

INTERVISTA A SABINA — CONSEGNA 2

■ PIANIFICAZIONE

1) La parte più noiosa della pianificazione è quando devo sedermi a pensare cosa cucinare per tutta la settimana. Di solito lo faccio la domenica sera, quando sono stanca e preferirei rilassarmi. In quel momento penso sempre “uffa, devo fare la lista e pensare ai pasti”.

2) La soddisfazione più grande è quando riesco a usare tutto senza buttare nulla. Mi sento super efficiente quando, a fine settimana, il frigo è quasi vuoto e so di aver gestito bene la spesa.

3) Uso le note del telefono per la lista della spesa e, a volte, un piccolo foglietto sul frigo per ricordarmi cosa scade prima. È una cosa semplice ma mi aiuta tantissimo a non dimenticare nulla.

■ ECONOMIA

4) Penso che finisca nella spazzatura circa 5–10 euro al mese di cibo, soprattutto yogurt o verdura andata a male. Non è una cifra enorme, ma mi dà fastidio perché è uno spreco evitabile.

5) Per risparmiare cerco di comprare solo quello che so di usare, approfitto delle offerte ma solo se il prodotto mi serve davvero, e congelo gli avanzi.

6) Credo che si possa sempre migliorare. Mi piacerebbe scoprire qualche trucco nuovo per risparmiare senza complicarmi la vita, magari con app che suggeriscono ricette usando ciò che ho già in frigo.

■ MEMORIA

7) È difficile tenere traccia di tutto perché il frigo è piccolo e spesso le cose si nascondono dietro. Inoltre, condividendo lo spazio, capita che non ricordi cosa è mio e cosa della mia coinquilina.

8) Mi piacerebbe che sugli alimenti apparisse una specie di semaforo con i giorni che restano prima della scadenza. Così potrei capire al volo cosa usare prima, senza dover controllare tutto ogni volta.

■ CONDIVISIONE

9) La regola d'oro è “chi cucina, pulisce”. Quella violata più spesso è “non lasciare cibo aperto troppo a lungo”. Una volta la mia coinquilina ha dimenticato una scatola di formaggio aperta e l'odore ha invaso tutto il frigo! Abbiamo dovuto buttare anche altre cose.

10) Per organizzare una cena decidiamo insieme il menù, poi ci dividiamo la spesa: io prendo la pasta, lei il sugo, e qualcun altro magari il dolce. Una volta abbiamo comprato tutti la stessa cosa — tre pacchi di fusilli e nessun condimento — ci abbiamo riso su e abbiamo fatto “pasta party” per tre giorni!

11) Una spesa grossa insieme sarebbe più un incubo che un sogno: abbiamo gusti diversi e orari diversi, quindi sarebbe difficile coordinarsi. L'ostacolo principale è proprio la gestione degli spazi e il rischio di doppioni.

■ PERCEZIONE EMOTIVA

12) Se potessi cancellare una sola emozione negativa, sceglierei il senso di colpa per aver buttato cibo. So che può capitare, ma ogni volta mi dispiace davvero.

13) Mi motiverebbe di più vedere i soldi risparmiati in tempo reale. Mi piace l'idea di sapere concretamente quanto sto guadagnando evitando sprechi.

■ COMUNICAZIONE

14) La comunicazione funziona abbastanza bene, ma non sempre siamo coordinate. A volte pensiamo entrambe di comprare il latte e finiamo con due confezioni.

15) Di solito scrivo alla mia coinquilina su WhatsApp per chiedere “Abbiamo ancora il latte?”. Se avessi quell'informazione automaticamente, risparmierei tempo e eviterei i messaggi al volo tra una lezione e l'altra.

16) Usiamo una lista condivisa sul telefono per la spesa, ma a volte ce ne dimentichiamo e finiamo per chiedercelo di persona. Funziona bene solo quando la aggiorniamo subito dopo aver comprato o finito qualcosa.