

## **Intervista Sofia Megna 8 ottobre 2025**

Studentessa di ingegneria biomedica (al 3° anno).

Originaria di Crotone e appassionata di cucina.

Vive in un appartamento con 1 coinquilino

Tra le varie passioni frequenta l'associazione studentesca POLI.RADIO e quando riesce va in palestra.

Pone nel seguente ordine le problematiche di seguito elencate (in ordine di importanza):

1. Cambiamento climatico
2. Violenza
3. Spreco alimentare
4. Aumento del costo della vita
5. Mancanza di posti di lavoro

Quando fa la spesa compra solo articoli che è sicura che mangerà

Di solito gli alimenti più deperibili sono la frutta e verdura che, se ancora recuperabili, sfrutta per fare ricette ad hoc -> ricette salva spreco.

Conosce solo 1 applicazione per lo spreco alimentare -> TooGoodToGo

Di solito va a fare la spesa al supermercato e qualche volta al mercato di Lambrate

Quando va a fare la spesa, ha una lista già pronta da casa ed eventualmente, in caso di offerte vantaggiose, si lascia tentare all'acquisto di massimo un prodotto in promo che non era precedentemente preventivato nella lista.

In passato faceva la spesa 2 volte a settimana ma risultava difficoltoso per la gestione di alimenti deperibili, pertanto, sfruttava molto il congelamento di prodotti e/o pasti.

Ora ha l'abitudine di fare la spesa 1 volta a settimana, quindi, non sente più a necessità di congelare come prima.

Sofia fa la spesa per conto suo, così come in cucina a casa. In qualche occasione ha cucinato per il suo coinquilino e viceversa ma non è d'abitudine in seguito ad orari ed interessi differenti.

Presta molta attenzione alla scadenza di prodotti a rischio (quali uova, latte, yogurt), se per qualche motivo capita li consuma anche qualche giorno oltre la data di scadenza riportata.

Presta poca attenzione alla provenienza degli articoli che acquista (vorrebbe prestare più attenzione in questo) ma osserva la tipologia di imballaggio

Preferirebbe acquistare un prodotto la cui produzione ha richiesto un minor impatto ambientale anche a costo di spendere qualcosa in più

Non acquista prodotti pronti, preferisce cucinare poiché per lei è anche una passione

Di solito pranza in università durante la settimana e di rado mangia fuori, spesso si porta il pranzo da casa.

A casa capita spesso che cucini 1 volta per più pasti (in vista della settimana in università)

Non le è mai capitato di fare la spesa con servizi di delivery

Non segue una dieta specifica, cerca di stare attenta ma non in maniera assidua

È molto sensibile al tema dello spreco alimentare, infatti non lascia mai il piatto vuoto anche se ciò che sta mangiando non le è di gradimento

Secondo lei per ridurre lo spreco alimentare bisognerebbe prestare maggiore attenzione alle reali esigenze della società moderna

Quelle poche volte che le capita di buttare del cibo è perché è scaduto da tempo e/o irrecuperabile. Spesso capita con le verdure

Mai capitato con i latticini in quanto ne compra in misura limitata e li consuma nel breve periodo.

Sofia ritiene che la società odierna non presti molta attenzione al tema dello spreco alimentare in quanto sono presenti ulteriori problematiche ritenute dalla collettività maggiormente importanti ed urgenti da affrontare.

Utilizza il calendario per ricordarsi di tutte le scadenze e, nel caso si accorge che qualche alimento si sta deperendo sfrutta le conoscenze per condividere del cibo ed evitare di buttarlo oltre a fare ricette salva sprechi.