

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 riuscì 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...»