

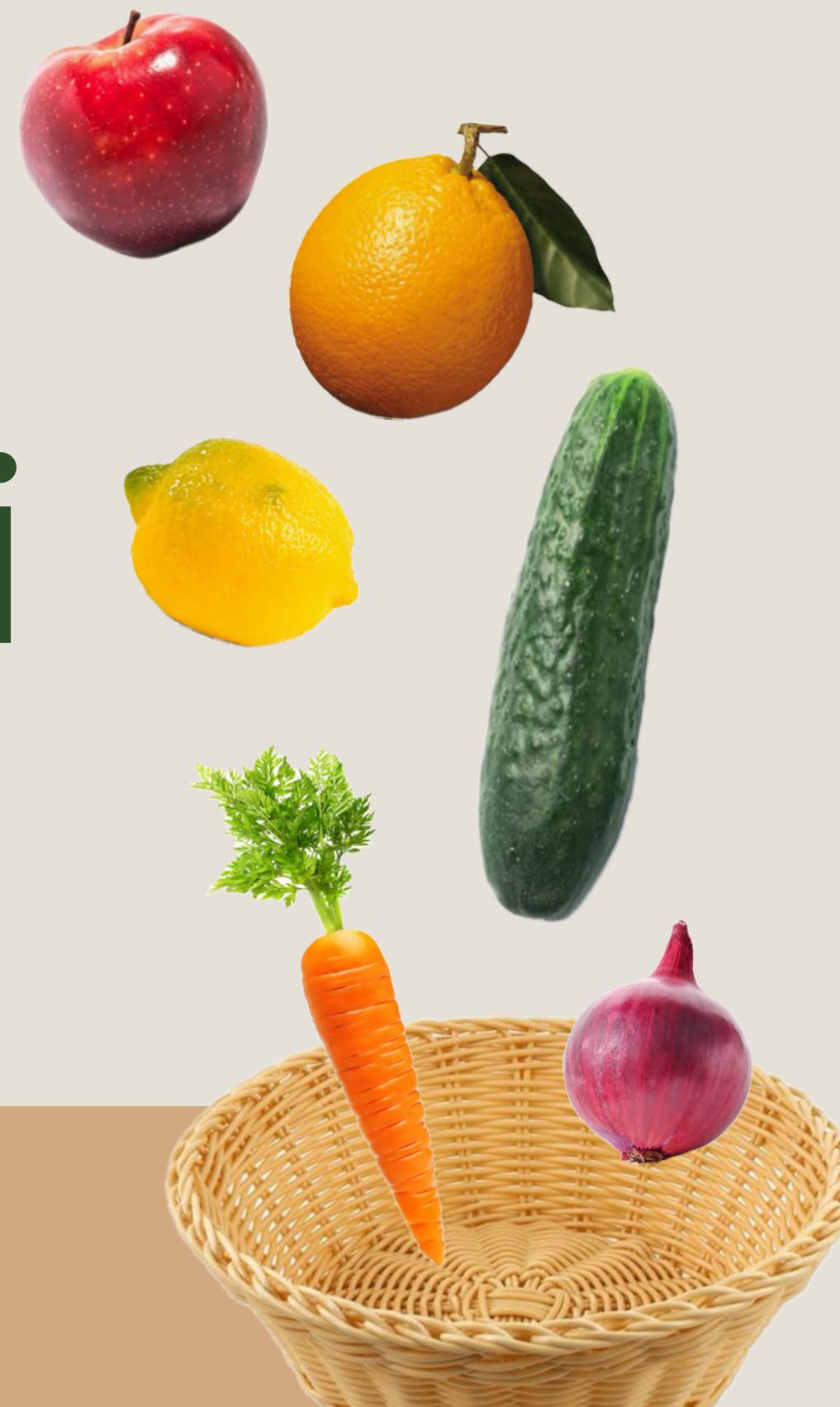
NEEDFINDING

SPRECO ALIMENTARE





Indice dei contenuti



- IL NOSTRO TEAM
- DOMINIO DI INTERESSE
- QUESTIONARIO
- INTERVISTE
- ANALISI TEMATICA
- CONCLUSIONI



Il nostro Team



Mariia Sarbash



Sofia Grumelli



Massimiliano Ferretti



Jacopo Ascanio Roncato



Marco Angelo Ruggieri



Anthony Gerardo Giuliano



SPRECO ALIMENTARE COME PROBLEMA GLOBALE

Ogni anno, lungo le fasi di distribuzione, ristorazione e consumo domestico, si sprecano circa **1,05 miliardi di tonnellate di alimenti** - quasi un quinto (19%) di ciò che raggiunge i consumatori, pari a 132 kg pro capite. La quota prevalente dello spreco si concentra in ambito domestico (circa il 60%, fonte UNEP).

Guardando all'intera filiera agroalimentare, circa **un terzo del cibo prodotto per il consumo umano risulta perso o sprecato**, con un impatto climatico rilevante: 8–10% delle emissioni globali di gas serra è attribuibile allo spreco e alle perdite alimentari (fonte: FAO – Global Food Losses and Food Waste).



DA DOVE NASCE IL PROBLEMA?

Lo spreco alimentare dipende da **cause ricorrenti e prevenibili**: over-acquisto indotto da formati e promozioni, pianificazione instabile causa orari variabili e pasti fuori, scarsa leggibilità della scadenza, incertezze igienico-allergeniche e gestione condivisa inefficiente.

Dominio di interesse

Il nostro progetto

Nel nostro progetto vogliamo trovare il modo più efficace per **gestire il cibo nei contesti di coabitazione**, in particolare quella studentesca.

Puntiamo a capire come **migliorare e facilitare** i seguenti compiti: (1) pianificazione degli acquisti, (2) visualizzazione di scadenze e comprensione della priorità di consumo, (3) organizzazione del frigorifero, dispensa e contenitori attraverso regole chiare, (4) trasparenza dei conti e (5) comunicazione su: chi ha comprato un alimento, dove si trova, entro quando consumarlo e cosa manca davvero.

In sintesi, vogliamo individuare pratiche e strumenti che rendano la gestione del cibo coordinata, equa e a basso sforzo, così che **ciò che entra in casa arrivi al piatto e non al cestino**.



