

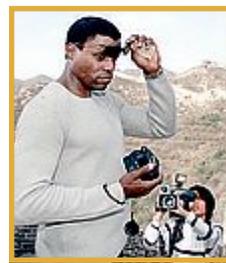


Red Canzian: da due anni e mezzo il bassista dei Pooh ha cambiato vita. E' diventato vegano. Non mangia carne né pesce e nemmeno i prodotti ottenuti sfruttando gli animali

Da sapere

Carl Lewis, il campione che fa da esempio

Fra i vegani celebri c'è Carl Lewis (Ap), oggi 50 anni, grande campione dell'atletica leggera. «Il mio migliore anno nello sport - dice in un video su Youtube - coincide con la scelta vegana».



I vegetariani ammettono latticini, uova, miele

Il termine vegan è una contrazione di vegetariano. Fu coniato da Donald Watson, che fondò nel '44 la Vegan Society a Londra. I vegani, diversamente dai vegetariani, non ammettono formaggi, uova, miele (né prodotti come lana e cuoio).

«Mangio vegano, perché

Red Canzian, bassista dei Pooh: «Non voglio che le bestie soffrano».

Lorenzo Guadagnucci

RED CANZIAN ha smesso di pescare. Eppure, era la sua grande passione. Nella biografia che l'ufficio stampa consegna ai giornalisti si legge ancora: «Possiede trenta canne per tutti i tipi di pesca (torrente, lago e mare)». Il testo andrà aggiornato, perché da due anni e mezzo il bassista dei Pooh ha cambiato vita. E' diventato vegano. Non mangia quindi carne né pesce e nemmeno i prodotti ottenuti sfruttando gli animali. Quindi niente latte, uova, miele. «Le canne da pesca le ho ancora - racconta Red - ma le regalerò. Ho smesso di pescare perché non riuscivo più a sopportare l'idea di divertirmi buccando la bocca a un essere vivente, distruggendo una famiglia di pesci». Trevigiano, quasi sessantenne, padre di due figli, Red Canzian lunedì 25 sarà premiato come «Artista Vegan 2011» al Vegan fest di Camaiore, in provincia di Lucca (22-25 aprile, www.veganfest.it).

Il veganesimo è una pratica circondata da un po' di sospetto, ma a ben vedere è la forma più piena e corretta d'essere animalisti e vegetariani. Ha molto a che fare con la profezia di Leonardo da Vinci: «Verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, ed anche l'uccisione di un solo animale sarà considerata un grave delitto». Quel giorno per i vegani è già arrivato. **Red, com'è cominciata?**

«Parte tutto da molto lontano. Sono sempre stato un ambientalista. Anche i Pooh sono stati testimonial del Wwf. Ma il primo passo, per l'alimentazione, è stato la rinuncia alla carne, circa 15

anni fa. Lo feci soprattutto per motivi di salute. Poi è maturato in me qualcosa: non riuscivo più a pensare che il mio nutrimento dovesse procurare morte o sofferenza. E così, due anni e mezzo fa, ho deciso di rinunciare non solo alla carne, ma anche al pesce e ai derivati degli animali».

E' stato difficile?

«No, è stato molto facile, direi un sollievo. Semmai è difficile, da vegani, affrontare i ristoranti: lì è tutto a base di salicce, uova, bistecche. E i cuochi hanno così poca fantasia!»

Alla fine che cosa mangia durante le tournée?

«Mi sono organizzato. Il giorno prima chiamo il ristorante dove andremo e suggerisco io il menu. Di recente ho scritto la prefazione a «Nobili scorpacciate vegan», un libro di ricette della mia amica Renata Balducci, e l'ho conclusa con queste parole: «Così finalmente non mi sentirò più proporre un

L'ULTIMA BISTECCA

«A Firenze, a casa di Zeffirelli Non riuscii a digerirla: passai la notte insonne e dissi basta»

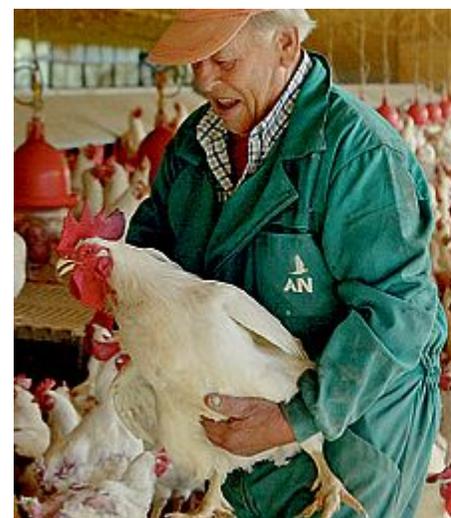
piatto di verdure grigliate». Ho comprato un centinaio di copie del libro: me le porterò in tournée per regalarle ai ristoratori che incontreremo».

