



ARTICOLI

CONTROCENONE 2017

Di Virgilio Pronzati

Per chi ancora non lo conoscesse, il controcenone non è un *movimento* contro chi ami i bagordi e gli eccessi, ma solo un comportamento responsabile che tiene conto di una giusta alimentazione, mantenendo la salute è il piacere di stare a tavola. Sentiamo spesso da amici e parenti che si lamentano per l'aumento di peso, lo stesso per colesterolo e glicemia, la pressione arteriosa alta e così via. Cause che col tempo portano anche a gravi patologie. Per dare un aiuto a risolvere questi quesiti, la giornalista Guglielmina Costi Monaci presidente del Piatto di Nettuno, da circa trent'anni ideatrice e realizzatrice d'importanti campagne alimentari (vedi quella sul pesce), ha creato questo Controcenone. Una serata in un prestigioso ristorante con piatti raffinati ma di buon equilibrio dietetico, dove illustri e famosi professori fanno interessanti interventi sul tema, rispondendo poi alle numerose domande dei presenti. Un binomio fatto di cultura e salute. L'ultimo Controcenone organizzato come di consueto dall'Associazione Piatto di Nettuno, si è tenuto il 31 gennaio di quest'anno, nel fastoso salone dell'Hotel Bristol Palace, simbolo dell'ospitalità cittadina. Nel salone completamente gremito di ospiti, tanti i personaggi di spicco, di cui un buon numero autori di graditissimi interventi.

Al tavolo d'onore, oltre al mitico prof. Giuseppe Samir Sukkar, primario di dietetica e nutrizione clinica all'Ospedale S. Martino di Genova, il prof. Alessandro Clavarino, preside dell'Istituto Alberghiero Marco Polo, il dott. Nicola Pellegrino, specialista in ispezione di alimenti di origine animale, Odo Tinteri, noto artista poliedrico e grande appassionato di cucina, Gian Luca Pezzotti, imprenditore genovese, che ha portato nelle vie genovesi lo "Street food". Panissa, frisceu, cuculli e acciughe fritte, distribuite da un'ape ai passanti e, ovviamente, da Guglielmina Costi Monaci, ideatrice dell'iniziativa, accompagnata dal marito, ing. Roberto Monaci. Altri visi noti, Claudio Villa, consigliere del Comune di Genova e Sergio Rossetti, Vicepresidente del Consiglio Regionale Ligure, che, quali rappresentanti del Comune di Genova e della Regione Liguria, hanno portato i saluti delle istituzioni ai presenti. Aprendo la serata, Guglielmina Costi Monaci ha giustamente richiamato l'attenzione dei presenti ponendo l'accento sulle finalità dell'iniziativa.

Chiaro, professionale e brillante il prof. Giuseppe Samir Sukkar. Nel suo atteso intervento ha evidenziato come la scelta qualitativa delle basi alimentari, la stagionalità delle stesse, aumentare il consumo di prodotti ittici, la giusta cottura, la limitazione di carni grasse animali e salumi e, non per ultima, la quantità di cibo. Se ciò fosse possibile, togliere il fumo, fare del moto e moderare gli alcolici, la salute andrebbe per forza meglio. L'esempio dalla cena: il menu della serata sebbene discretamente impegnativo, non aveva di certo le calorie di un Cenone di Capodanno. Tra i sostenitori del Piatto di Nettuno, il noto Maestro Odo Tinteri, che per l'occasione, ha offerto a tutti una pregevole opera grafica, denominata Il Pesto, raffigurante gli ingredienti del pesto e il mortaio.

Come sempre al Controcenone non mancano personaggi della medicina: professoressa Maria Leone Messeni Nemagna, i dottori Giustina Greco, Eugenio Gamba, Alessia Spinzia e Francesco Laganà, Elisabetta Nanetti, Titti Martelli e Giorgina Alvigini. Numerose anche dalla F.I.D.A.P.A. di cui la 'new entry' l'imprenditrice Elena Bormida. Dall'Associazione

Piatto di Nettuno (con più socie) altre due 'new entry': la d.ssa. Maura Nicora e l'insegnante Clara Antonicci.

Il menu realizzato dallo chef Angelo Matassa dell'Hotel Bristol Palace

Aperitivo di benvenuto

Risotto ai carciofi violetti di Albenga e gamberi di Mazara

Turbante di branzino con verdure e pennellata di pesto

Corona di ananas e maraschino

Brindisi con panettone gigante Cova

Il tutto accompagnato dai grandi vini 'Cantine Lunae' di Paolo Bosoni, serviti e commentati dal bravo Mario Giacompò, sommelier ufficiale del Piatto di Nettuno.