Questionario preliminare

→ **PERCHÉ ABBIAMO DECISO DI FARLO?**

Per raccogliere requisiti e comprendere meglio i comportamenti degli utenti, abbiamo raccolto dati utili a identificare bisogni, abitudini e comportamenti, così da impostare in modo mirato le interviste successive.

→ **COME L'ABBIAMO STRUTTURATO**

Abbiamo realizzato un modulo Google Form della durata di 3–5 minuti con domande su alloggio e cucina condivisa, abitudini di acquisto e conservazione, regole e modalità di comunicazione, oltre alla disponibilità a partecipare a un'intervista.

Abbiamo raccolto circa 50 risposte da studenti, sia fuorisede che residenti, ottenendo un campione non probabilistico



[Link al Google Form](#)

Dati raccolti

Le percentuali si riferiscono ai rispondenti di ciascuna domanda.

- 60% cucina più di 7 volte a settimana
- 55% dichiara di buttare cibo perché scaduto senza accorgersene
- 50% ritiene che ricette “svuota-frigo” veloci aiuterebbero a ridurre lo spreco alimentare

Risposte interessanti



RACCONTA BREVEMENTE L'ULTIMA VOLTA CHE HAI BUTTATO CIBO ANCORA BUONO

Ho messo in frigo degli avanzi ma il giorno dopo erano già cattivi

Io ho lasciato troppo tempo in frigo e non ero sicura di poterlo mangiare

mi sono fatto un piatto di pasta decisamente troppo abbondante e non avevo possibilità di conservare gli avanzi



SECONDO TE, COSA AIUTEREBBE LA TUA FAMIGLIA A RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE?

Pianificazione dei pasti + mai andare al supermercato quando si ha fame

Cucinare meno e accordarsi sui piatti cucinati

organizzare meglio la spesa

Interviste



Per la nostra ricerca abbiamo utilizzato il metodo delle **interviste semi-strutturate**. La maggior parte delle interviste è stata svolta in **presenza**, scegliendo ogni volta il luogo più comodo per l'intervistat  per garantire un **clima tranquillo e riservato**. Quando possibile le abbiamo svolte **a casa delle persone**,cio  nel contesto reale della gestione del cibo mentre le altre si sono tenute **in universit **. Una parte   stata condotta **online**, soprattutto con i volontari emersi dal sondaggio preliminare.

Il team ha lavorato in **sottogruppi da 2-3 persone**: una figura conduceva l'intervista, una prendeva appunti e, quando presente il terzo membro, gestiva la registrazione audio con smartphone e l'ordine dei materiali. In alcuni casi specifici, come per le interviste svolte nella propria abitazione, l'intervistatore ha operato in autonomia, ma la registrazione audio   stata poi riascoltata dal resto del gruppo per garantire un'analisi completa e per assicurarsi che nessun dettaglio fosse andato perso.

Struttura delle interviste

Abbiamo diviso le nostre interviste semi-strutturate in 5 fasi progressive, per guidare una conversazione naturale che andasse dalla routine quotidiana ai bisogni ideali. Ogni sezione è stata progettata con un obiettivo specifico.

1) Apertura e contesto: per rompere il ghiaccio e mappare la routine alimentare dell'utente, senza filtri.

2) Il momento dell'acquisto: per analizzare i processi decisionali e i bias cognitivi che creano le premesse dello spreco, già al supermercato.

3) La vita del cibo in casa: per indagare il cuore del problema, ovvero come il cibo viene gestito (o dimenticato) una volta a casa, soprattutto in contesti di convivenza.

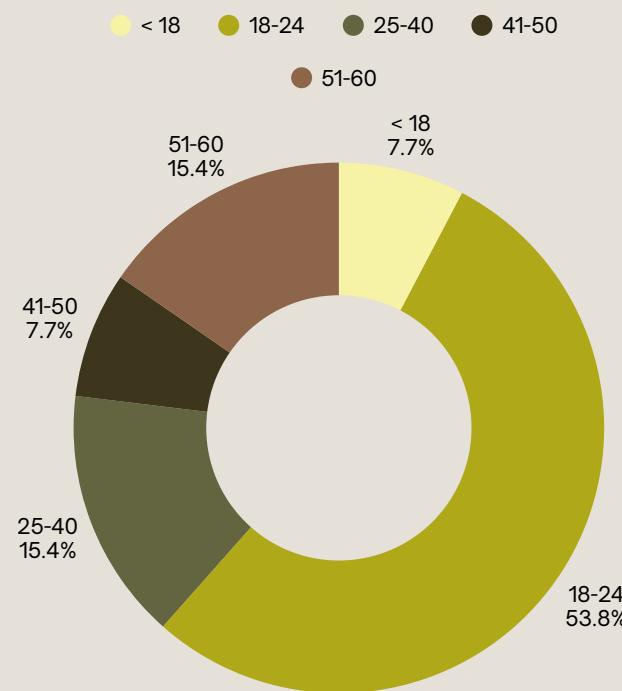
4) La fine - consumo e spreco: per far emergere la percezione emotiva e le giustificazioni legate all'atto di buttare il cibo.

5) Visione e soluzioni ideali: per trasformare i problemi emersi in opportunità, chiedendo all'utente di immaginare la soluzione perfetta per identificare i bisogni più importanti.

