



32

Contenendo soltanto tracce di grassi ed avendo un quantitativo di calorie più contenuto rispetto ad altri alimenti, possono contribuire egregiamente ad aiutare chi ha problemi di linea, a variare le diete ed a renderle più sopportabili, integrandole con l'apporto del loro aroma e sapore. Esaminando i "menù" dei dietologi i funghi entrano in diverse preparazioni: nelle insalate, mescolati crudi o cotti anche ad altre verdure; nelle zuppe o nelle salse per condire riso o paste cotte in acqua; in piatti particolari da gratinare nel forno, uniti alle verdure, alle carni bianche, ai pesci, nelle omelette e nelle frittate.

Anche nelle preparazioni di cucina vegetariana ci sono diverse ricette con i funghi. In questo caso si tratta di sostituire i prodotti di origine animale con alimenti vegetali ricchi di proteine; tra questi prodotti, unitamente ai derivati della soia e dal sesamo, alle leguminose, ai cereali



Valentina Borghi Marketing & communication
Funghi Valentina 36, via mora
40061 Minerbio (BO) 051 879760 - 347.3911403
www.funghivalentina.it

integrali, ai frutti secchi oleosi, alle castagne, ci sono anche i funghi che contengono, come abbiamo detto, da 3 a 5 gr. di proteine ogni 100gr. di prodotto fresco commestibile. Questi, combinati con latticini, frutta, erbe aromatiche, spezie, consentono di seguire un regime alimentare macrobiotico o comunque naturista.

È di Chenot la teoria della radiovitalità dei cibi, basati su principi, rappresentati dal consumo di cibi semplici, naturali, frutta fresca, verdura cruda, comunque non raffinati o elaborati, che permettono la disintossicazione dai cibi moderni, energicamente nocivi, attraverso una proposta alimentare anche di breve durata, durante la quale dovrebbe instaurarsi un miglior rapporto col proprio corpo.

TUTTO COMINCIÒ NEL 1980.

L'azienda agricola Funghi Valentina nasce nel 1980 dall'idea del suo imprenditore, Oriano Borghi che decide di sperimentare una coltura nuova, da poco tempo diffusa come coltura specializzata in serre in Italia, attratto dal breve ciclo produttivo (di 60 giorni circa) e dalla tutela che attraverso la copertura fornita dalle serre permetteva di ottenere un raccolto sicuro e continuo per tutto l'anno.

L'azienda negli anni è cresciuta per dimensioni e tecnologia, dalle serre si è passati a vere e proprie stanze colturali, da quattro serre, le prime del 1980, si è arrivati ad una capacità produttiva di 18 tra serre e stanze.

immagine della Funghi Valentina, unico sito produttivo di Minerbio a Bologna

