

M = Massimiliano (intervistatore), S = Sergio (intervistato)

## o. Premessa

**M:** da quanto tempo sei in Italia?

**S:** da febbraio, 5 febbraio.

**M:** di che anno?

**S:** di quest'anno

**M:** ok, quindi 2025, quindi da meno di un anno.

**S:** sì, otto mesi più o meno

**M:** quindi da otto mesi gestisci i pasti?

**S:** eh sì sì, lo faccio io da solo.

### 1. Raccontami la tua giornata tipo dal punto di vista del cibo. Dalla colazione alla cena, cosa pensi, cosa prepari, dove mangi?

**S:** provo a mangiare le robe sane, prende verdure, carne, pollo, tonno; però normalmente cerco di cucinare qualche roba che sia semplice, perché non ho tanto tempo per cucinare. Normalmente cucino nella mia friggitrice ad aria qualche patatina frita o mi faccio la pasta con qualcosa. E cucino sempre due pasti. Per esempio, cucino una volta e lo riscaldo per la cena, mi faccio il pranzo e la cena in una volta. Per la colazione preferisco dormire un po' di più e fare la colazione semplice, normalmente latte e qualche pane con il burro o uova.

### 2. Pensa all'ultima volta che hai provato vera soddisfazione nel gestire il cibo in casa. Cosa è successo? Cosa ti soddisfaceva di quella giornata?

**S:** Questa domenica, era il compleanno del mio coinquilino brasiliano e ha fatto fagiolada, ho preso tre o quattro piatti di cibo. Il cibo era buonissimo. Nel *weekend* abbiamo più tempo per cucinare e solitamente facciamo qualche cosa elaborata.

### 3. Ora, al contrario, pensa all'ultima volta che hai provato frustrazione o stress riguardo al cibo (spesa, preparazione, spreco). Raccontami l'episodio. Cosa ti ha fatto sentire così?

**S:** Ma in realtà, quello che io faccio, quando qualcosa si sta per sprecare, gli dico a qualche coinquilino «prenditelo, mangia» e così non si spreca. Quello che facciamo normalmente nel mio appartamento, abitiamo in 6 persone, sempre c'è qualcuno che prende il cibo dell'altro.

### 4. Descrivimi il tuo processo mentale quando decidi che è ora di fare la spesa. Qual è la scintilla che scatta? Come ti prepari?

**S:** Lo faccio ogni settimana, può essere venerdì, sabato o domenica; una volta alla settimana.

**M:** Com'è il processo?

**S:** Prima vado in cucina e vedo tutta la roba che c'è, e apro *chatgpt*, gli invio un messaggio vocale e gli dico «ho questo, questo questo... cosa mi manca secondo te?» anche perché *chatgpt* mi conosce molto bene come faccio la spesa.

**M:** È tipo tua madre

**S:** Più o meno, anche perché l'ho fatto ieri, ho la chat, ti faccio vedere.

(mostra la chat).

«La sai la mia dieta... mi manca (questo)...»

E mi fa le domande; le categorie, così: verdure, proteine, cereali, latte, salse, ecc.

Normalmente faccio una pianificazione quando prendo per esempio la lattuga, è tre giorni e dopo va a male, roba del genere che si spreca subito.

**5. Quando sei al supermercato, quali sono le tentazioni più difficili da gestire? Raccontami di un acquisto impulsivo che poi si è rivelato un problema**

**S:** È una regola semplicissima: non devi andare mai al supermercato con fame. Dopo pranzo o cena, ma anche a colazione, sempre con la pancia piena. Quando ho fame prende sempre qualche spuntino calorico, tipo al Lidl, il cornetto, è buono.

**6. Le offerte speciali (3x2, sconti su grandi formati): ti senti più furbo/a o più sotto pressione quando le vedi? Perché?**

**S:** Dipende, se è qualcosa che si spreca subito non lo prendo. Ma se è qualcosa che posso usare questa settimana o quella dopo, ma anche in un mese, dico che alla fine devo prenderlo o oggi o dopo, quindi lo prendo.

**7. Se il tuo frigorifero potesse parlare, di cosa si lamenterebbe più spesso?**

**S:** È tutto bello organizzato, penso il problema peggiore è che a volte ci sono dei cibi odoranti, perché abitiamo insieme un boliviano (Io), un nepalese, un thailandese, un brasiliano, adesso è appena arrivata un'indiana e un francese. Bene o male ognuno sa che qualcosa puzza, quindi la mettiamo in sacchetti, in modo che non faccia puzza, ma qualche volta è capitato che questo thailandese, a cui piace cucinare il cibo coreano, ha fatto il *kimchi*, l'odore è fortissimo anche da chiuso.

