



Vocabario di Virgilio Pronzati

autori

I 25 anni del Piatto di Nettuno

di [Virgilio Pronzati](#)



[Articolo georeferenziato](#)



La giornalista Guglielmina Costi Monaci è riuscita in un'impresa che a Genova e non solo, trova rari riscontri. Da sempre impegnata sul fronte dell'educazione alimentare, da oltre venticinque anni contribuisce a migliorare il comportamento a tavola di liguri e di altre regioni. Un exploit che adattato alle vicissitudini del nostro Paese, farebbe gola alle nostre amministrazioni statali. Nell'ormai lontano 1989 la Costi creò il Piatto di Nettuno. Campagna alimentare imperniata prima sul consumo di pesce, poi, su altre basi alimentari. Il perché è presto detto. In quegli anni l'Italia nel consumo di pesce era il fanalino di coda d'Europa. Benché abbiamo 8.500 chilometri di costa, il pesce più conosciuto allora era quello d'Aprile.

A parte la battuta, se il consumo di pesce nel nostro Paese è giustamente aumentato, gran parte del merito va a Guglielmina Costi Monaci. Il perché di aumentarne il consumo, è strettamente legato al nostro stato di salute. Il pesce, in generale, è una base alimentare quanto mai importate per gli elementi nutrizionali e altre proprietà benefiche, che allontanano i rischi di malattie cardiovascolari e, addirittura, tumori. Consigli preziosi per mantenere la salute a tavola. Su questo importante tema, nell'arco di cinque lustri, la Costi ha organizzato decine di convegni, tavole rotonde e corsi di cucina, coinvolgendo Istituti e Scuole Statali, mettendo in campo personaggi illustri della medicina,



Virgilio Pronzati

e-mail

Virgilio Pronzati, giornalista specializzato in enogastronomia e docente della stessa materia in diversi Istituti Professionali di Stato della...

[Leggi tutto...](#)

Archivio

- » **Febbraio 2014**
- » **Gennaio 2014**
- » **Dicembre 2013**
- » **Novembre 2013**

alimentazione e gastronomia come i proff. Leonardo Santi, Attilio Giacosa, Eugenio del Toma, Edilio Foppiani, Samir Sukkar, Nicola Pellegrino e lo chef Gian Paolo Belloni.

Inoltre per meglio diffonderne il messaggio, ha dato vita all'Associazione Piatto di Nettuno, dove i numerosi soci partecipano ad ogni sua iniziativa.

Un lungo percorso di successo con tappe importanti, tra cui il convegno "Genova e la Liguria capitali della dieta mediterranea", svoltosi nel Salone di Rappresentanza di Palazzo Tursi e siglato dall'intervento del famoso professor Eugenio Del Toma (professore emerito di dietologia all'Ospedale S. Camillo Forlanini di Roma, past-President e fondatore dell'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica), col tema "Vivere senza diete, ma conoscendo le regole", seguito dall'altrettanto interessante intervento del Dr Giuseppe Samir Sukkar (Responsabile dell' Unità operativa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell' Azienda ospedaliera universitaria San Martino di Genova). Non solo anni prima, aveva promosso l'iniziativa nazionale "La giornata della dolcezza".

Tappe più recenti in questo tour della salute dallo slogan quanto mai indicativo "Cura della salute, gioia della tavola, piacere dell'amicizia", con l'esclusiva serata con protagonista la prescinseua, storica cagliata genovese. Teatro del convivio, il famoso ristorante Zeffirino di Genova. Prima la presentazione di Guglielmina Costi Monaci delle finalità del Piatto di Nettuno, seguita dalla parte culturale dove il prof. Sukkar ha illustrato compiutamente le insospettate proprietà salutari della cagliata genovese. Guglielmina Costi Monaci è inesauribile. Appena termina un'iniziativa, ne realizza subito un'altra. Per diffondere informazioni corrette su questi temi e seguire un itinerario salutistico ma altresì goloso, organizza quasi mensilmente, serate enogastronomiche dove puntualmente, oltre all'aspetto rigorosamente scientifico-nutrizionale, si abbinano dei menu con piatti realizzati con i prodotti citati nella parte iniziale. In quest'occasione, l'obiettivo è stato puntato sull'olio extravergine di oliva, il più salutare e gradevole dei grassi alimentari.

L'ultima creazione della dr.ssa Costi Monaci, il concorso gastronomico "Sapori dal vecchio e dal nuovo mondo". Ossia una sorta del Piatto di Nettuno all'estero. Un evento promosso nel dicembre scorso e che si concluderà nei prossimi mesi, finalizzato a potenziare i legami sociali e culturali tra gli italiani e i latino-americani, attraverso la cultura del cibo.

