



(quattro chiacchiere con...)  
red canzian

# “rosso” vegan

Il noto cantante dei Pooh ci racconta il suo percorso personale verso la scelta vegan invitandoci tutti a riflettere.



*Sul tuo sito personale, alla voce "stato di famiglia", oltre a fornire le tue generalità e quelle dei tuoi familiari dichiara anche la tua scelta vegana. Si evince che più che un modo o uno stile di vita, il tuo sia uno "stato": quando è avvenuto questo cambiamento "anagrafico"?*

Quando mi sono reso conto che quello che mangiavo era dannoso a me, all'ambiente e ovviamente agli animali! C'è un momento in cui nella vita dobbiamo potere e sapere scegliere, anche se in contrasto con i vizi più consolidati...



*Racconti anche che non è stato sempre così: è stato un cambiamento arrivato di colpo, ma che aveva alle spalle 15 anni di dieta "pescetariana". Cosa ha fatto scattare la molla?*

Le vie di mezzo, i compromessi, per come sono fatto io non possono durare tanto, non ci resisto. Anche se rinunciare alla pesca come hobby mi è costato molto, ad un certo punto mi sono detto che era arrivato il momento di voltare definitivamente pagina, di trovare un equilibrio fatto di serenità e di non violenza nei confronti di tutti.



*C'è qualcuno che ti ha ispirato in questo cambiamento oppure qualcuno a cui ti ispiri tuttora?*

Ho letto molto, ma non c'è un libro in particolare. Mentre per smettere di fumare è stato essenziale il libro di



## Red Canzian: una carriera da cantante e da vegano

Nato a Quinto di Treviso il 30 novembre 1951, Red Canzian entra a far parte dei Pooh (alla ricerca di un nuovo bassista per sostituire Riccardo Fogli) nel 1973.

Da allora ha cantato e scritto le musiche di molti dei successi del gruppo, nell'arco di una carriera lunga oltre 40 anni. Ha pubblicato anche un'autobiografia, "Ho visto sessanta volte fiorire il calicanto" (2013). "A giugno del 2009 ho deciso che non avrei avuto più "qualcuno" nel piatto e così è stato...": così spiega la sua scelta nella pagina personale [redcanzian.it](http://redcanzian.it). "Dopo aver abolito da oltre 15 anni la carne, era arrivato il momento di rinunciare anche a pesce, uova e formaggi".

**Allen Carr** (dal titolo "È facile smettere di fumare se sai come farlo", ndr). Devo dire che per la scelta vegana molte letture, video, saggi medici ecc. sono serviti a condurmi verso il cambiamento definitivo.



*Tu sei un personaggio pubblico e ti presti volentieri a fare da testimonial nel mondo vegan. Secondo te, qual è il modo migliore per coinvolgere più persone in questo tipo di scelta, senza fare proselitismo? In poche parole, si possono cambiare le coscienze dal di fuori?*

Servono esempi semplici e mai violenti: la gente odia sentirsi dire quello che deve fare, ma soprattutto odia l'integralismo! È nel confronto che possono nascere nuove idee.

*Come argomenti la tua scelta di fronte ad una persona onnivora, che magari snocciola anche una serie di luoghi comuni? Hai qualche aneddoto da raccontarci?*

Sono molto chiaro e conciso: per fare 1 kg di carne servono 15 mila litri di acqua, per fare 1 kg di fagioli ne bastano 1.500 e il risultato proteico è praticamente lo stesso. E tra qualche anno, quando faremo le guerre per l'acqua e non più per il petrolio, dovremo pensarci. Un altro esempio che faccio è che il nostro stomaco non contiene quegli enzimi adatti a digerire la carne, anzi avendo l'intestino lungo 12 metri, contro i 3 metri di quello di un leone, ad esempio, la carne va in putrefazione e c'è il rischio che alcune cellule degenerino in cellule cancerogene. E poi tante altre moti-



## (quattro chiacchiere con...)

### red canzian

vazioni, tanto la lista di dolore che un'alimentazione carnivora provoca è infinita...



*C'è qualcuno in famiglia o fra gli amici più stretti con cui condividi questa scelta?*

Mia figlia Chiara è diventata vegetariana dopo aver visto il mio video "Pareti di vetro", che ho realizzato per la PETA americana. Alla versione inglese ha prestato invece il volto Paul McCartney, che ho incontrato e conosciuto. Ma anche mia moglie, quando è con me, mangia vegano.



*Passiamo ora all'aspetto pratico: chi fa la spesa e cucina in famiglia?*

Mia moglie ed io, perché essere vegano aguzza l'ingegno in cucina. A volte mi chiedono "Ma tu cosa mangi?", pensando che i vegani siano come le mucche, creature erbivore. Invece nei piatti vegani c'è, oltre a tanta salute, una grande creatività e si possono assaporare cose deliziose, a impatto zero per l'ambiente, per noi e per gli animali.



*Cosa non manca mai nel tuo carrello e nella tua dispensa?*

Verdure, rigorosamente di stagione, datteri, banane e frutta secca.

*Il tuo alimento feticcio? E il tuo piatto preferito?*

La pasta di monograno, fatta con quei grani antichi, non OGM, e con

### Pareti di vetro

Contiene immagini forti il video a cui Red Canzian ha prestato volto e voce, ma che servono a scuotere le coscienze. Questo il link per vederlo, direttamente dalla pagina personale di Red Canzian:  
[www.redcanzian.it/vegano-vero.html](http://www.redcanzian.it/vegano-vero.html)

un livello di glutine basso, come era un tempo, nell'antichità. Condita in qualsiasi modo, anche con olio d'oliva a crudo e due foglie di basilico.



*Come ti organizzi per mangiare quando sei fuori casa?*

Telefono ai ristoranti per accertarmi che servano piatti veg. Fortunatamente, essendo una persona conosciuta non mi "mandano a quel paese", anzi si prodigano per venirmi incontro.

*E come ti informi per sapere se i prodotti (anche non alimentari) e i servizi di cui hai bisogno siano etici?*

Come dicevo, non bisogna essere troppo integralisti. Il viaggio comincia con i primi passi. All'inizio bisogna mettere in conto anche qualche piccola défaillance sull'integrità del percorso. Ma meglio poco che niente... e così si va avanti e ogni giorno si fa una nuova piccola conquista.



*Infine, cosa ti piace di più dell'essere vegano?*

Sedermi a tavola e dire: "Cosa mangiamo?" invece di: "Chi mangiamo?".

Ma anche avere una leggerezza nel cuore che un tempo non avevo. Sono felice e fiero della mia scelta e spero che tante altre persone arrivino con coscienza ad esaminare questo percorso di vita che ho scelto. 🌱

