**PIANIFICAZIONE**

Obiettivo: *Comprendere le difficoltà e le soddisfazioni del processo di pianificazione.*

1. Pensa all'atto di pianificare la spesa o i pasti della settimana. Qual è la parte che trovi più difficile o noiosa?

Seguo un'alimentazione ben definita, quindi so già cosa comprare ogni volta, Mangio sempre più o meno sempre le stesse cose.

1. E invece, qual è la soddisfazione più grande che provi quando riesci a pianificare bene? C'è un momento in cui ti senti particolarmente orgoglioso/a del tuo piano?

Avendo una pianificazione chiara ci metto poco tempo a fare la spesa, perché so già sempre a priori cosa comprare.

1. Usi qualche 'trucco' o strumento particolare che ti aiuta a organizzare la spesa o i pasti? Una vecchia abitudine, un'app, un foglio di carta?

Uso le note del mio telefono, mi ci trovo bene. Ho un elenco puntato, se un alimento mi finisce tolgo il tick e so che devo ricomprarlo.

**ECONOMIA**

Obiettivo: *Quantificare la percezione dello spreco e il desiderio di risparmio.*

1. Se dovessi mettere un prezzo allo spreco, quanti soldi pensi finiscano nella spazzatura ogni mese sotto forma di cibo buttato? Questa cifra ti dà fastidio?

Penso di buttare circa 25-30 euro al mese, in realtà spreco molto poco. Ovviamente, mi dà fastidio buttare il cibo sia per il fatto in sé che per i soldi.

1. Quali sono le strategie o le abitudini che adotti più spesso per risparmiare sul cibo?

Non mi baso tanto, per esempio, sulle promozioni del supermercato, compro ciò di cui ho bisogno, se ci sono delle promozioni ne approfitto.

1. Pensi che ci siano margini per risparmiare ancora di più sulla spesa? Ti piacerebbe scoprire nuovi modi per farlo o ti senti già abbastanza esperto/a?

Si, penso che sarebbe utile fare la scorta di un alimento quando ci sono delle promozioni su di esso (ovviamente per quanto riguarda quelli a lunga conservazione). Ad oggi, non lo faccio spesso.

**MEMORIA**

Obiettivo: *Capire le cause profonde della dimenticanza e le informazioni mancanti.*

1. Apri il frigo o la dispensa. Cosa rende così difficile tenere traccia di tutto quello che c'è dentro e delle sue scadenze?

è difficile tenere traccia di tutto, ma non facendo una spesa a lungo termine, non succede quasi mai che io debba buttare un alimento perché scaduto.

1. Se potessi avere un'informazione magica che appare sugli alimenti per aiutarti a non dimenticarli, quale sarebbe? Cosa vorresti che ti dicesse?

Non mi piace il formato in cui vengono scritte le scadenze dei prodotti ad oggi, secondo me i produttori dovrebbero renderle più visibili.

**CONDIVISIONE**

Obiettivo: *Far emergere le regole sociali e i punti di frizione nella gestione condivisa.*

1. In una cucina condivisa, spesso ci sono regole non scritte. Qual è la regola d'oro più importante a casa vostra? E qual è quella che viene violata più spesso? Raccontami un episodio in cui questa violazione ha creato un piccolo problema o uno spreco.

La nostra regola è non prendere il cibo altrui.

1. Immagina di organizzare una cena con i tuoi coinquilini. Descrivimi passo dopo passo come decidete chi fa cosa e chi compra cosa. C'è mai stato un momento 'comico' o 'tragico' in cui vi siete ritrovati con tre pacchi di pasta e zero sugo?

Faccio tutto io, Se capita che facciamo una cena io, offro io.

1. Fare una spesa grossa tutti insieme: sarebbe un sogno o un incubo? Quali sono gli ostacoli principali che oggi vi impediscono di condividere di più la spesa?

Non mi piace fare la spesa in comune, perché ho certe esigenze e sarebbe scomodo secondo me stare a dividere “questo è mio, questo è tuo”.

**PERCEZIONE EMOTIVA**

Obiettivo: *Collegare le emozioni negative a possibili leve per il cambiamento.*

1. Lo spreco di cibo può generare diverse emozioni negative: il senso di colpa per aver buttato, l'ansia per una scadenza imminente, la frustrazione per i soldi persi. Se potessi cancellarne magicamente solo una, quale sceglieresti e perché?

Per me l’unico problema del cibo scaduto è la puzza in frigo.

1. Immaginiamo per un attimo che evitare lo spreco sia un gioco a punti. Cosa ti motiverebbe di più a 'vincere'?
   1. Vedere in tempo reale i soldi che stai risparmiando?
   2. Raggiungere un obiettivo settimanale di 'zero spreco'?
   3. O magari una 'sfida' amichevole con i coinquilini per vedere chi è più bravo?

a)

**COMUNICAZIONE**

Obiettivo: *Esaminare l'efficacia (o inefficacia) degli scambi di informazioni sul cibo.*

1. Descrivimi come funziona la comunicazione sul cibo a casa vostra. Vi sentite ben coordinati o c'è spesso confusione su chi compra cosa o su cosa si mangia?

La facciamo tutti separatamente, di solito non abbiamo problemi con questa modalità.

1. Pensa all'ultima volta che hai dovuto chiedere 'Cosa mangiamo stasera?' o 'Abbiamo ancora latte?'. Che strumento hai usato per chiederlo (voce, WhatsApp, altro)? Come sarebbe stata la tua giornata se avessi avuto quella informazione senza nemmeno dover chiedere?

Non prendo mai ingredienti dei miei coinquilini, se mi manca qualcosa la vado a comprare.

1. Usate già qualche strumento comune per la spesa o i pasti (es. un gruppo WhatsApp, una lavagna)? Cosa funziona alla grande e cosa, invece, viene completamente ignorato?

No, non usiamo niente.

In realtà ci promettiamo sempre di usare Splitwise per le cose comuni che servono in casa, ma non l’abbiamo ancora fatto,

Se esistesse un’app che elenca tutte le cose che solitamente servono in casa, sarebbe comodo spuntarle e dire “sto comprando io”.