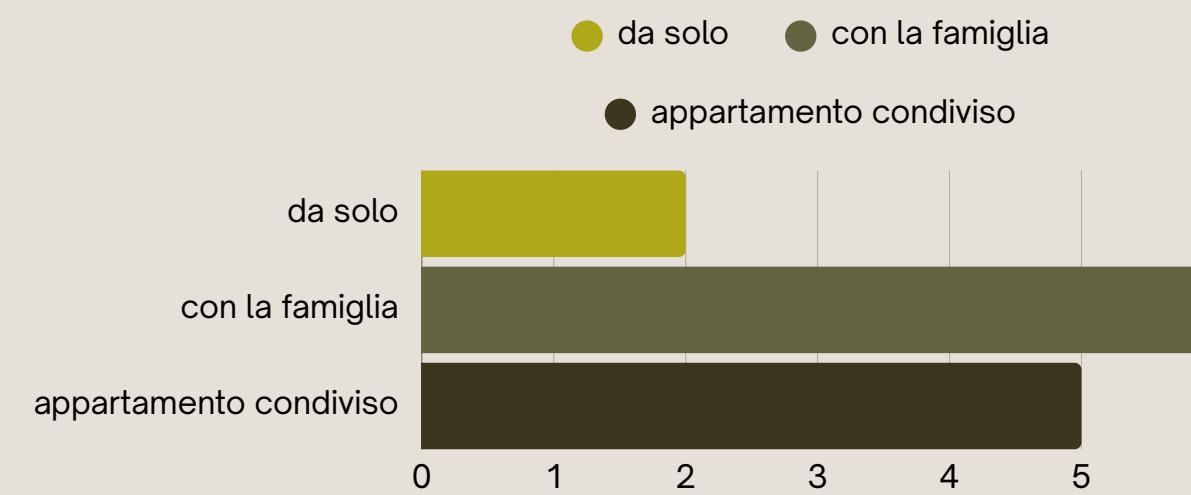
Utenti intervistati

Durante il periodo di registrazione delle interviste abbiamo contattato **13 utenti**, scelti per rappresentare prospettive e stili di vita differenti. Abbiamo coinvolto persone con **abitudini, ritmi quotidiani e situazioni abitative diverse**, così da esplorare come ciascuno affronta e gestisce il tema dello spreco alimentare nella propria realtà.

→ FASCE D'ETÀ



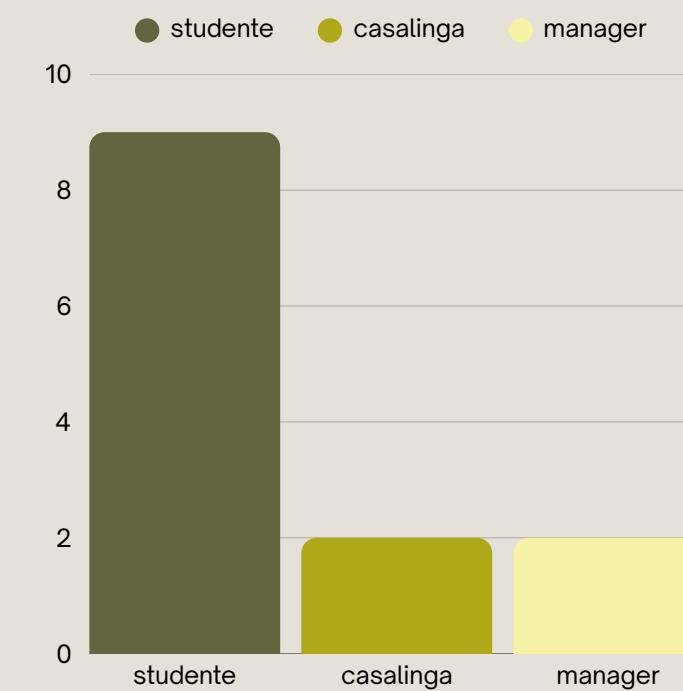
→ SITUAZIONE ABITATIVA



→ GENERE



→ PROFESSIONE



Utenti diretti

→ SABINA

ETÀ 21 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con una sola coinquilina

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Sabina è fuorisede e condivide casa con 1 coinquilina da 2 anni con cui gestisce insieme la spesa



→ SERGIO

ETÀ 25 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con 2 coinquilini

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Sergio è uno studente internazionale che vive in Italia da meno di 1 anno



→ GABRIELE

ETÀ 21 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con 3 coinquilini

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Gabriele è fuorisede e condivide casa con 3 coinquilini da pochi mesi



→ MATTEO

ETÀ 22 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con 2 coinquilini

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Matteo è un fuorisede all'estero e condivide casa con 2 coinquilini da pochi mesi



→ VINCENZO

ETÀ 21 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Vive da solo

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Vincenzo è fuorisede da 1 anno, vive da solo e gestisce in modo autonomo la propria spesa

Utenti estremi - lead

→ GIORGIA

ETÀ 21 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con 2 coinquilini

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Giorgia è fuorisede e condivide casa con 2 coinquilini da 4 anni e gestisce da sola la propria spesa



→ GIANCARLO

ETÀ 22 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Appartamento condiviso con 3 coinquilini

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Giancarlo è fuorisede e condivide casa con suo fratello e 2 coinquilini da 3 anni

→ NATALIA

ETÀ 44 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Vive con marito, 3 figlie (20, 12 e 6 anni) e la madre

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Natalia gestisce la spesa e l'organizzazione dei pasti per tutta la famiglia da molto tempo - è un esperto del settore



→ VANESSA

ETÀ 53 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Vive con marito e 2 figlie (16 e 21 anni)

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Si occupa dell'organizzazione della spesa e del frigo per tutta la famiglia, cercando sempre di evitare sprechi

