



Cucina Vegana

## Il tempo di scegliere, il tempo di sapere

📅 December 30, 2021 👤 RL 💬 0 Comments

Scegliere cosa mangiamo è importante, ma questa *scelta* nasce molto prima del momento in cui ci troviamo di fronte al bancone di un supermercato: diventa sempre più chiaro che conoscere la provenienza del nostro cibo e guardarlo con occhi più "scientifici" in relazione alle sue proprietà nutritive è un passo necessario a vivere bene. Siamo sommersi ogni giorno da tantissimi input, nella "vita vera", sui social e in generale sul web, e può accadere di sentirsi sopraffatti dalle troppe opzioni disponibili o dalle troppe informazioni – a volte contraddittorie – su cosa significa fare una spesa alimentare di qualità. Ci sono però diversi modi per orientarsi in questo universo di informazioni, modi che non si escludono a vicenda. Eccone alcuni: scegliere alimenti che provengono da *filiera controllata*, che garantisce la possibilità di tracciare ogni fase di vita



### Recent Posts

[Il tempo di scegliere, il tempo di sapere](#)

[La dieta vegetale: un esempio di consapevolezza che fa bene a tutti](#)

[Proprietà benefiche dell'olio di oliva extravergine](#)

[Basilicata, la madre dell'olio extra vergine di oliva](#)

[Hamburger vegetariano](#)

### Categories

[Corsi](#)

[Cucina Vegana](#)

[Diete](#)

[Hobby](#)

[Rimedi naturali](#)

[Varie](#)



possibile, in modo da diminuire il tempo che trascorre dal momento in cui un ortaggio viene colto a quello in cui arriva in tavola; leggere bene le etichette dei cibi che acquistiamo, prediligendo quelli di stagione (nel caso di ortofrutta) e quelli locali, scegliendo marchi che si impegnano a essere trasparenti con il consumatore; e, infine, spendere un po' di tempo documentandosi online e offline su come cambia il mercato del cibo, sulle regole più aggiornate che riguardano la sicurezza alimentare, sui vari passaggi che portano un alimento "dal campo alla tavola". Tutte queste attività hanno un aspetto in comune: richiedono *tempo*. Tempo per documentarsi, per approfondire, per chiedere, per scoprire.

*Tempo* è anche una parola centrale per *Sapore Maggiore*, un progetto che prevede la distribuzione a domicilio del box di ortofrutta proveniente da aziende agricole locali (prevalentemente campane) che coltivano la terra con metodo/lotta integrata o con metodo biologico: tra un cavolfiore della Piana del Sele e un carciofo romanesco, tra finocchi e indivie, ogni giorno richiede la sua dose di attenzione e cura. *Tempo* perché ogni consegna è pianificata in modo da ridurre al minimo la distanza temporale tra raccolta e distribuzione, senza intermediazioni; *tempo* perché la composizione di ogni box dipende da ciò che la natura offre esattamente in quel periodo dell'anno, con poche eccezioni; *tempo* dedicato alla scelta del giusto mix di frutta e verdura per proprietà nutrizionali, in modo che ogni box sia vario e sano (sia nella dimensione "media", per 2-3 persone, sia in quella "grande", per 4-6 persone). Ogni martedì viene pubblicato sul sito di [Sapore Maggiore](#) l'elenco aggiornato di ortofrutta della settimana, ed è possibile effettuare online l'ordine con pagamento via bonifico o alla consegna. Successivamente si viene contattati telefonicamente per concordare l'orario di consegna (che ha luogo in genere il mercoledì) e si può scegliere di rinnovare l'acquisto con cadenza settimanale o quindicinale. Il *tempo* al cuore di un'attività come Sapore Maggiore è naturalmente anche quello meteorologico – una forte pioggia o una grandinata possono comportare delle modifiche sulle quantità di raccolto



è quello risparmiato dal consumatore, che non deve recarsi di persona in uno o più negozi per ricercare le varietà preferite e la qualità migliore, ma può affidarsi a una consegna diretta che copre il fabbisogno settimanale con frutta e verdura fresca, locale e buonissima.

Il tempo che impieghiamo per scegliere con consapevolezza ciò che mangiamo è un tempo ben speso: meglio iniziare subito!

[← La dieta vegetale: un esempio di consapevolezza che fa bene a tutti](#)

## Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Comment \*

Name \*

Email \*



HOME

DIETE

CUCINA VEGANA

HO

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post Comment