**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'.

Odio tutto della pianificazione. Mi viene difficile scegliere cosa mangiare in anticipo o avere in casa cibo versatile da usare per più pasti. Sono una persona che si fa molto ispirare dal momento e non riesco a prevedere le mie future voglie.

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?

Mi soddisfa se quello che poi mangio è buono e cucinato bene e se effettivamente sono riuscita a predire bene che mi sarebbe andato quel pasto in particolare.

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?

Se decido cosa cucinare in anticipo, allora mi scrivo la lista della spesa sull’agenda, altrimenti facendo io la spesa volta per volta non uso niente, mi lascio ispirare.

**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 20 euro al mese e non mi da particolarmente fastidio questa cifra.

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

Ho varie strategie come andare a cena a casa di qualche mio amico, prendere (gratis) il cibo da lavoro (Poke House), e approfittare delle promozioni al supermercato.

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?

C’è da dire che se io volessi spendere 0 euro in una settimana, potrei farlo, perché andrei a lavorare tutti i giorni e mangiare tutti i giorni il poke. Ma posso dire che sarei molto interessata a scoprire nuovi modi di risparmiare sulla spesa.

**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?

Il disordine, la quantità di cibo che c’è e il poco interesse nel farlo. Per segnarsi tutte le scadenze, una di noi dovrebbe mettersi a controllare tutti i prodotti che abbiamo in frigo e in dispensa regolarmente, che è un lavoro che a nessuna ovviamente va di fare.

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

Spesso non mi interessa abbastanza ricordarmi tutto quello che ho in frigo e tutto quello che sta scadendo. Però, faccio un esempio pratico, ieri io e una mia amica volevamo cucinare pasta con zucchine, pancetta e provolone, e quindi siamo andate al supermercato per comprare tutti gli ingredienti, arrivate a casa aprendo il frigo ho scoperto che avevo già 2 zucchine, ma quando abbiamo deciso di comprarle non pensavo di averle.

**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 non scritta è comunicare alle altre se si prende cibo altrui. Una volta, la mia coinquilina ha mangiato per diverse mattine la mia marmellata preferita, che anche a me piace mangiare tutte le mattine e che costa anche non poco, di tutte queste mattine me la chiese solo 1 volta e quindi provai fastidio nel vedere la mia marmellata finire così in fretta. Tra l’altro, quando quella marmellata finì, andò a comprarne altra anche per me, ma non comprò la stessa e quelle da lei scelte non erano per niente di mio gradimento.

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?

Quando mangiamo insieme, di solito apriamo il cibo, vediamo cosa c’è e qualcuno va a fare la spesa per comprare quello che manca per la cena. Una volta paga una, una volta un’altra.

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 orari diversi e non abbiamo tempo di andare a fare la spesa insieme. Quando capita, anche se raramente, lo facciamo volentieri.

**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?

Non mi piace il fatto che nel buttare un alimento andato a male o degli avanzi di un pasto che non ho finito sto buttando anche dei soldi.

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?

Se evitare lo spreco fosse un gioco a punti, mi motiverebbe di più a “vincere” il vedere in tempo reale quanti soldi sto risparmiando. [a/c]

**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?

Se facciamo le cose insieme, riusciamo a coordinarci anche molto bene, ma se ognuno fa per sé spesso ci sono dei doppioni.

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?

L’ultima volta che ho dovuto chiedere ho chiesto a voce e se non avessi dovuto chiederlo sarei stata più tranquilla riguardo il mio pasto.

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?

Non usiamo nessun strumento ausiliare né per la spesa né per i pasti.

1. Se aveste uno strumento, quale sarebbe la cosa che per te non potrebbe mancare?

Poter vedere a colpo d’occhio se mi manca qualche alimento base e se invece magari qualcun altro ce l’ha.