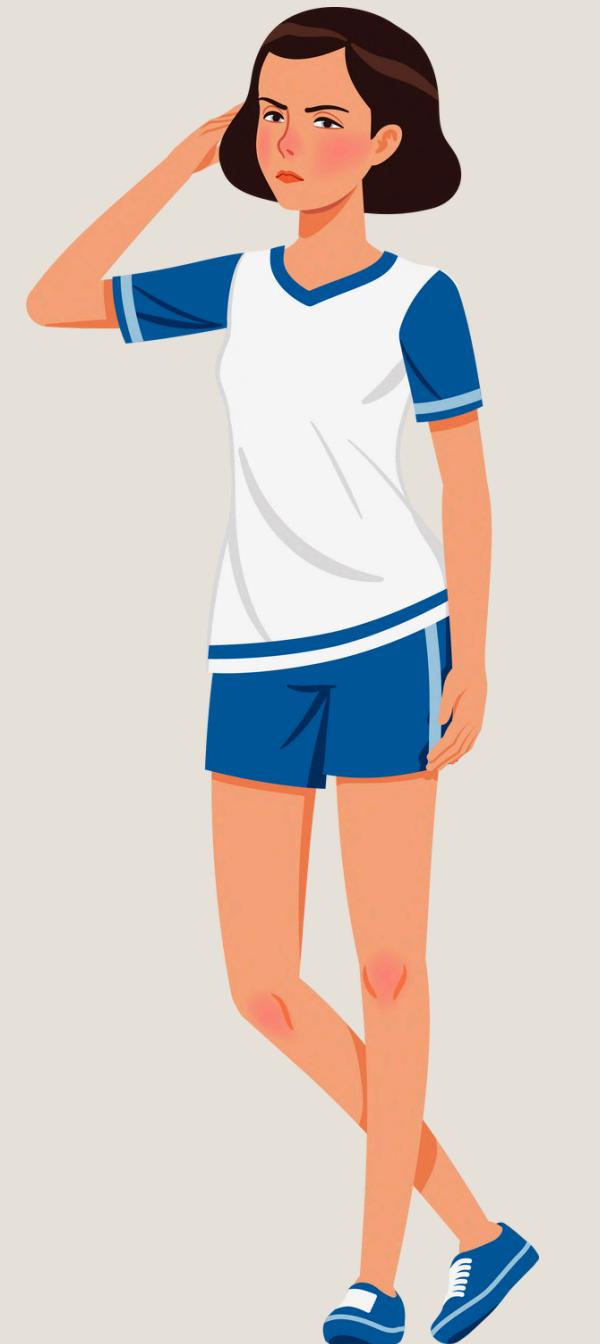
Utenti estremi - marginali

→ **EMILY**

ETÀ 12 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Vive con i genitori, 2 sorelle e sua nonna

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Emily è stata intervistata per raccogliere dei dati anche da una persona che gestisce molto poco il cibo che mangia e gli alimenti comprati



→ **VIOLA**

ETÀ 21 anni

SITUAZIONE ABITATIVA Vive con i propri genitori e il fratello

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Viola è stata intervistata per raccogliere dei dati anche da una persona adulta che comunque ancora vive con i propri genitori e quindi non gestisce in autonomia la spesa della casa



Esperti di dominio

→ **MARTINA**

ETÀ 28 anni

PROFESSIONE Proprietaria di un bar

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Martina è stata intervistata per raccogliere informazioni da una professionista che, nel suo lavoro quotidiano al bar, ha un rapporto diretto con il cibo



→ **PASQUALINA**

ETÀ 52 anni

PROFESSIONE Store Manager di un Conad

MOTIVAZIONE DELLA SCELTA Pasqualina è stata intervistata in quanto possiede un'esperienza diretta nella gestione dei prodotti, nelle dinamiche di magazzino e nell'attuazione di strategie volte a ridurre gli sprechi nel punto vendita.



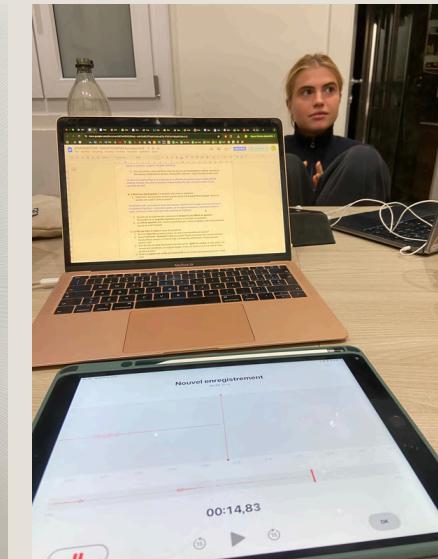
Foto di alcune interviste



frigorifero



dispensa



intervista

→ **GIORGIA**

Mariia ha condotto un'intervista interattiva direttamente presso l'abitazione di Giorgia, analizzando in loco gli spazi di conservazione del cibo (frigorifero e dispensa) per contestualizzare meglio le sue risposte.

Durante la sessione, ha guidato la conversazione e ha trascritto le risposte al computer. Per garantire l'accuratezza dei dati, l'intera intervista è stata registrata in audio, così da riascoltarla successivamente per una trascrizione completa e fedele.

GIANCARLO ←

Per la sessione con Giancarlo, l'intervista si è svolta in un ambiente universitario. Per garantire che l'intervistato si sentisse a proprio agio e libero di esprimersi, la scelta del luogo esatto è stata lasciata a lui.

La conduzione è stata gestita da Jacopo, che ha guidato la conversazione e annotato le risposte principali. Mariia si è occupata della registrazione audio e ha preso nota dei passaggi più salienti, creando così un riferimento per i momenti chiave da riascoltare in fase di analisi.





intervista



frigorifero

→ **EMILY**

Mariia ha parlato con sua sorella direttamente nella loro abitazione. Durante la conversazione, hanno analizzato insieme il contenuto e l'organizzazione del frigorifero e della dispensa, permettendo di ancorare la discussione a esempi concreti e di osservare le dinamiche di gestione del cibo direttamente nel loro ambiente.

Mariia ha condotto l'intervista, ha trascritto le risposte su un computer e ha effettuato una registrazione audio per garantire una successiva analisi approfondita e fedele da parte di tutto il gruppo.

VIOLA ←

L'intervista con Viola si è svolta in ambiente universitario. Per assicurare che si sentisse a proprio agio durante la conversazione, è stata lei stessa a scegliere il luogo che riteneva più adatto.

In questa sessione, Marco ha condotto l'intervista guidando il dialogo. Jacopo si è occupato sia della registrazione audio sia della trascrizione dei punti salienti, creando così una mappa dei momenti più significativi da riascoltare in fase di analisi.





