

PIANIFICAZIONE

1. Parte più difficile o noiosa nel pianificare la spesa o i pasti

La parte più difficile è pensare a cosa mangiare, decidere quanti giorni sarò a casa e capire cosa serve davvero, soprattutto con gli alimenti freschi. Mi richiede tempo e attenzione per evitare di prendere cose inutili.

2. Soddisfazione più grande

La soddisfazione più grande arriva quando, alla fine della settimana, mi accorgo di aver usato tutto senza sprechi. È piacevole sapere di aver organizzato bene la spesa e di non avere cibi freschi scaduti.

3. Trucchi o strumenti usati

Non utilizzo strumenti particolari, ma faccio mente locale sulle ricette che preparo di solito. Mi concentro su ciò che so cucinare bene e compro solo gli ingredienti necessari per quei piatti.

ECONOMIA

4. Prezzo dello spreco

Credo di buttare pochissimo cibo. A Bergamo può capitare di sprecare circa 15 euro al mese, mentre a Milano meno di 5. Cerco di controllare bene cosa compro e quando lo uso.

5. Strategie per risparmiare

Per risparmiare scelgo spesso i prodotti con il miglior rapporto qualità-prezzo, come le marche del supermercato. Evito cibi già pronti e preferisco cucinare partendo da ingredienti semplici.

6. Margini per risparmiare

Ci sarebbe forse ancora un piccolo margine per risparmiare, comprando prodotti di sottomarca, ma penso che non valga la pena rinunciare alla qualità del cibo.

MEMORIA

7. Difficoltà nel tenere traccia del contenuto del frigo

Non trovo particolari difficoltà nel tenere traccia di ciò che ho in frigo. Tendo a fare la spesa spesso e a conservare solo poche cose, così so sempre cosa c'è e cosa serve ricomprare.

8. Informazione magica desiderata

Mi piacerebbe avere un'informazione chiara su ogni alimento, con la data di scadenza ben visibile e magari un suggerimento su come cucinarlo per evitare di sprecarlo.

CONDIVISIONE

9. Regola d'oro e violazione più frequente

La regola più importante è mantenere la cucina pulita e buttare la spazzatura quando serve, soprattutto l'organico. È quella che viene infranta più spesso e genera qualche disagio.

10. Organizzazione di una cena con coinquilini

Quando organizziamo una cena, di solito uno dei due decide cosa cucinare e compra tutto. Ci alterniamo: una volta offre uno, la volta dopo l'altro. È un modo semplice e funzionale per organizzarsi.

11. Fare una spesa grossa tutti insieme

Per me sarebbe un incubo. Ognuno ha gusti e abitudini diverse, quindi preferisco fare la spesa separata, così si evita di sprecare cibo che magari l'altro non mangerebbe.

PERCEZIONE EMOTIVA

12. Emozione negativa da eliminare

La sensazione peggiore è il senso di colpa quando devo buttare qualcosa. Vorrei poter eliminare quella sensazione, anche se serve come stimolo a migliorare e sprecare meno.

13. Motivazione nel gioco a punti

Mi motiverebbe di più raggiungere un obiettivo di zero spreco. Vedere che tutto ciò che ho comprato è stato usato fino all'ultimo mi dà una grande soddisfazione.

COMUNICAZIONE

14. Comunicazione sul cibo in casa

Quando sono a Milano la comunicazione è chiara, perché gestisco tutto da solo. A Bergamo, con più persone, c'è più confusione ma riusciamo comunque a coordinarci.

15. Ultima volta che hai chiesto cosa mangiare o se mancava qualcosa

Uso un gruppo WhatsApp con la famiglia: chi nota che manca qualcosa lo scrive lì. Chi va a fare la spesa per primo compra ciò che serve. È un sistema semplice e pratico.

16. Strumenti comuni usati

Usiamo sempre il gruppo WhatsApp per coordinare la spesa. Funziona bene e permette di tenere tutti aggiornati su cosa manca o va comprato.