

### A. Apertura e Contesto (Rompere il ghiaccio e capire la persona)

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

Per ogni pasto cerco di coordinare il risparmio del mio tempo e i gusti personali. Di solito, a colazione, mi faccio il caffè a casa, ma spero che le mie coinquiline l'abbiano già fatto, e mangio una fetta di pane con la marmellata. A pranzo mi porto la schiscetta in università, cucinata la sera prima o la mattina se o tempo, scegliendo tra qualsiasi io abbia di mio in frigo, se non ho niente di mio, ma non ho tempo, prendo il cibo delle mie coinquiline. A cena, se ho lavorato il giorno prima / a pranzo del giorno stesso / il turno serale del giorno stesso mangio il poke, perché lavoro da poke house, altrimenti cerco di coordinare la cena con le mie coinquiline.

2. Pensa all'ultima volta che hai provato vera **soddisfazione nel gestire il cibo** in casa. Cosa è successo? Cosa ha funzionato così bene?

Provo soddisfazione ogni volta che effettivamente mangio e finisco qualcosa che avevo congelato perché certe cose rimangono in freezer per una quantità di tempo indefinita, occupano tantissimo spazio e, in genere, vengono mangiate raramente.

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?

Un giorno ho aperto il frigo e ho trovato più di un alimento che doveva essere buttato perché scaduto. Dunque, non solo mi scocciava il dover buttare del cibo, ma anche il fatto di aver sprecato dei soldi.

### B. Il Momento dell'Acquisto (Le decisioni che creano il problema)

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

Tendenzialmente, mi accorgo di dover fare la spesa, quando torno a casa e non trovo niente di mangiabile in frigorifero. In generale, spesso, se ho voglia di qualcosa in particolare, faccio la spesa, anche se a casa comunque avrei qualcosa da mangiare.

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.

Al supermercato, mi tentano molto i dolcetti in sconto e più in generale spesso cerco di approfittare delle promozioni che ci sono per risparmiare qualcosina.

Una volta, ho comprato un pacco di granola molto grande (per una persona) e mi sono dovuta ritrovare a mangiare della granola non più buona per molto tempo.

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

Mi sento molto soddisfatta a comprare cibo in promozione, perché sento di star risparmiando su un alimento che avrei comprato anche senza promozione. Infatti, generalmente, cerco di approfittare delle promozioni nel maggior modo possibile.

### C. La Vita del Cibo in Casa (Il cuore del problema)

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

Il mio frigorifero si lamenterebbe sicuramente del disordine e della poca quantità di cibo utile al fine di cucinare un pasto. Inoltre, il mio freezer direbbe che se del cibo non venisse tolto immediatamente da esso, esploderebbe immediatamente.

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?

L'insalata è l'alimento che viene comprato una volta, mangiato una volta e lasciato a marcire in frigo. Oltretutto, dopo aver buttato l'insalata marcita, viene spesso subito ricomprata. Secondo me, succede proprio all'insalata perché è l'alimento di cui hai voglia solo una volta ogni tanto e di cui poi non hai voglia per tanto tempo. Inoltre, anche con le piadine succede la stessa cosa per le stesse motivazioni.

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?

Ho una storia su un acquisto TRIPLO. C'erano tre barattoli di pesto aperti in frigo e nessuno che volesse più mangiarlo. Avremmo potuto evitare questa situazione mettendoci d'accordo prima di comprarli, quindi comprarne solo uno, così effettivamente non avremmo dovuto buttarli tutti e tre.

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

Non abbiamo molte 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.

### D. La Fine (Consumo, Scadenza e Spreco)

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

Non mi interessa per niente delle scadenze, se l'odore e il sapore sono buoni, per me va bene tutto.

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

L'ultima volta che sono stata costretta a buttare del cibo è perché mi è ammuffito del parmigiano che era nel mio frigo da una settimana. Probabilmente il metodo di conservazione da me scelto (in una busta di plastica dell'Ikea) era sbagliato e il mio frigo è molto umido. Ero dispiaciuta perché mi piace molto il parmigiano e perché non ho capito come potesse essere ammuffito così velocemente, e inoltre, mi dispiace aver buttato dei soldi.

### **E. Visione e Soluzioni Ideali** ("Magic Wand Questions")

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

Se avessi una bacchetta magica, chiederei che le cose scadute e non buone si buttassero da sole via dal frigo.

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

Un assistente perfetto mi pianificherebbe la spesa, contando anche i costi, per esempio io gli imporrei un budget per ogni pasto o comunque mensile, e cucinerebbe di conseguenza i pasti di cui ho voglia quel giorno.

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?

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 magari spesso lascio il cibo che mi avanza da un pasto in frigo, ma poi non lo mangio e sono costretta a buttarlo. Inoltre, il mio frigo è molto umido e spesso fa marcire o ammuffire degli alimenti che in un frigo diverso verrebbero conservati meglio.