→ **SABINA E GABRIELE**

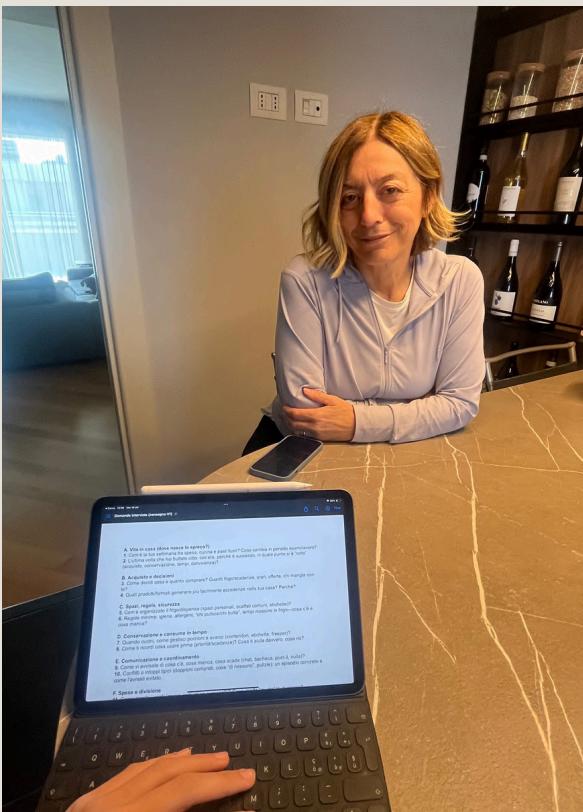
Le interviste con Sabina e Gabriele sono state condotte da Sofia in università. Per facilitare la partecipazione, la scelta del luogo e dell'orario è stata pensata per adattarsi al meglio alla disponibilità di entrambi gli intervistati.

Durante le sessioni, Sofia ha guidato la conversazione, mentre Anthony si è occupato della documentazione visiva, effettuando le riprese video di entrambe le interviste per un'analisi successiva più completa.

VANESSA ←

L'intervista con Vanessa, condotta da Sofia, si è tenuta in un luogo indicato direttamente dall'intervistata per metterla a proprio agio.

La sessione ha offerto un'importante opportunità di osservazione diretta: Vanessa ha infatti permesso di analizzare da vicino le sue modalità di gestione del frigorifero e la conservazione degli avanzi, come documentato nel materiale fotografico raccolto.



intervista



frigorifero

Analisi Tematica



In questa fase le trascrizioni delle interviste sono state analizzate attraverso una **procedura tematica induttiva**, finalizzata a **individuare i nuclei di significato ricorrenti** e a **organizzare i contenuti in macrotemi** coerenti. Il confronto trasversale tra le interviste ha consentito di identificare punti in comune, differenze e criticità emergenti, facendo risaltare in modo sistematico i problemi condivisi e le dimensioni principali del fenomeno studiato.



Pianificazione

Tra le risposte degli utenti intervistati possiamo chiaramente distinguere tre approcci diversi verso la pianificazione:

- **PIANIFICATORI DELLA SETTIMANA (53,8%)**
Preparano un elenco dettagliato a partire da un piano dei pasti settimanale. È l'approccio che percepiscono come più efficace contro lo spreco. Questa modalità di pianificazione è adottata da 7 intervistati (di cui i due esperti di dominio e Matteo, Sabina, Vanessa, Giancarlo, Natalia).
- **PIANIFICATORI DEL GIORNO PER GIORNO (15,4%)**
Preferiscono acquisti piccoli e frequenti, quasi quotidiani. Così si evita l'accumulo, ma cresce il pensiero di dover decidere e comprare ogni giorno. Questa modalità di pianificazione è adottata da 2 intervistati (Gabriele e Vincenzo).
- **CHI NON PIANIFICA (23,1%)**
Va a fare la spesa quando qualcosa finisce. È il gruppo più esposto agli acquisti d'impulso e al ricorso al cibo a domicilio. La pianificazione è vista come una fatica superflua, e per questo spesso rinviata. Questa modalità di pianificazione è adottata da 3 intervistati (Viola perché vive ancora con la famiglia, Sergio e Giorgia).

Emily rimane fuori dalle statistiche perché non gestisce ancora automaticamente la pianificazione dei propri pasti.

Pianificazione



GIORGIA

Lavoro da Poke House e quindi cerco di sfruttare al massimo il cibo che prendo a lavoro. Compro solo alimenti che mangerò nel pasto immediato.



SABINA

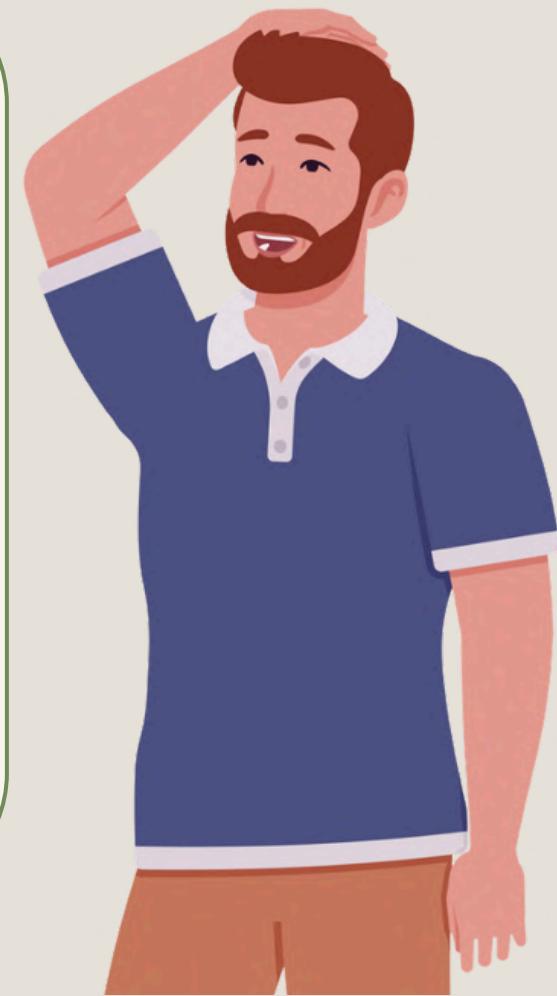
Prima di andare a fare la spesa, mi siedo e penso a cosa voglio cucinare nei prossimi giorni, e in base a quello preparo una lista. È un modo per essere sicura di comprare solo quello che mi serve.



Opinione di un esperto

PASQUALINA

Nel contesto di un supermercato **il punto critico è la previsione della domanda**, come in un contesto privato è la previsione e la pianificazione di quanto si consuma: anche piccoli errori generano eccedenze, soprattutto sui freschi.



VINCENZO

Durante la settimana faccio la spesa in base a ciò che mi serve nel breve periodo (2-3 giorni), quindi non faccio mai una spesa grossa che basti per tutta la settimana.

