

Nome: Gabriele

Età: 21 anni

Situazione abitativa: studente universitario fuorisede da pochi mesi

Condivisione cucina: vive con altri tre coinquilini e condivide la cucina con loro.

Com'è la tua settimana tra spesa, cucina e pasti fuori? Cosa cambia in periodo esami/lavoro?

Faccio la spesa al supermercato e mangio spesso fuori a pranzo perché passo molto tempo in campus. Raramente vado al ristorante, solo in occasioni particolari. Durante la sessione d'esami cucino meno e mi capita di ordinare da mangiare più spesso.

L'ultima volta che hai buttato cibo: cos'era, perché è successo, in quale punto si è rotto?

Ho buttato due agli arcobaleni perché si erano rovinati. Cerco di non sprecare, ma a volte capita con i prodotti freschi.

Come decidi cosa e quanto comprare? Guardi frigo/scadenze, orari, offerte, chi mangia con te?

Vado spesso all'Esselunga sotto casa e compro giorno per giorno quello che serve. Se avanza qualcosa, lo consumo in base alla scadenza. Preferisco piccoli acquisti frequenti piuttosto che grandi spese settimanali.

Quali prodotti/formati generano più facilmente eccedenze nella tua casa? Perché?

A volte ci capita di avanzare pane, verdure o ingredienti freschi. Non è tanto per la quantità, ma perché ognuno compra per sé e poi si dimentica di averli già. Alla fine qualcuno li lascia in frigo troppo a lungo e finiscono per essere buttati.

Com'è organizzato il frigo/dispensa (spazi personali, scaffali comuni, etichette)?

Il frigorifero è semplice e spesso mezzo vuoto. Ognuno ha il proprio spazio e ci sono aree comuni per alimenti condivisi come salse o bevande.

Regole minime: igiene, allergeni, chi pulisce/chi butta, tempi massimi in frigo—cosa c'è e cosa manca?

In casa non abbiamo regole rigide, ma cerchiamo di mantenerci ordinati. Di solito chi sporca pulisce, anche se a volte qualcuno rimanda a fine giornata. Per il cibo ci regoliamo a occhio: se resta troppo in frigo, lo buttiamo. Non usiamo etichette, solo pellicola o barattoli.

Quando cucini, come gestisci porzioni e avanzi?

Non peso quasi mai gli ingredienti, vado a occhio. Se avanza qualcosa, lo lascio in frigo e di solito lo finiamo il giorno dopo o lo do a uno dei miei coinquilini. Ogni tanto porto qualcosa all'università, ma spesso lo consumiamo insieme a casa.

Come ti ricordi cosa usare prima (priorità/scadenze)?

Non controllo molto le scadenze. Il frigo è quasi sempre mezzo vuoto, quindi vedo subito cosa va consumato. In genere finisco prima quello che ho aperto o che sembra più deperibile.

Come vi avvisate di cosa c'è, cosa manca, cosa scade?

Non abbiamo una lista, ma ci informiamo a voce quando notiamo che manca qualcosa. Il frigo è quasi sempre mezzo vuoto, quindi è facile ricordarsi cosa serve.

Conflitti o intoppi tipici?

A volte capita di comprare due volte lo stesso prodotto, come farina o legumi, ma li utilizziamo comunque e non ci sono problemi.

Come tenete i conti?

Ognuno compra il proprio cibo. Quando cuciniamo insieme, mettiamo in comune gli ingredienti e dividiamo le spese in modo equo.

Se qualcuno consuma più del previsto o qualcosa resta inutilizzato, come lo gestite?

Se qualcuno non partecipa o non mangia, non paga quella parte di spesa. È tutto semplice e senza malintesi.

Cosa ti farebbe sprecare meno con il minimo sforzo?

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

Se potessi cambiare una sola cosa nella gestione del cibo di casa, quale e perché?

Vorrei che il cibo durasse di più o che fosse più evidente quando sta per scadere. Tenere i prodotti più vecchi davanti nel frigo sarebbe utile.