E proprio per mantenere la salute a tavola, Guglielmina Costi Monaci da anni organizza il Controcenone. Serata gastronomica-culturale, con piatti equilibrati ma golosi, che ripristino il nostro stomaco e fegato dagli eccessi alimentari fatti nelle festività di fine anno.

Quest'anno la tappa più importante: Guglielmina Costi Monaci ha festeggiato le nozze d'argento col Piatto di Nettuno. In occasione del Controcenone tenutosi lo scorso 31 gennaio nell'elegante salone in stile liberty dell'Hotel Bristol di Genova, diretto dal dinamico Giovanni Ferrando, la Costi ha riunito gran parte degli illustri sostenitori e i molti soci che la seguono sin dall'inizio. Aprendo la serata, Guglielmina Costi Monaci ha voluto subito ringraziare tutti i presenti per il sostegno, la stima e l'amicizia ricevuti in tutti questi anni. Dopo una breve cronistoria del Piatto di Nettuno, ha passato il microfono ai suoi ospiti, per gli interventi di rito. Primo di questi, non poteva essere diversamente, quello del prof. Leonardo Santi, già emerito presidente dell'IST di Genova e eminente oncologo, seguito nell'ordine, da quelli del prof. Giuseppe Samir Sukkar responsabile dell'Unità operativa di Dietetica e Nutrizione clinica dell'Ospedale S. Martino di Genova e di Nicola Pellegrino specialista in ispezione di alimenti di origine animale, per la parte scientifica.

Mentre per quella enogastronomica, è intervenuto il sommelier Mario Giacompil e chi ha scritto. L'ultimo intervento, dell'assessore alla Cultura del Municipio Centro Ovest, Agostino Calvi. Grande assente della brillante serata per motivi professionali, l'executive chef Gian Paolo Belloni (Zeffirino). Tra gli ospiti la Signora Santi moglie del prof. Leonardo, la dr.ssa Nelda Rota, il noto maestro Odo Tinteri, l'arch. Alessandro Casareto e il giornalista dr Pietro Bellantone. A siglare il 25° anniversario del Piatto di Nettuno, una raffinata bomboniera (con confetti argentati) disegnata per l'occasione dal pittore Odo Tinteri.

Ecco i piatti del menu (comprensivo della tabella calorica fatta dal prof. Samir Sukkar) del Controcenone, realizzati dallo chef del Bristol Biagio Cacciaguerra e dal suo staff, serviti da giovani e professionali cameriere guidati dal barman e maitre Paolo Gianni.

Aperitivo di benvenuto con crostino di pane nero con mousse di baccalà, verdure in pinzimonio, coni di carta assorbente con verdure in pastella, mini tartare di salmone, grana con accanto mostarda e fichi, pane nero, pane ai cereali, grissini. Primo piatto: Raviolini di mare con demi-glacé di gallinella al profumo di basilico.

» **Ottobre 2013**
» **Settembre 2013**
» **Agosto 2013**
» **Luglio 2013**
» **Giugno 2013**
» **Maggio 2013**
» **Aprile 2013**
» **Marzo 2013**
» **Febbraio 2013**
» **Gennaio 2013**
» **Dicembre 2012**
» **Novembre 2012**
» **Ottobre 2012**
» **Settembre 2012**
» **Agosto 2012**
» **Luglio 2012**
» **Maggio 2012**
» **Aprile 2012**
» **Marzo 2012**
» **Gennaio 2012**
» **Dicembre 2011**
» **Novembre 2011**
» **Ottobre 2011**
» **Settembre 2011**
» **Agosto 2011**
» **Luglio 2011**
» **Giugno 2011**
» **Aprile 2011**
» **Gennaio 2011**
» **Dicembre 2010**
» **Novembre 2010**
» **Ottobre 2010**
» **Settembre 2010**
» **Agosto 2010**
» **Luglio 2010**
» **Giugno 2010**
» **Maggio 2010**
» **Aprile 2010**
» **Marzo 2010**
» **Febbraio 2010**
» **Gennaio 2010**
» **Dicembre 2009**
» **Novembre 2009**
» **Ottobre 2009**
» **Settembre 2009**
» **Agosto 2009**
» **Luglio 2009**
» **Giugno 2009**
» **Maggio 2009**
» **Aprile 2009**
» **Febbraio 2009**
» **Gennaio 2009**
» **Dicembre 2008**
» **Novembre 2008**

Secondo piatto: Pesce spada al forno aromatizzato alle acciughe di Monterosso con mosaico di verdure. Dolce: Torta di Nettuno. Il tutto sposato ai pregiati vini delle Cantine Lunae di Paolo Bosoni: Colli di Luni Vermentino, Colli di Luni Rosso Auxo e Millenium SQ Extra Brut.

Nella foto di Pietro Bellantone: Guglielmina Costi Monaci con i suoi ospiti mentre presenta l'evento.