Economia

Il **dilemma economico** è un tema rilevante per la maggior parte degli intervistati (70%). La tensione principale emerge dal **rapporto con le offerte speciali e i grandi formati**. Molti ammettono di essere attratti dalla convenienza immediata, percependo l'acquisto come furbo. Tuttavia, questa furbizia si trasforma spesso in **frustrazione** quando il surplus acquistato non viene consumato in tempo, annullando il risparmio e trasformandolo in spreco.

Un altro aspetto emerso è il costo percepito dei formati più piccoli: diversi intervistati vorrebbero acquistare **monoporzioni** per evitare avanzi, ma le ritengono **economicamente svantaggiose**. Per la gestione delle spese comuni, la maggior parte di chi vive con altri utilizza app di divisione delle spese, considerandole uno strumento fondamentale per garantire l'equità.

Quattro intervistati non hanno menzionato aspetti economici nel modo in cui lo stiamo intendendo, concentrandosi più sugli aspetti organizzativi e pratici. Questi quattro sono Emily (che non gestisce l'aspetto economico a casa sua), Viola (che vive con i suoi genitori), Martina (che gestisce un bar) e Pasqualina (store manager di una Conad).

Economia



GIANCARLO

Le offerte guidano la scelta del supermercato. Per risparmiare prendo formati convenienza, ma con i prodotti freschi - come il lattughino - le quantità risultano spesso eccessive e scadono.

MATTEO

Al supermercato mi lascio spesso tentare dai dolci in sconto e, in generale, cerco di approfittare delle promozioni per risparmiare qualcosa.



Opinione di un esperto

NATALIA

Sfrutto le offerte solo sui prodotti che ho già deciso di acquistare e ignoro le promozioni su ciò che non rientra nelle mie scelte.

GIORGIA

Mi sento molto soddisfatta quando acquisto cibo in promozione: so di risparmiare su un prodotto che avrei comprato comunque. In generale cerco di sfruttare le offerte il più possibile; tuttavia, le porzioni sono spesso grandi e finisco per non consumarle in tempo, ritrovandomi a buttare via qualcosa.





Memoria

Il tema della memoria è risultato universale: tutti gli intervistati hanno identificato la dimenticanza come una delle cause primarie dello spreco alimentare. Il problema si manifesta in due modi principali.

Il primo è il **cibo dimenticato**: alimenti, soprattutto freschi, che finiscono in fondo al frigorifero o in dispensa e vengono letteralmente dimenticati fino a dopo la loro scadenza. Circa l'83% degli intervistati ha raccontato almeno un episodio di questo tipo. Molti (circa il 42%) tentano di risolvere il problema con una strategia di organizzazione visiva, mettendo i prodotti a scadenza più breve davanti, ma ammettono che questo sistema è imperfetto e fallisce quando la fretta o la disattenzione prendono il sopravvento.

Il secondo aspetto è la **mancanza di un sistema di monitoraggio** attivo delle scadenze. La maggior parte degli intervistati (oltre il 75%) si affida a controlli sporadici o alla memoria, rendendosi conto che questo approccio è inefficace. La richiesta di un promemoria o di una lista per le scadenze è emersa come un bisogno esplicito in più della metà delle interviste.



Memoria



Opinione di un esperto

MARTINA

Il fondamento della professionalità risiede nell'affidabilità, un principio incompatibile con la fallibilità della memoria umana. Per questa ragione, abbiamo sostituito i processi basati sulla memoria individuale con un'**organizzazione sistematica**.



SABINA

Adotto la strategia di mettere in primo piano i prodotti a scadenza più breve, ma la sua efficacia è compromessa dal fatto che, nonostante gli sforzi, a volte dimentico di controllare attivamente.



EMILY

A casa mia i biscotti non mancano mai: mamma e papà ne comprano tantissimi, ma quasi nessuno li mangia a colazione. Così si accumulano in dispensa e a volte ne prendiamo altri anche se ce ne sono già. In realtà piacciono solo a papà, però spesso nemmeno fa colazione.

GABRIELE

Il nostro problema è che compriamo le stesse cose. Ognuno fa la spesa per conto suo, non guarda cosa c'è già, e alla fine ci ritroviamo con il doppio degli ingredienti. Inevitabilmente, qualcosa viene dimenticato in un angolo del frigo e tocca buttarlo.



VIOLA

Sarebbe fantastico avere un modo per sapere sempre cosa c'è in frigo e in freezer, con le scadenze a portata di mano. Soprattutto per quanto riguarda il congelatore, dove per questioni di poco spazio tanti alimenti scompaiono dalla vista.



Condivisione

Dall'analisi delle interviste emergono tre modelli distinti di gestione del cibo e degli spazi in contesti di convivenza, che bilanciano in modo diverso autonomia individuale e collaborazione.

→ **MODELLO INDIVIDUALE (CIRCA 73%)**

È l'approccio più diffuso e prevede una rigida divisione delle risorse. Frigoriferi e dispense vengono suddivisi in aree personali e la spesa è un'attività individuale. Si tratta di un sistema funzionale che privilegia l'autonomia per garantire l'ordine.

→ **MODELLO IBRIDO (CIRCA 18%)**

Una minoranza adotta una soluzione di compromesso: la spesa principale rimane privata, ma si istituisce un fondo comune per l'acquisto di beni di base a lunga conservazione (come olio, sale e caffè).

→ **MODELLO DELLA FIDUCIA (CIRCA 9%)**

Raro e basato su un forte legame tra coinvolti, questo modello prevede una condivisione quasi totale. La spesa viene fatta insieme e gli ingredienti sono considerati patrimonio comune. Tuttavia, viene evidenziato come questo modello pecchi di regole chiare e organizzazione.

Questo macroargomento non era presente nelle interviste di Vincenzo, che vive da solo, e dei due esperti di dominio. Le percentuali si riferiscono dunque a 10 interviste su 13.

Condivisione



SERGIO

Nel nostro appartamento, che condividiamo in sei persone, capita costantemente che qualcuno prenda il cibo di un altro senza chiedere. Questa usanza causa alcune volte attriti e frustrazione.



