

Nome: Vanessa Santinelli

Età: 50 anni

Professione: giornalista

Situazione abitativa: vive con la propria famiglia composta da quattro persone

Condivisione cucina: la cucina è condivisa da tutti i membri della famiglia.

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

Mangio sempre a casa durante la settimana, tranne a volte il sabato o la domenica. Anche nei giorni in cui lavoro, non cambia nulla: preparo e consumo i pasti in casa.

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

Non ricordo di aver buttato spesso del cibo. Quando capita, è solo perché qualcosa è andato a male. Cerco sempre di organizzare bene la spesa e le quantità per evitare sprechi.

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

Faccio la spesa al supermercato tenendo conto di ciò che serve in casa, ma anche delle promozioni. Se trovo un'offerta particolarmente conveniente, come uno sconto del 40%, compro anche prodotti in scadenza a breve e li utilizzo subito.

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

Il frigorifero è condiviso da tutta la famiglia. C'è una disposizione fissa: la frutta in alto, i formaggi e gli affettati nei ripiani centrali. Non ci sono spazi personali, tutto è comune.

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

Mi occupo personalmente di tutto: pulizia, organizzazione e controllo delle scadenze. Non ci sono regole specifiche perché gestisco io la cucina. Mi assicuro che tutto resti pulito e in ordine.

Quando cucini, come gestisci porzioni e avanzi?

Utilizzo contenitori per conservare gli avanzi, anche se a mia figlia non piacciono. Spesso ciò che avanza diventa il pranzo del giorno successivo per me o per mio marito da portare al lavoro.

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

Presto sempre attenzione alle scadenze. Se un alimento sta per scadere, è il primo che utilizzo per preparare i pasti. Organizzo i pranzi in base a ciò che deve essere consumato per primo.

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

Di solito faccio tutto io. Quando non sono a casa per cena, lascio tutto pronto e scrivo un biglietto per avvisare la famiglia di cosa c'è in forno o in frigorifero.

Hai un episodio concreto di qualcosa che hai comprato doppio o non sei riuscita a utilizzare in tempo?

Oggi ho buttato tre yogurt, perché mia figlia, che di solito li beve, non li ha finiti in tempo. Non capita spesso, ma in questo caso era colpa mia: non mi sono accorta che stavano per scadere.

Come tenete i conti delle spese alimentari?

Non teniamo conti separati: siamo una famiglia, quindi gestisco io la spesa e le spese quotidiane. Compro ciò che serve senza suddividere nulla.

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

Non ci sono particolari problemi: se qualcosa resta inutilizzato, lo riutilizzo nei giorni successivi o lo cucino in modo diverso.

Cosa ti farebbe sprecare molto meno con il minimo sforzo?

Non credo ci sia qualcosa in particolare: per me l'antispreco è una regola di vita quotidiana. Cerco sempre di utilizzare tutto ciò che compro.

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

Mi piacerebbe che tutti in famiglia mangiassero tutto, soprattutto le verdure. Non sempre è così, e questo a volte porta qualche spreco.