



Nella foto: Guglielmina Costi Monaci con i protagonisti della serata.

CURA DELLA SALUTE, GIOIA DELLA TAVOLA, PIACERE DELL'AMICIZIA

Se il consumo di pesce nel nostro Paese è giustamente aumentato, parte del merito va alla giornalista **Guglielmina Costi Monaci**. Da oltre vent'anni promuove una campagna alimentare denominata **Il Piatto di Nettuno** a favore del consumo di pesce. Una base alimentare quanto mai importate per gli elementi nutrizionali ed altre proprietà benefiche, che allontanano i rischi di malattie cardiovascolari e tumori. Consigli preziosi per mantenere la salute a tavola. In questi quattro 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, alimentazione e gastronomia come i proff. **Leonardo Santi**, **Attilio Giacosa**, **Edilio Foppiani**, **Giuseppe Samir Sukkar**, **Nicola Pellegrino** e lo chef **Gian Paolo Belloni**.

Un lungo percorso di successo con tappe importanti, tra cui il convegno "**Genova e la Liguria capitali della dieta mediterranea**", svoltosi lo scorso novembre nel Salone di Rappresentanza di Palazzo Tursi, nel quale il 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) ha letteralmente conquistato i numerosi invitati, con tema "**Vivere senza diete, ma conoscendo le regole**", seguito dall'altrettanto brillante intervento del Dr. **Giuseppe Samir Sukkar** (Responsabile dell'Unità operativa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliera universitaria S. Martino di Genova). Evento di rilievo che ha visto la partecipazione delle massime

autorità politiche regionali. Al termine, tutti i presenti sono stati deliziati dalle golosità salate e dolci di vari ristoranti ed una pasticceria, presentate e servite dai rispettivi patrons, Da Andrea, Da Genio, Montallegro, Il Lupo e Valle, sposate allo spumante Millennium di Paolo Bosoni.

Tappa recente in questo tour della salute dallo slogan quanto mai indicativo "**Cura della salute, gioia della tavola, piacere dell'amicizia**", con un'esclusiva cena con protagonista la **prescinseua**, storica cagliata genovese. Teatro del convivio, il famoso ristorante **Zeffirino** di Genova. Prima del servizio dei piatti, la presentazione di Guglielmina Costi Monaci delle finalità del Piatto di Nettuno, seguita come di consueto, dalla parte culturale dove il prof. Sukkar ha illustrato compiutamente le insospettite proprietà salutari della cagliata genovese. Negli altri interventi, un excursus storico della prescinseua e dei piatti dove da secoli li caratterizza, fatti dal Dr Casaretto e da chi ha scritto.

Poi il dr. **Restano**, direttore commerciale di Centro Latte Rapallo SpA (produttore della cagliata e sponsor della serata) dopo il saluto ai numerosi presenti, dava avvio alla sequenza del ricco menu così composto: Golosità Zeffirino (sfiziosi finger food a base di prescinseua) *Cose bunn-e de Zeffirin*, Le storiche torte genovesi - *E antiche turte zeneixi*, Ravioli col Re del Bosco (tartufo nero), *Ravieu co-a trifola neigra*, Lasagne con pesto e prescinseua *Mandilli de saea co-o pesto e prescinseua*, Ombrina Piatto di Nettuno *Umbrinn-a de Netun*, Millefoglie con cagliata *Millefogge co-a prescinseua*. Il tutto sposato ai buoni vini Piemonte Doc: Cortese e Barbera, Grignolino d'Asti e Moscato d'Asti dell'azienda Agricola Di Tria di Aldo Masoero di Agliano d'Asti. A ricordo della serata, a tutti i presenti un sacchetto con prodotti del Centro Latte Rapallo e un DVD con piatti e ricette, mentre ai relatori una pregevole stampa del noto pittore Quentin Blake.

(V.P.)

IL PIATTO DI NETTUNO