GABRIELE

Non abbiamo molto regole, spesso condividiamo il cibo e spesso mangiamo il cibo altrui anche senza chiedere. Per esempio, anche se c'è qualcosa da buttare in frigo che non è mio, lo butto lo stesso, comunicandolo in seguito.



VIOLA

Tutto il cibo che mangio io è solo per me. Mi arrabbio se qualcuno lo tocca. Di solito, mettiamo tutto insieme e gli altri membri della mia famiglia sanno cosa è mio. A volte, se ho comprato qualcosa di particolarmente buono, lo nascondo.

Percezione emotiva

La percezione emotiva dello spreco alimentare è un **potente motore di consapevolezza**, come confermato dal 91% degli intervistati in contesti domestici. L'atto di buttare il cibo non è mai un gesto neutro, ma innesca una precisa gerarchia di reazioni negative. Si parte dal fastidio istintivo, si passa al senso di colpa per la valenza etica dello spreco, fino ad arrivare alla frustrazione, percepita come un vero e proprio fallimento personale nella gestione delle risorse.

Un fenomeno chiave che emerge nelle convivenze è quello della **responsabilità diffusa**. Quando un alimento non ha un proprietario chiaro, la responsabilità si dissolve tra i coinvolti. Questo crea un'inerzia collettiva in cui nessuno si sente in dovere di agire, portando inevitabilmente allo spreco e trasformando il senso di colpa individuale in un problema di gestione comune.

Questa centralità delle emozioni è confermata anche dagli esperti di dominio. Nel loro contesto professionale, la frustrazione è amplificata dalla grande scala dello spreco e il senso di responsabilità si estende al valore economico e sociale delle merci. La loro visione rafforza l'idea che lo spreco, a ogni livello, sia prima di tutto una **sconfitta tanto emotiva quanto gestionale**.

Percezione emotiva



SERGIO

Non mi piace sprecare il cibo, perché nel mio paese siamo abituati spesso a mangiare anche più di quanto abbiamo bisogno, pur di non buttare via nulla.



SABINA

È frustrante perché cerco di stare attenta, ma con i prodotti freschi capita che (ad esempio dopo aver aperto lo yogurt e non averlo finito) si formi in fretta la muffa.



Opinione di un esperto

MARTINA

Buttare il cibo è una **frustrazione** che va oltre la perdita economica. Lo percepisco come un fallimento personale, legato alla consapevolezza di vanificare le risorse e il lavoro impiegati lungo l'intera filiera produttiva.



GIORGIA

Provo una grande soddisfazione ogni volta che mangio e finisco qualcosa che avevo congelato, perché certi cibi restano in freezer per periodi molto prolungati, occupano un sacco di spazio e, di solito, vengono consumati raramente.

Comunicazione

La comunicazione è il pilastro della gestione alimentare condivisa e si manifesta in tre modalità principali.

→ **COMUNICAZIONE REATTIVA**

È la forma più diffusa, adottata da quasi tutti gli intervistati (oltre il 90%). Interviene solo di fronte a un'esigenza immediata e si esprime nella richiesta di un ingrediente mancante o nell'offerta di cibo già cucinato in eccesso. Sebbene eviti conflitti diretti, questo approccio è inefficiente, perché si limita a gestire piccole emergenze o errori di pianificazione già avvenuti, senza una visione d'insieme.

→ **COMUNICAZIONE PROATTIVA**

Circa l'80% degli intervistati (in particolare i conviventi) tenta anche un approccio proattivo, con l'obiettivo di coordinarsi per anticipare i problemi.

- gruppi whatsapp: strumento centrale per oltre l'85% dei coinvolti
- liste della spesa: circa il 65% degli intervistati, sia in formato fisico (lavagnette, post-it) che digitale (note del telefono)

Tuttavia, l'efficacia di questi strumenti è spesso sabotata dalla pigrizia, dalla fretta e dalla mancanza di un sistema centralizzato.

→ **ASSENZA DI COMUNICAZIONE**

Questa modalità, pur essendo la più dannosa, è una realtà per almeno un terzo degli intervistati, che ammettono di "non parlare per quieto vivere". Questo silenzio, scelto per evitare discussioni, finisce per alimentare un'irritazione latente che logora le relazioni, dimostrando che la mancanza di comunicazione è essa stessa una causa primaria di conflitto.

Comunicazione



MATTEO

Non abbiamo un metodo strutturato di comunicazione. Ci basiamo sulla memoria e sul dialogo occasionale, senza usare chat, bacheche o promemoria.



GIORGIA

Una volta io e le mie coinquiline abbiamo comprato, senza dircelo, lo stesso prodotto: il pesto. Nel giro di pochi giorni ci siamo ritrovate con tre barattoli aperti in frigorifero, e a nessuna andava più di mangiarlo. Con un minimo di coordinamento prima della spesa ne avremmo preso uno solo, evitando di buttarli tutti e tre.

EMILY

Consiglierei ai miei genitori di chiederci più spesso cosa ci piace mangiare, visto che abbiamo tutte e tre gusti diversi.



GIANCARLO

Per la spesa ci diciamo a voce cosa serve, oppure ci scriviamo in chat. Per gestire invece i soldi utilizziamo un'app tramite quale inseriamo semplicemente ciò che abbiamo speso se abbiamo acquistato alimenti anche per altri.





Citazioni chiave degli intervistati (1)



NATALIA

Ecco tre consigli fondamentali per evitare lo spreco di alimenti e di soldi:

- 1) Meglio sempre comprare meno, che di più, per quanto riguarda gli alimenti che scadono velocemente. Però bisogna sempre avere qualcosa in dispensa a lunga scadenza, così da avere un backup plan.
- 2) Andare a fare la spesa con una lista della spesa. Non bisogna cedere alle tentazioni e mai andare a fare la spesa a stomaco vuoto.
- 3) Comporre un menù per tutta la settimana e basarsi su quello per fare la spesa e gestire scadenze e alimenti.

MARTINA

Il mio lavoro è non sprecare nulla - ho imparato ad utilizzare ogni prodotto comprato scegliendo le ricette del giorno non sempre in base alla mia golosità, ma in base a quello che ho disponibile.



SABINA

Vorrei un modo infallibile per ricordarmi delle scadenze. Una piccola tabella sul frigo o un promemoria automatico sarebbero la soluzione ideale.



