

A TAVOLA CON BATTIATO

Il cantautore firma un libro di cucina e racconta la sua conversione al cibo vegetariano

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, pane, 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». È 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, cedeva. 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 d'anni fa ero a Mace-

rata, cenavo coi miei musicisti e mi capitò d'assaggiarne una: ho sentito milioni di cellule del mio corpo ribellarsi e urlare. Allora ho chiesto al cameriere che 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 saper ascoltare il corpo».

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

«È successo col 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 addio pure 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



Franco Battiato, 65 anni. Al debutto in libreria con *Sowa Rigpa*.