Penso che quello direbbe il frigo «sono strapieno di roba diversa ed il mio congelatore non è pulito» non parlerebbe più, ha la bocca piena.

**M:** È sempre pieno di cibo, però il cibo non viene mai buttato?

**S:** Quasi mai, qualche volta puoi dimenticare qualche verdura; quello che succede soprattutto è la lattuga, perché una volta che la apri dura 2-3 giorni.

**8. Qual è l'alimento "fantasma" della tua cucina? Quello che compri con buone intenzioni ma che finisce sempre in fondo al frigo o in dispensa, dimenticato. Perché succede proprio a lui?**

**S:** I cetrioli a volte. È successo che ho preso un cetriolo, sono arrivato a casa e c'erano, ed io ho detto «eh la Madonna».

**M:** cioè, nessuno li vede mai i cetrioli.

**S:** In realtà non so degli altri perché io prendo la mia roba, c'è un posto condiviso, ma nel frigo no, ognuno si occupa della sua roba.

9. (Per chi vive con altri) Raccontami una storia di un "giallo" in cucina: un cibo sparito, un avanzo non identificato, un acquisto doppio. Come si è risolto (o non si è risolto)? Cosa avrebbe aiutato?

**S:** Non lo so, perché normalmente siamo tutti organizzati, qualche volta nel mio posto appare qualche contenitore che non è mio e devo chiedere di chi è; succede, ma non è solito. Succederà una volta ogni due mesi e subito sai chi è per il colore, grandezza del contenitore e per il tipo di cucina. Senti l'odore e subito dici «questo è del Nepal». Il formaggio lo senti e mmh è francese.

È un posto tranquillo, perché ognuno cucina per tutti.

(... parla dei piatti dei suoi coinquilini)

10. Qual è la regola non scritta più importante (o più violata) nella gestione del cibo a casa tua?

**S:** Non prendere più spazio di quello che hai in frigo. Per esempio, se io prendessi molta roba per me, per due mesi, dove la metterei? Non c'è lo spazio, quindi alla fine lo dovrei buttare tutto o mangiarlo il giorno stesso.

11. "Da consumarsi preferibilmente entro...": che emozione ti suscita questa frase? Ansia, una semplice informazione, una sfida?

**S:** Dipende, per esempio, se un barattolo è a lungo termine una volta che la apri la devi consumare il giorno stesso o il giorno dopo. Con le verdure la scadenza la vedo, quando arriva la scadenza la annuso e se ci sta la tengo. Se fosse con un formaggio lo butterei, anche senza scadenza, perché c'ha i funghi, la muffa, anche se non ha odore tu lo devi buttare. La carne non me ne frega perché la congelo.

12. Descrivimi il "funerale" dell'ultimo cibo che hai buttato. Che cibo era? Perché è "morto"? Che sensazione ti ha lasciato?

**S:** Sembra troppo drammatico, il "funerale", l'ho messo in giardino, oh mio Dio perché? Sono andato al Duomo con la mia lattuga.

Normalmente è la lattuga che butto, tanto costa un euro, ci sta.

Non mi piace buttare il cibo, perché normalmente nel mio paese preferiamo mangiare, anche più di quello che abbiamo bisogno, per non buttare. Non è sano ma è nella nostra concezione di non buttare mai il cibo.

Due volte mi ricordo in tutti questi mesi che ho buttato: la lattuga, pomodorini e la marmellata. Era una marmellata d'arancia, ma io non sapevo che dovevo metterla in frigo, quindi l'ho aperta e tre giorni dopo era in bianco, c'era la muffa; che schifo.

13. Se avessi una bacchetta magica per risolvere UN solo problema legato alla gestione del cibo in casa, quale sarebbe e perché proprio quello?

**S:** Che la frutta e le verdure non scadano mai.

Qualche volta mi è successo che avevo tanto cibo nel e dovevo subito viaggiare, quindi ho fatto quello di sempre: ho chiesto ai miei coinquilini di mangiarlo. Così non spreco.

14. Immagina un "assistente perfetto" per la gestione del cibo in casa. Cosa farebbe per te? E, cosa più importante, cosa NON farebbe?

**S:** *Chatgpt.*

15. Cosa ti impedisce oggi di essere la persona "zero sprechi" che vorresti essere? Non è una questione di volontà, ma di ostacoli. Quali sono i tuoi?

**S:** Sono quasi là. Che la lattuga non scadi.