**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? Descrivimi il momento esatto in cui pensi 'Uffa, devo fare questa cosa'.

Dover scegliere cosa mangiare. Mi rompo e spesso prendo le stesse cose e non provo altro perché non mi va di ingegnarmi o cercare nuove ricette.

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?

Se pianifico bene pranzi e cene mi sento soddisfatto.

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?

A volte uso “Listonic” che è un’app dove puoi vedere la lista della spesa in cui tutti i coinquilini aggiungono cosa vogliono comprare. La usavamo di più negli anni passati, ora poco perché non compriamo più alimenti insieme.

**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?

Secondo me, al mese, in tutto tra tutti e 4 i coinquilini sprechiamo 20 euro al mese. Mi da abbastanza fastidio questa cosa.

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

Cerco di mangiare spesso cibo che ho in casa, quindi anche se vado in università mi porto la schiscetta e di approffitare delle promozioni che ci sono al supermercato. Per spese facili vado sotto casa al Carrefour Express, se devo fare una spesa più grande vado all’Aldi che è la meno cara tra quelli che conosco.

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?

Mi sento già abbastanza esperto nel risparmio, ma mi piacerebbe scoprire nuovi modi per risparmiare ancora di più.

**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?

Essendo che vado a memoria, succede che mi dimentico e basta. Cerco però di cucinare prima quello che sta per scadere.

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

Sapere più facilmente cosa ho in frigo e avere le scadenze anche fuori di casa, non solo in frigo, Quando devo andare a fare la spesa magari mi dimentico cosa ho e quindi compro un doppione e quello che è in casa scade e devo buttarlo,

**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.

Non abbiamo molte regole, ognuno semplicemente dovrebbe mangiare quello che compra. Qualcuno cambia idea all’ultimo (se mangiamo insieme) e gli avanzi di quello che è stato cucinato vanno buttati perché nessuno più li mangia.

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?

Per queste cose comunichiamo via whatsapp, se manca qualcosa a casa magari chiediamo di comprarlo a chi è fuori. Succede che qualcuno non ha qualcosa e lo chiede agli altri. Se mangiamo insieme dividiamo il pasto equamente a livello di soldi, o comunque chi è più in debito compra gli alimenti per il pasto.

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?

Abbiamo fatto così per 2 anni ma non ha funzionato perché abbiamo abitudini alimentari e gusti diversi. In particolare, uno dei coinquilini spesso crea problemi se si condivide il cibo perché ha gusti molto particolari. Inoltre per quanto mi riguarda, quando condividevamo di più la spesa ero sempre io a cucinare e questo non mi piaceva.

**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?

Eliminerei il senso di colpa, perché a livello di soldi non mi sembra che ne perdo tanti.

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?

b e c. Sono interessato alla questione e per i miei principi in generale non mi piace buttare via cibo. So che vincerei io.

**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?

Siamo ben coordinati. Se manca qualcosa si dice e qualcuno va.

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?

Whatsapp. Se non avessi dovuto chiedere sarebbe stato molto meglio.

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?

Usiamo whatsapp e splitwise. A volte non tutti rispondono in tempo e quindi si comprano doppioni. Alcuni coinquilini