

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 tournées?

«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



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 bistrattati 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-

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