Riscrittura Intervista secondo la Nuova Traccia CON GEMINI

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

\* \*\*Domanda 1: Raccontami la tua giornata tipo dal punto di vista del cibo.\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "La mia settimana è abbastanza organizzata. Con la mia coinquilina facciamo una spesa grande a inizio settimana, e poi magari faccio qualche piccolo rifornimento al supermercato sotto casa se manca qualcosa. Mangio quasi sempre a casa, cucino io e cerco di preparare porzioni giuste. Il weekend è l'unica vera eccezione, a volte mangio fuori. La routine salta un po' solo durante la sessione d'esami: lì ammetto di essere più pigra e, non avendo tempo o voglia di cucinare, finisco per ordinare più spesso a domicilio."

\* \*\*Domanda 2: Pensa all'ultima volta che hai provato vera soddisfazione nel gestire il cibo in casa.\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Direi che la soddisfazione arriva dal nostro modo di collaborare in casa. Ad esempio, quando cuciniamo insieme, ci dividiamo gli ingredienti in modo spontaneo: io porto la pasta, lei il sugo. Non abbiamo bisogno di tenere conti precisi. Funziona perché c'è fiducia e non ci sono mai stati problemi. È una gestione tranquilla, senza stress."

\* \*\*Domanda 3: Ora, al contrario, pensa all'ultima volta che hai provato frustrazione o stress riguardo al cibo.\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "È successo l'altro giorno con uno yogurt. Lo avevo aperto, non l'ho finito e dopo un po' ho visto che aveva fatto la muffa. È frustrante perché cerco di stare attenta, ma con i prodotti freschi a volte capita. La rottura avviene lì: o compro una confezione che è troppo grande per me, o semplicemente mi dimentico di averlo aperto e rimane lì."

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

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

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "La scintilla è la pianificazione della settimana. Prima di andare a fare la spesa, mi siedo e penso a cosa voglio cucinare nei prossimi giorni, e in base a quello preparo una lista. È un modo per essere sicura di comprare solo quello che mi serve. A volte la condivido anche con la mia coinquilina nelle note del telefono, così evitiamo di comprare doppioni."

\* \*\*Domanda 5: Raccontami di un acquisto impulsivo che poi si è rivelato un problema.\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Non è tanto un acquisto impulsivo, quanto un errore di calcolo. A volte preparo la lista, ma compro una confezione che è pensata per più persone. Penso di poterla gestire, ma poi magari ho meno fame del previsto e avanzo del cibo. Il problema non è l'acquisto in sé, ma il formato del prodotto che non è adatto a me in quel momento."

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

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

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Probabilmente si lamenterebbe del fatto che, nonostante i miei sforzi, a volte dimentico le cose. Metto i prodotti che scadono prima davanti per vederli, ma non sempre mi ricordo di controllare. Quindi direbbe: 'Mi hai organizzato bene, ma poi ti dimentichi di guardarmi!'. Ecco perché una piccola lista o un promemoria appeso sopra aiuterebbe molto."

\* \*\*Domanda 8: Qual è l'alimento "fantasma" della tua cucina?\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Senza dubbio lo yogurt e il latte. Anche se compro le confezioni piccole, sono quelli che più spesso rischiano di scadere o di non essere finiti in tempo. Li vedi, sai che sono lì, ma sono così comuni che a volte te ne dimentichi, e la loro scadenza è veloce."

\* \*\*Domanda 9: Raccontami una storia di un "giallo" in cucina tra coinquilini.\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Un vero 'giallo' mai, per fortuna. Però a volte capitano i 'fantasmi', cioè i doppioni. Entrambe pensiamo che la farina sia finita e la compriamo, e poi ci ritroviamo con due pacchi. Succede con le cose a lunga conservazione che non controlliamo spesso. Non è un conflitto, ma è un piccolo intoppo che cerchiamo di evitare controllando meglio prima della spesa."

\* \*\*Domanda 10: Qual è la regola non scritta più importante nella gestione del cibo a casa tua?\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "La regola d'oro è: 'chi cucina, pulisce subito'. Non è scritta da nessuna parte, ma la rispettiamo sempre e ci permette di avere la cucina sempre in ordine. Sul cibo, invece, la regola è 'chiedere'. Se avanzo qualcosa, prima di conservarlo chiedo sempre alla mia coinquilina se lo vuole. È una forma di rispetto e collaborazione che ci fa andare molto d'accordo."

\*\*D. La Fine (Consumo, Scadenza e Spreco)\*\*

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

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Per me è una sfida contro il tempo. Quando metto via la spesa le controllo e cerco di organizzarmi mentalmente, ma poi la memoria a volte non basta. Non mi mette ansia, ma è un promemoria che mi spinge a cercare strategie, come mettere i prodotti davanti nel frigo."

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

\* \*\*Domanda 12: Se avessi una bacchetta magica per risolvere UN solo problema, quale sarebbe?\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Vorrei che gli alimenti che stanno per scadere si illuminassero di rosso nel frigo! Scherzi a parte, vorrei un modo infallibile per ricordarmi delle scadenze. Una piccola tabella sul frigo o un promemoria automatico sarebbe la soluzione ideale, perché trasformerebbe la mia intenzione di 'mettere davanti le cose' in un'azione sicura."

\* \*\*Domanda 13: Immagina un "assistente perfetto". Cosa farebbe per te?\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "L'assistente perfetto non dovrebbe essere invasivo. Mi aiuterebbe in due modi: primo, mi permetterebbe di trovare confezioni di prodotti più piccole, adatte a una persona sola. Secondo, mi darebbe un modo semplice per condividere ciò che avanza e che io non mangerò, magari con altre persone oltre alla mia coinquilina. E, ovviamente, mi manderebbe un promemoria per le scadenze."

\* \*\*Domanda 14: Cosa ti impedisce oggi di essere la persona "zero sprechi" che vorresti essere?\*\*

\* \*\*Risposta Inferita:\*\* "Direi due ostacoli principali. Il primo è esterno: i formati delle confezioni, che spesso sono troppo grandi per me. Il secondo è interno: la mia memoria. Nonostante le strategie, a volte mi dimentico delle cose. Non è mancanza di volontà, è che nella vita frenetica da studentessa, un piccolo dettaglio come uno yogurt in frigo può sfuggire."