiani in terra nordamericana la semplice insalata di pesce crudo si è trasformata in *poke bowl*, coloratissime ciotole dall'innegabile senso estetico, arricchite con riso, mango, cetrioli, edamame, mais, pomodori, carote e ravanelli, frutta secca e i condimenti tipici della cucina orientale: salsa di soia, salsa ponzu, salsa teriyaki. Il tutto cromaticamente ben disposto, in locali arredati in stile californiano e hawaiano, con richiami ai surfisti e a una filosofia di vita attiva, positiva e attenta all'alimentazione.

IL POKE IN ITALIA

La conferma? In Italia il poke è arrivato nel 2017, con l'apertura della prima pockeria a marchio I Love Poke da parte di Rana Edwards e Michael Nazir Lewis: lei newyorchese con una laurea in farmacologia, un dottorato in chimica farmaceutica e un master in nutrizione ad Harvard, lui milanese con una laurea in economia, figlio del primo pizzaiolo egiziano a vincere i campionati europei