Che cosa mangia un vegano?

«Legumi, verdure, pane, pasta: c'è un'enorme varietà di alimenti a disposizione. Io ho adottato un orto vicino a casa: c'è un contadino che coltiva per me. Così ho sempre prodotti freschi di stagione a chilometro zero. Cibo di grande qualità. Amo anche cucinare e la fantasia non mi manca».

C'è stato un episodio che ha fatto scattare la sua scelta?

«No, è stata una crescita interiore che



credo sia naturale quando stai attento alle cose che ti circondano. Nessuno, quando mangia, pensa al percorso che ha fatto il cibo che ha nel piatto. E invece tutte le cose hanno un'anima. Io oggi gusto di più ciò che mangio, perché ho più attenzione. Prima, quando mangiavo di tutto, ingoiavo senza pensare».

Quanto conta l'ambientalismo nella scelta vegana?

«Conta molto. Ho letto molti libri sulla produzione del cibo. Chi sa, ad esempio, che negli allevamenti di tutto il mondo sono rinchiusi 15 miliardi di animali, a fronte di una popolazione di sei miliardi di persone? Gli allevamenti, fra feci e gas, sono più inquinanti delle automobili. E pensiamo alle galline. Chi mangia un pollo o un uovo dovrebbe sapere come sono allevati questi biestrattati animali: vivono in gabbie in cui non possono girarsi, gli viene tagliato il becco, c'è una selezione dei pulcini che salva le femmine per le uova e butta i maschi direttamente nel tritacarne per ottenere mangime. E così via».

Come hanno reagito i suoi fami-

Cultura senza soldi? «Un paradosso italiano»

«Mehta a Vienna prende un terzo che al Maggio»

Olga Mugnaini
■ Firenze

TUTTA ITALIA li a piangere che mancano i soldi per i beni culturali. E poi scopri che proprio il ministero non ha mai speso più della metà dei fondi che gli erano stati assegnati. A mettere in piazza il paradosso tutto italiano è stato ieri Giuseppe Pennisi, presidente del comitato tecnico-scientifico per l'economia della cultura, organismo che appartiene al Mibac. Alla platea del convegno «Tutela e fruizione del patrimonio culturale»,

che si è svolto nel Salone Magliabechiano degli Uffizi e organizzato dalla Fondazione Spadolini, Pennisi ha aggiunto: «Ci dobbiamo aspettare anni difficili per i beni culturali. Ma va ricordato che, anche con l'ultimo pesante taglio di Tremonti, il Mibac non ha speso più del 44% di quello che aveva a disposizione. Sono dati che possono essere confermati dalla Corte dei Conti, Presidenza del Consiglio e Ragioneria di Stato». Un mistero? No, un meccanismo infernale che impedisce lo scavalco di trappole e pantani burocratici e

vanifica la possibilità di utilizzare anche quel poco che è a disposizione.

IN EFFETTI la «macchina» italiana deve avere qualche problema, se sono vere le altre affermazioni di Pennisi: «Un'opera lirica in Italia costa due volte e mezzo in più rispetto alla media europea. Se poi il maestro Zubin Mehta (nella foto Ansa) dichiara che per una direzione a Vienna viene pagato un terzo di quello che riceve normalmente dal Maggio Musicale di Firenze, allora è chiaro che i conti non posso-





La salute: un integratore per la vitamina B12

Ma la dieta vegana comporta rischi per la salute? Se variata, no. L'unica sostanza non sostituibile è la vitamina B12. Perciò i vegani (ma per alcuni non è necessario) prendono un integratore di B12.

Info:www.viverevegan.org

amo gli animali»

Un premio per la sua scelta di vita



liari alla scelta vegana?

«Io ho avuto due fasi. La prima è stata la rinuncia alla carne. Ricordo ancora l'ultima bistecca che ho mangiato. Ero a Firenze, a casa di Franco Zeffirelli. Fu un pranzo magnifico, con bistecca chianina alla brace, olio buono, un ottimo Chianti. Ma quella bistecca non riuscii proprio a digerirla, come mi accadeva spesso, del resto. Passai la notte supino a guardare il soffitto a cassettoni e decisi che non avrei più mangiato carne. In quel periodo avevo spesso coliche dolorosissime. Quando dissi in famiglia della mia scelta, fui subito capito. Tutti pensarono al beneficio per la salute. E in effetti non ho più sofferto per i calcoli».

