Vincenzo, 21 anni, convive da solo da fuorisede

A) 1. Durante la settimana faccio la spesa in base a ciò che mi serve nel breve periodo (2/3 giorni), quindi non faccio mai una spesa "grossa" che basti per tutta la settimana. Tendenzialmente nel weekend mangio fuori o cibo d'asporto. Durante il periodo degli esami più o meno le abitudini restano queste.

2. L'ultima volta che ho buttato cibo è stato per questioni di scadenza, avendo dimenticato non l'ho usato per cucinare ed è andato a male.

B) 3. Decido cosa comprare in base a quello che solitamente mangio la settimana, considerando anche eventuali pranzi in università che preparo con cibi che si mantengono meglio e che riscaldo (pasta, riso, ecc). Faccio attenzione anche alle offerte ma solitamente la spesa che faccio è la stessa.

4. In generale nessun tipo di prodotto resta in eccesso. Entro una settimana dall'acquisto finisco tutto.

C) 5 e 6. Abitando da solo gestisco in base a come mi è più comodo frigo e dispensa. Non ho spazi da rispettare.

D) 7 e 8. Quando cucino gestisco le rimanenze in base alla scadenza. Ad esempio congelo il pollo che non preparerò la sera, idem con il pesce. Cerco di consumare tutto in base alle scadenze.

E) 9 e 10. Abitando da solo decido io quando è il caso di pulire o rispettare altre scadenze

F) 11 e 12. Gestisco le mie spese da solo, chiaramente cerco di tenere un andamento più o meno costante nel corso delle settimane tenendo conto di un budget destinato alle uscite o altre spese generali.

G) 13. Non tendo a sprecare molto ma se qualcosa dovesse richiedere il minimo sforzo sicuramente sarebbe un input per ricette veloci che includono ciò che mangio e che compro in grandi quantità (che eventualmente rischia di andare a male post data di scadenza).

14. Sicuramente il tenere una lista che indica cosa mi serve e cosa no, al momento. Più che altro non sempre ricordo al supermercato tutte le cose che dovrei comprare quindi un promemoria sul cibo da tenere mi sarebbe utile.