

A. Apertura e Contesto

1. Raccontami la tua giornata tipo dal punto di vista del cibo.

I pasti non sono così importanti per me di solito faccio colazione molto tardi e poi ceno molto presto. Cerco di mangiare sempre a casa perché mi piace avere il totale controllo su quello che mangio. Poi, cucino per tutta la famiglia, che è composta da altre 5 persone. **Cucinare e pensare a cosa cucinare non mi piace per niente e odio anche sprecare tempo per cucinare.**

- Come è cambiata questa routine da quando i figli erano piccoli ad oggi? Quali sono le sfide più grandi nel mettere d'accordo i gusti e le esigenze di tutti?

A casa nostra ognuno ha i propri gusti, che spesso non sono affini tra di loro, quindi la sfida più grande è cucinare piatti diversi per tutti.

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

Ogni volta che tutti mangiano il piatto per loro preparato e nessuno si mette a cucinare altro e non restano avanzi.

3. Ora, al contrario, pensa all'ultima volta che hai provato frustrazione o stress riguardo al cibo. Raccontami l'episodio.

formaggio spalmabile muffa
perché tutti ci mettono le forchette dentro, non era ancora scaduto
inoltre c'erano tante confezioni già aperte dello stesso prodotto

B. Il Momento dell'Acquisto

4. Descrivimi il tuo processo mentale quando decidi che è ora di fare la spesa.

Siamo una famiglia molto numerosa, quindi appena qualcuno si inizia a lamentare della mancanza di qualcosa, è il momento di fare la spesa.

5. E che strumenti usi per ricordarti cosa comprare?

Vado sempre nello stesso supermercato, non mi scrivo mai niente perché non mi serve dato che percorrendo il supermercato mi vengono automaticamente in mente tutte le cose che bisogna comprare.

6. Come decidi "quanto" comprare di un prodotto per non rimanere senza ma senza esagerare?

Mi baso sull'esperienza passata, so già quanto e cosa mangeranno i membri della mia famiglia, inoltre, mi baso su ciò che c'è già in frigo

7. Le offerte speciali (3x2, sconti): ti senti più furba o più sotto pressione?

Approfitto delle offerte solo se sono su prodotti che avevo già deciso di comprare. Non mi interessa alle promozioni su prodotti che di base non voglio comprare.

8. C'è un'offerta che ti tenta sempre anche se sai che è rischiosa in termini di spreco?

No, non esiste un'offerta così.

C. La Vita del Cibo in Casa (Focus sull'Organizzazione e la Negoziazione)

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

Rimangono per tanto tempo delle confezioni con 1 solo piccolo pezzettino di, ad esempio, formaggio o comunque qualcuno lascia sempre una confezione grande di prodotto ma con una piccola quantità dentro. Sono l'unica a buttarle quando se ne accorge.

8. Qual è l'alimento "fantasma" della tua cucina? Quello che compri con buone intenzioni ma che rimane sempre lì.

Non esiste un alimento del genere a casa nostra.

D. La Fine (Focus sulla Creatività e la Saggezza)

11. "Da consumarsi preferibilmente entro...": che emozione ti suscita questa frase?

- Approfondimento per lei: Ti fidi più della data o dei tuoi sensi (vista, olfatto)? Hai delle regole tue per decidere se un cibo è ancora buono? (Qui emerge la sua saggezza pratica).

Che devo assolutamente ricordarmi della scadenza e cucinare un piatto con quel ingrediente. Cerco di prendere prodotti con le scadenze più lontane così che gli alimenti possano durare di più.

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

formaggio spalamabile

Ho pensato in primis allo spreco di soldi e poi sicuramente allo spreco alimentare che abbiamo causato.

E. Visione e Soluzioni Ideali (Focus sui Consigli)

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

I pasti che si cucinano da soli. Mi servirebbe uno chef a domicilio.

14. Immagina di dover insegnare a un gruppo di studenti universitari (come me) a gestire la loro prima cucina. Quali sono i 3 consigli più importanti che daresti per non sprecare cibo?

- 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 con lo stomaco vuoto.
- 3) Comporre un menù per tutta la settimana e basarsi su quello per fare la spesa e gestire scadenze e alimenti.