

Gezond, lekker en hip: hier komt de poké bowl!

Heeft u zich al aan een poké bowl gewaagd? Deze uit Hawaï overgewaaide voedseltrend overtuigt Nederland met gezwinde spoed. Niet gek, zeggen de experts. Het is lekker, gezond, simpel én het ziet er vrolijk uit.

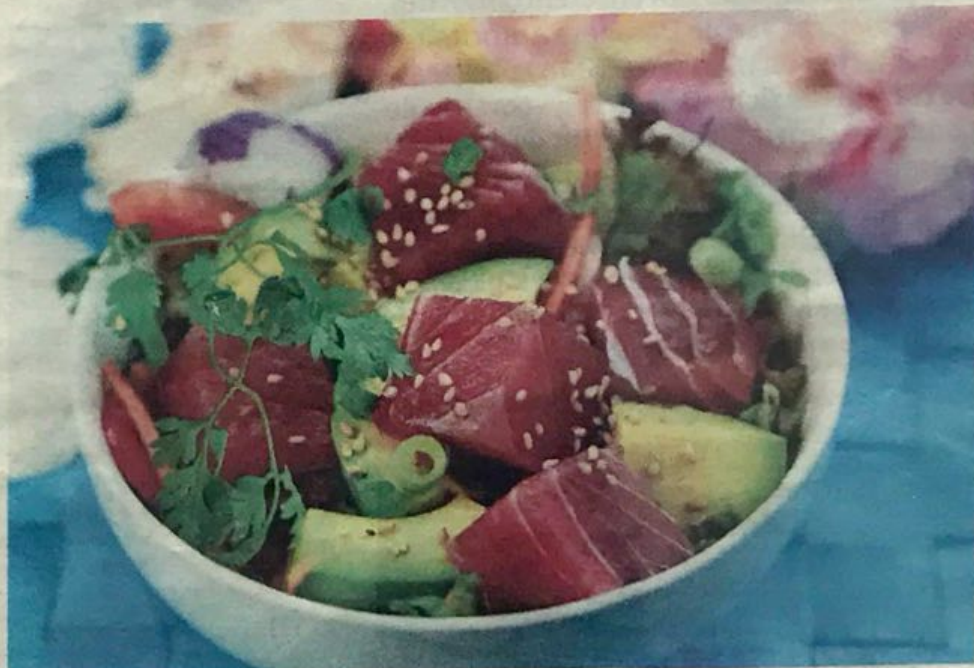
Renske Baars

Rotterdam

De poké bowl is al niet meer weg te denken uit tijdschriften en sociale media. En straks ook niet meer uit het straatbeeld: in grote steden zijn al poké-restaurants te vinden. Utrecht heeft er twee. In Rotterdam opent binnenkort een tweede. In Den Haag en Amsterdam zijn er ook varianten op te vinden.

De Hawaïaanse keuken is geïnspireerd door veel verschillende culturen, weet Djini Thorn uit Rotterdam. Zij opende in augustus restaurant Poké Bowl en dat is zo populair dat ze binnenkort een filiaal opent. „Je hebt alle smaken bij elkaar in één mooie kom: zoete mango uit de Filipijnen, Japanse rijst en zoute boontjes en een Amerikaans sausje erover. Je kunt het zo pittig en spannend maken als je zelf wilt. Heerlijk.”

Thorn at in New York voor het eerst een poké bowl. Ze stond er drie kwartier voor in de rij, maar toen wist ze het: Nederland moet ook zo'n restaurant krijgen. „Poké betekent eigenlijk zoveel als 'gesneden in kleine stukjes' en dat is wel de essentie van deze maaltijd. Het



▲ Het gerecht lijkt op sushi, maar dan met groente en fruit.

► De poké (spreek uit poh-kay) bowl kan op steeds meer plaatsen besteld worden

lijkt op sushi, maar dan met verse groenten, fruit en peulvruchten.”

Ook kookexpert Janny van der Heijden, bekend van *Heel Holland Bakt*, is dol op de rijstsalade. „Het gerecht heeft een lange traditie in Hawaï en was ooit een simpel gerecht. Het is comfortfood voor de Hawaïanen: ieder heeft zijn eigen samenstelling en het geeft een thuisgevoel, zoiets als bij ons erwtensoep.”

Alleen maar voordelen dus?

Vooruit, het sausje en de witte sushirijst zijn niet per definitie gezond. En de prijs is fors. Zeewier, edamameboontjes en verse vis zijn geen goedkope ingrediënten, zegt Sudono Harberink van het Utrechtse Poké Delicious. „Maar mensen hebben best rond de 10 euro voor een maaltijd over. Het is beter dan snel een vette hap halen.”

Het is volgens Thorn van Poké Bowl de perfecte maaltijd voor drukke Nederlanders. „Er komen veel mensen meerdere keren per week: omdat het relatief gezond eten is, kun je het vaker eten”, stelt ze. „En het smaakt niet alleen lekker, het ziet er ook nog eens heel kleurrijk en goed uit. Dat maakt het helemaal af.”