

## Simone Di Matteo: "Ristoranti vegani in Italia, pochi e cari"



Prima di vederlo in azione a [Pechino Express](#) in coppia con l'amica **Tina Cipollari**, **Simone Di Matteo** era conosciuto soprattutto come autore di *No Maria, io esco* la biografia dedicata all'opinionista di *Uomini e Donne*, nonché ex corteggiatrice ed ex tronista del programma di **Maria De Filippi**. Ora, dopo sette puntate e a un passo dalla finale, lo scrittore e autore televisivo si conferma invece una delle rivelazioni della quinta edizione dell'adventure game condotto da **Costantino della Gherardesca** ([CLICCA PER LEGGERE L'INTERVISTA](#)), in onda su *Rai2* il lunedì in prima serata fino al 14 novembre. E a *MixerPlanet* Simone ammette: "Pechino Express è stata un'esperienza molto forte, divertente, ma più faticosa di quanto avessi immaginato".



**Simone Di Matteo, che cosa avevi sottovalutato?**

Per esempio, che fosse così faticoso rispettare il mio regime alimentare vegano, che seguo da tre

anni. All'inizio del viaggio è andato tutto liscio, ma verso la fine del percorso è stata dura. E nell'ottava puntata, in onda lunedì 31 ottobre, dopo un giorno di digiuno forzato e non so quanti chilometri alle spalle mi sono sentito talmente stremato che ho ceduto persino alla tentazione di mangiare un po' di pollo!

### **Quali benefici hai riscontrato dal regime alimentare vegano?**

Mi sento più leggero, più forte e più energetico. Ho sempre goduto di buona salute, ma da tre anni non mi ammalo proprio mai. Nemmeno un mal di gola.

### **Ti sei rivolto a un nutrizionista per avvicinarti alla dieta vegana?**

Assolutamente sì: il fai da te in questi casi è pericoloso. In assenza di competenze serie in materia, è necessario seguire i consigli di un medico.

### **Parliamo di ristoranti vegani: com'è il panorama in Italia?**

Pessimo! Sono pochissimi e carissimi.

### **Ci sapresti consigliare qualche ristorante vegano?**

Pochi! A Milano mi sono trovato bene all'**Alhambra Ristoveg** un locale dall'atmosfera intima con lampade rosse in via San Gregorio 17. A Latina, invece, sono un cliente di **VeggyDays**, specializzato in piatti come cous cous, seitan e zuppe.

### **Prossimi progetti?**

A fine ottobre sarò in libreria con la nuova raccolta di racconti **L'amore dietro ogni cosa** (Edizioni DrawUp).

### **E qual è il link tra cucina e amore?**

La passione.