

## A Beethoven e Sinatra, preferisco l'insalata. Battiato fa un libro di cucina. Vegetariana.



Non tocca carne né pesce, è diventato astemio, non beve più caffè e nemmeno fuma.

Non solo: “mangio tutto integrale: fiocchi d’avena, cereali, pasta, riso (ma mi piace anche quello nero o il basmati). Poi i legumi e le verdure di stagione. E non mi ripeta quella grandissima sciocchezza secondo cui con la dieta vegetariana mancano le proteine. Io mangio da Dio e sto benissimo”: E’ un inedito Franco Battiato in cucina quello che scopriamo in *Sowa Rigpa*. La scienza della

guarigione per un’alimentazione consapevole, libro scritto dal cantautore con Giuseppe Coco, esperto di Medicina Tradizionale Tibetana (Infinito Edizioni, in libreria dal 4 maggio).

Le verdure, per dire, Battiato le coltiva nell’orto di casa, vicino a Catania: “Non io, per carità, non sono adatto: ho un giardiniere”.

*E quando viaggia?*

“Chiamo gli alberghi e loro si attrezzano coi prodotti integrali. Una volta, in India, durante un tour, mi sono portato tutto da casa: sono l’unico che non s’è sentito male”.

*Quando s’è “convertito”?*

“Sono completamente vegetariano da quindici anni, ma è una storia lunga: da bambino non volevo mangiare carne e negli anni ’70 ho seguito per un decennio la dieta macrobiotica. Poi, ogni tanto, cedevò. L’ultima volta m’è successo in Portogallo: c’era questo odore di pesce fritto... ma fu una cattiva idea”.

*Perché?*

“Dopo ho sognato di essere un pesce: una brutta nottata”.

*Poi c’è stato l’incidente delle olive ascolane..*

“Quello è stato il segnale che corpo e spirito marciavano insieme. Andò così. Un paio di anni fa ero a Macerata, cenavo coi miei musicisti e mi capitò di assaggiarne una: ho sentito milioni di cellule del mio corpo ribellarsi e urlare. Allora ho chiesto al cameriere cosa c’era dentro: maiale, mortadella, salsiccia... una salumeria in forma atomizzata”.

*Carne e pesce non le mancano?*

“Non li desidero più. Quando la trasformazione è naturale non ci sono contrasti. Bisogna sapere ascoltare il corpo”.

*Però il corpo, racconta, le ha tirato pure qualche fregatura.*

“È successo con il latte. Per me era come la mamma, per un periodo a cena ho mangiato solo latte e pane. Poi ho scoperto che il mio organismo non lo tollera e mi scatenava dei mal di testa terrificanti, di cui prima incolpavo il fumo, la tensione. Il corpo non mente, solo che a volte la passione e l'ingordigia fanno sì che non lo si ascolti come si dovrebbe”.

*Ha detto pure addio al fumo.*

“Dieci anni fa. E ho preso quindici chili in un attimo: non riuscivo più a guardarmi allo specchio, mi facevano schifo la mia faccia, il mio corpo. Poi ho fatto la dieta Montignac e sono dimagrito: ora sono in formissima”.

*In Sarcofagia canta: “non è mostruoso desiderare di cibarsi di un essere che ancora emette suoni”. Ce l'ha con i carnivori?*

“È una citazione di Plutarco. Comunque, anche se non si può dire a un altro come mangiare, quella è la verità: come dicono i tibetani, dentro la carne ci sono i nostri padri e le nostre madri.”.

*Consiglio finale?*

“La sobrietà sarebbe la via ideale, in cucina e altrove. L'uomo avrebbe l'occasione di elevarsi al di sopra della zona animale e col libero arbitrio astrarsi dalle passioni, tenerle a bada. Invece, niente..”.

*Marco Palombi  
da vanity fair*

**scicline.com** - 20/04/2010

[Stampa](#)