Col veganesimo è stato più difficile?

«Eccome. Quando dici che sei vegano, all'inizio ti guardano strano. Mia figlia mi ha detto: papà, spero che tu non legga libri che parlano male del sesso, altrimenti povera Bea. Bea è mia moglie... Ti prendo-

no per matto, ma io rispondo che l'uomo non ha canini adatti a strappare la carne e ha invece un intestino lungo nove metri, poco adatto a una digestione lunga come quella della carne. E poi l'animale più forte della foresta è il gorilla, vegano anche lui».

C'è chi sospetta rischi per la salute, senza proteine animali.

«No, non è così. L'unica sostanza che manca a un vegano è la vitamina B12. Io prendo una pasticca di B12 tutti i giorni. Insieme alla pillola per la pressione alta. Ma anche la pressione è migliorata, da quando sono vegano. La salute, senza prodotti animali, migliora. Di recente ho incontrato a un pranzo Umberto Veronesi, l'oncologo. Ha più di ottant'anni, è un uomo vigoroso. Ho visto che

LE REAZIONI

«All'inizio ti prendono per matto. Ma abbiamo molti argomenti. E' una scelta che fa stare bene»

cos'ha ordinato: verdure e un pezzetto di formaggio. Gli ho detto: professore, io sono andato più avanti di lei, non mangio nemmeno il formaggio. E lui: è una grande scelta, continui così; io mi concedo ancora qualche trasgressione col formaggio».

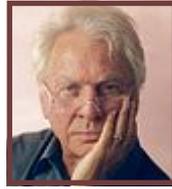
Pensa di meritarsi il premio che riceverà a Camaiore?

«Sinceramente penso di sì. Faccio la mia parte, senza tanti proclami. Il bello dei vegani è che parlano solo se interrogati, ma poi hanno molti argomenti. Mi creda, fa stare così bene l'idea di non costare la vita a nessuno...»

no tornare». Del resto, che la materia non sia semplice da amministrare lo sapeva lo stesso Spadolini, il primo a istituire il ministero per i Beni culturali e ambientali. Sul concetto di ambiente e paesaggio nella sua accezione di bene culturale si è soffermato più volte Andrea Carandini, presidente del Consiglio superiore dei beni culturali, che ha presieduto il convegno, ricordando che, oltretutto, il paesaggio è un elemento che sfugge alla globalizzazione: «Le colline del Chianti sono solo qui e nessuno può far loro concorrenza». Tra i relatori intervenuti al conve-

gno — chiuso dalla storica dell'arte Mina Gregori —, l'arcivescovo di Firenze Giuseppe Betori, la soprintendente del polo museale fiorentino e ad interim dell'Opificio delle pietre dure, Cristina Acidini, la presidente del Fai Ilaria Borletti Buitoni, il giornalista Alain Elkann, il giurista Stefano Grassi, il preside dell'Università internazionale dell'arte Francesco Guerrieri, il direttore dei Musei Vaticani Antonio Paolucci, il presidente della commissione italiana Unesco Giovanni Puglisi e il presidente di Carifirenze Aureliano Benedetti.

IL CAFFÈ DI GOLDONI Una telefonata dell'amico Hans dalla Germania: «Seguo tutto su Sky, spiegami che cosa sta succedendo»



di Luca Goldoni

Italia del mio cuore, non ti capisco più

MI CHIAMA Hans da Amburgo: amico e collega in alcuni servizi di guerra; per 30 anni corrispondente da Roma di una catena di quotidiani. Parla italiano con i congiuntivi, ama la Penisola con tutti i suoi casini e adesso fa il pensionato. Telefona su Skype e, quando affiora sul video la sua bella faccia contadina, gli dico che ha perso troppi capelli mentre le sopracciglia meriterebbero un decespugliatore. «Vado bene così — taglia corto — piuttosto spiegami perché la magistratura italiana si sta suicidando».

«Che vuoi dire?»
«Ha blindato i processi vietando le telecamere, con il risultato che Berlusconi entra in aula, poi esce, sale sul predellino e fa la cronaca lui. Accusa i pm di azzannarlo, il processo Mondadori è una rapina a mano armata, quello Mediaset è demenziale, i giudici infangano l'Italia».

Senza darmi tempo, incalza: «Seguo tutto su Sky e tu mi insegni che i processi che colpiscono la gente sono quelli mediatici: ebbene, siccome l'unico protagonista senza contraddittorio è lui, il suo popolo si fa l'idea che alla fine sarà lui a riunirsi con se stesso in camera di consiglio e si assolverà. E' un suicidio dei giudici, ripeto: non è ora che spalanchino le porte e ci mostrino come se la cava a tu per tu con chi lo accusa?»

