

A tavola siamo Yin o Yang?

ALBERTO CAGNATO

Binh Ninh Khuong è un medico vietnamita approdato a Milano dopo una giovinezza trascorsa in Francia. Agopuntore di fama e profondo conoscitore della dietetica orientale, ha elaborato la propria filosofia alimentare in un libro intitolato *Star bene con la cucina Yin-Yang*. Si tratta di una serie di ricette per ritrovare l'armonia del corpo e della mente partendo dal presupposto che nel pensiero orientale il soffio da cui siamo generati si manifesta nell'organismo,

come nell'universo, secondo i principi complementari e opposti dello Yin e dello Yang. L'uno è il femminile, la luna, il freddo, la materia; l'altro è il maschile, il sole, l'estate, l'energia. Secondo **Binh Ninh Khuong**, figlio di uno degli ultimi Mandarini,

le categorie Yin e Yang si possono applicare anche ai cibi, in una cucina che, sfruttando il valore «energetico» dei piatti, riequilibra le alterazioni del nostro flusso di energia e ci aiuta a star bene. L'autore ci presenta dunque, con un racconto autobiografico, i dettami base di questa dietetica e un test per scoprire quanto siamo Yin o quanto Yang, il tutto condito da ben cento ricette - per alleviare le patologie più comuni - corredate di indicazioni clinico-energetiche, tratte dalla medicina tradizionale orientale. Un'opera originale, un assaggio ricco di fascino per i palati dei molti lettori curiosi e attenti ad altre culture. *Star bene con la cucina Yin-Yang* è edito dalla **Sperling** e costa 8,80 €.