GABRIELE

Un promemoria sulle scadenze aiuterebbe a ridurre gli sprechi. Controllo le date solo quando il cibo inizia a deteriorarsi.

VINCENZO

Mi rendo conto che un promemoria costantemente aggiornato sul cibo da comprare sarebbe un aiuto fondamentale per non dimenticare nulla quando faccio la spesa.





Citazioni chiave degli intervistati (2)



PASQUALINA

La tecnologia può trasformare il problema dell'invenduto in un'opportunità. Strumenti digitali che avvisano i clienti interessati non solo combattono lo spreco, ma creano anche un circolo virtuoso di gestione efficiente e fidelizzazione del consumatore.



EMILY

Vorrei che esistesse un'app da cui io possa comunicare o ricordare ai miei genitori cosa comprare per me e mi piacerebbe molto l'idea di poter votare in famiglia cosa mangiare per esempio la sera di quel giorno, così che la decisione sia presa in maniera democratica, tutti sappiamo già cosa si mangia e la mamma non deve cucinare tanti piatti.

GIORGIA

Tante cose al supermercato sono in porzioni troppo grandi per i pasti che cucino. Sono una persona che ha bisogno di varietà e che spesso non ha voglia di mangiare un pasto già mangiato recentemente, dunque spesso lascio il cibo che mi avanza da un pasto in frigo, ma poi non lo mangio e sono costretta a buttarlo.





Initial mapping

UTENTI

vive con coinquilini

vive da solo

vive con la famiglia

BISOGNI

tenere traccia delle scadenze dei prodotti

coordinarsi per la spesa

sapere cosa c'è già in frigo/dispensa

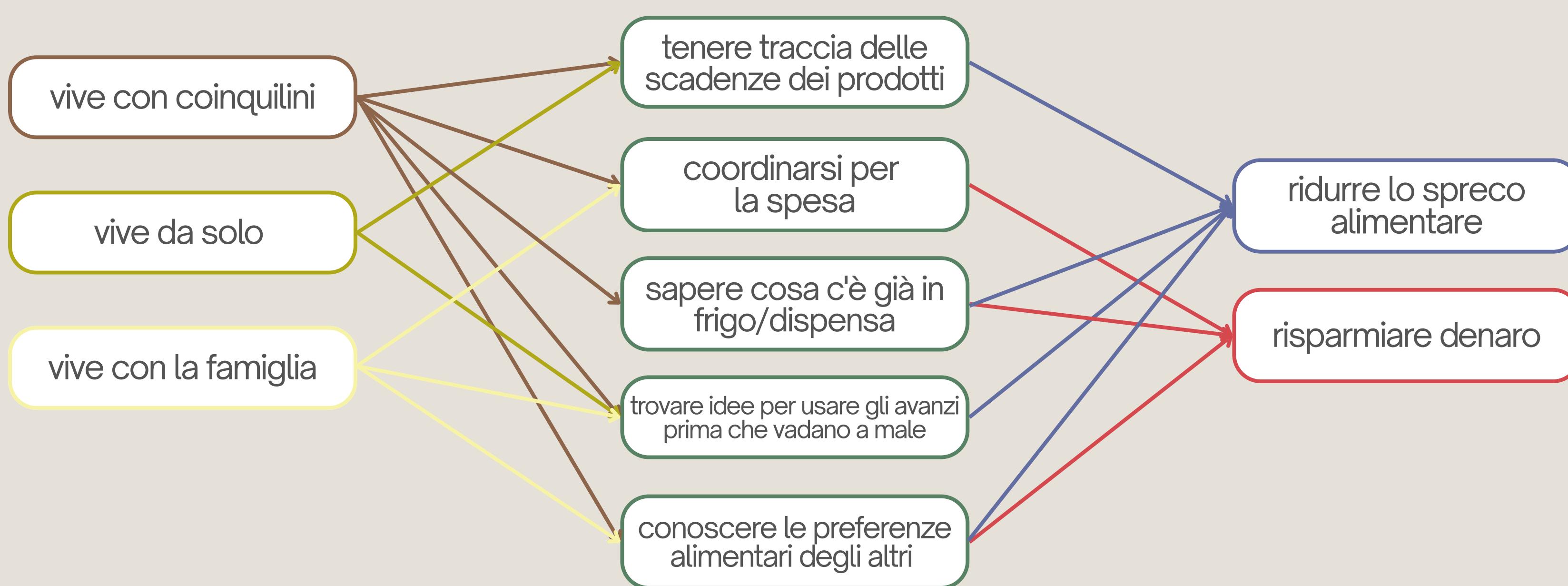
trovare idee per usare gli avanzi prima che vadano a male

conoscere le preferenze alimentari degli altri

OBBIETTIVI FINALI

ridurre lo spreco alimentare

risparmiare denaro





La nostra ricerca ha rivelato una verità fondamentale: lo spreco alimentare, nel contesto domestico, non è primariamente una questione di disinteresse, ma di **disorganizzazione e comunicazione frammentata**.

Dall'analisi tematica emergono tre intuizioni chiave:

- Il vero problema è la **mancanza di un sistema condiviso**. Le persone si affidano a metodi inefficaci come la memoria o comunicazioni verbali sporadiche. Questa assenza di un sistema strutturato è la causa principale di acquisti doppi, cibo dimenticato e, in ultima analisi, spreco.
- Lo spreco genera un **costo emotivo**, non solo economico. Il senso di colpa e la frustrazione sono sentimenti ricorrenti. Buttare il cibo è vissuto come un fallimento personale, un tradimento del valore delle risorse e del lavoro che esso rappresenta.
- I bisogni variano, ma **l'obiettivo è universale**. Che si tratti di una famiglia che cerca di accontentare gusti diversi o di coinvolti che gestiscono spazi comuni, i bisogni specifici cambiano. Tuttavia, l'obiettivo finale converge sempre su due desideri fondamentali: ridurre lo spreco e risparmiare denaro.

Da queste consapevolezze nasce un'opportunità chiara: creare un sistema che **trasformi la gestione del cibo da un'attività caotica e individuale a un'esperienza collaborativa e intelligente**.

Conclusioni