Tira il fiato ma riattacca: «Ha un carisma incontestabile, anche noi seguiamo le interviste ai suoi fans: una sottomissione estatica, le più scatenate sono le donne...». Lo interrompo: «Di deliranti passioni dovrete saperne qualcosa

anche voi *doicc*...». Adesso è Hans che mi blocca: «Touché... ma noi recitiamo il *meaculpa* da 65 anni: io parlo di quegli italiani che stravedono per un signore senza baffetti che non sbraita isterico, ha il sorriso permanente, però si sente *uber alles* pure lui. E si avvale di questa venerazione quasi per verificarla con delle provocazioni: ci ha sbalordito quando ha risolto il dramma dei giovani disoccupati invitando una di loro a sposare un miliardario. O quando, nella festa dei laureati con lode, illustra l'arte della seduzione con la barzelletta (stravecchia) dello champagne versato fra le tette. E invita le dottoresse al *bungabunga*. E spiega d'aver dato i soldi a Ruby per salvarla dalla prostituzione (si decida: è la nipote di Mubarak o una prostituta?). E poi nei summit fa *cucù*, o le corna, e si apparta col telefonino mentre la Merkel lo aspetta, e nel silenzio della foto ufficiale urla "mister Obama!" per mettersi al suo fianco».

LO INTERROMPO di nuovo, ricordando come ha difeso le sue intemperanze: «Lo sanno tutti che mi piace fare il guascone». Replica: «Ma qui si divertono ai guasconi di Dumas. Spiegalo ai tuoi lettori: l'Europa nei vostri confronti si è rivelata miope o strabica, ma sotto i distinguo sulle regole di Schengen affiora il piacere sottile di farla pagare a un guascone che fa il premier. L'Italia non c'entra: i *doicc* stappano più spumanti che Dom Perignon, mangiano amatriciane e puttanesche, ci sveniamo per una stalla ristrutturata in Umbria, da voi vendia-

mo Audi come noccioline, ma le mie figlie guidano Panda e siamo il primo mercato della Ferrari e quando la pilotava Schumy (nella foto), la bandiera rossa col cavallino giallo era quasi diventata vessillo nazionale. Ok? E poi siamo gente di mondo: anche qui tanti big hanno uno scheletro biondo o moro nell'armadio, ma lui i suoi magnifici scheletri li schiera nel salone e qualcuno lo fa pure ministro. E se c'è chi protesta, è pronto al pianto greco: si sente assediato da tutti: pm, corte suprema, Confindustria, banche, vescovi, "Espresso" e "Repubblica", giornali cattolici, stampa estera, consiglio d'Europa. *Prosit*. Sai di quel guidatore che imbecca l'autostrada in senso contrario e si stupisce che tutti guidino contromano?».

CHE QUALCOSA non quadri, lo testimonia anche il provocatorio titolone di "Liberio", giornale non certo di sinistra. Lo leggo ad Hans: «Berlusconi è bollito?».

«Bollito, come *semil*?», fa lui. Esatto. Poi gli riassumo l'editoriale che ammette le toppate di B.: scavalcato dalla Francia in Libia, snobbato nel blitz dell'alta finanza, confuso con gli sbarchi, prestigiatore fra processo lungo e prescrizione breve, barzellettiere a sproposito. Ma la conclusione è che sempre lui è il *miglior fico del bigoncio*. «*Büte*?» abbaia Hans. Traduco: il leader meno peggio sul mercato. E aggiungo: «I numeri in Parlamento li ha. E la democrazia non prevede radiografie dei voti in offerta speciale».

Ribatte Hans: «Questa è la condanna di una destra incatenata a B. Non vedo ancora alternative a sinistra. E la vedo invece dentro alla destra. Flop di Fini (gente tutta d'un pezzo, i suoi *kamerad!*), ma quando stavo a Roma ho incontrato uomini di qualità: Tremonti, il povero Maroni mandato allo sbaraglio e Flavio Tosi, sindaco a Verona ma molto ok come possibile ministro, e Beppe Pisanu, Alfredo Mantovano, e ho intervistato un outsider come Mario Draghi. Tutti *fichi nel bigoncio*, dico bene? Senza imperi tv, senza festini, senza giudici alle calcagna, che potrebbero finalmente governare».

Hans si gratta la testa su video Skype e chiude: «Ciao, *danke*. E tante scuse: ti ho chiamato per farti una domanda e poi ti ho fatto una paternale».

