

## A TAVOLA CON BATTIATO

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

**N**on 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 nozzata».

### 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*.