

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



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.



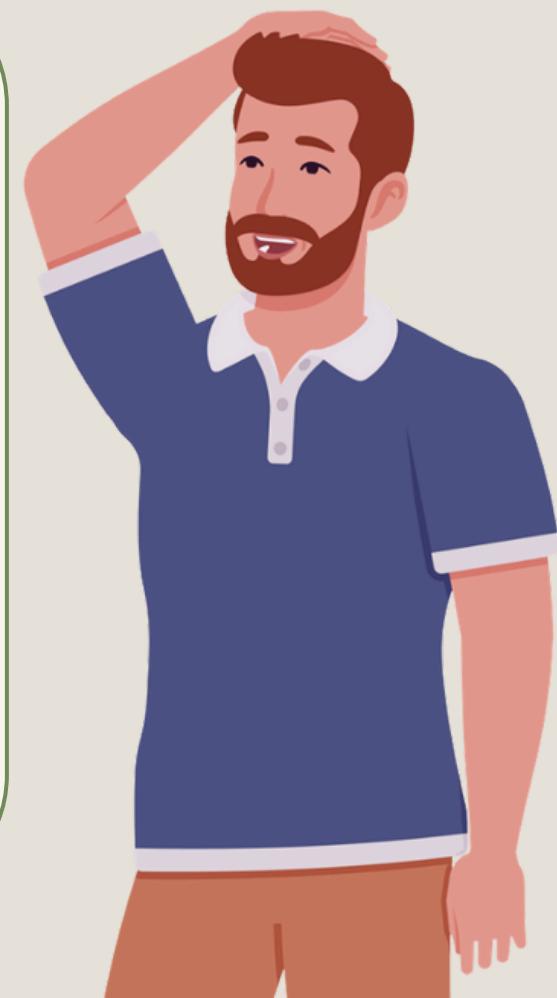
GIORGIA

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.



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 cinque 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 non 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 (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 (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 (9%)**
Raro e basato su un forte legame tra coinquilini, 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 coinvilgimenti. 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.

