**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'.

Il momento "Uffa" preciso è quando apro il frigo la domenica sera e devo decidere cosa mangiare per i prossimi 5 giorni. Non è solo pensare ai piatti, è calcolare le quantità per una persona sola, immaginare l'umore che avrò martedì dopo università e se avrò voglia di cucinare quel che ho pianificato. È mentalmente faticoso.

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?

La soddisfazione più grande è il momento in cui, a metà settimana, mi rendo conto che non devo pensare a cosa mangiare. Apro il frigo, c'è tutto quello che mi serve, e so già come cucinarlo. Mi sento efficiente e adulto, come se avessi ingannato il sistema della vita da solo.

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 un mix: una lista della spesa digitale sul telefono che aggiorno durante la settimana quando mi accorgo che sta finendo qualcosa. Per i pasti, ho una mentalità da "componenti base": compro pochi ingredienti versatili (es. pomodori, zucchine, pollo) che posso mischiare in modi diversi (pasta, riso, insalata) durante la settimana.

**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 che nella spazzatura finiscano circa 10-15 euro al mese. Sono pochi ogni volta (un po' di verdura marcia, uno yogurt scaduto), ma messi insieme danno fastidio perché sono soldi che potevano diventare un buon caffè o un biglietto del cinema

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

La strategia principale è andare a fare la spesa solo una volta alla settimana con una lista precisa e a stomaco pieno. Evito i reparti dei prodotti già pronti e cerco di comprare frutta e verdura non troppo matura, in modo che duri di più

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?

Penso ci siano margini, soprattutto nell'acquistare prodotti di marca rispetto a quelli discount. Mi piacerebbe scoprire nuovi modi per usare gli avanzi in modo creativo, perché a volte mi annoio a mangiare le stesse cose per due giorni di fila.

**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 perché tutto è fuori vista, fuori dalla mente. I barattoli si nascondono dietro ad altri, le cose in fondo al frigo vengono dimenticate. Le scadenze sono scritte in piccolo e non c'è un ordine logico.

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

L'informazione magica sarebbe un piccolo semaforo luminoso sull'etichetta: verde (consumami quando vuoi), giallo (consumami entro 24-48 ore), rosso (consumami OGGI). Mi direbbe in modo immediato e visivo qual è la priorità senza dover interpretare date o odorare il prodotto.

**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.

Se avessi dei coinquilini, la regola d'oro sarebbe: "Quello che compri tu è tuo, quello che compro io è mio, a meno che non sia esplicitamente dichiarato 'di tutti'". La regola violata più spesso sarebbe probabilmente "non finire il latte/l'olio degli altri senza replacement". L'episodio classico sarebbe svegliarsi per la colazione e trovare il cartone del latte vuoto in frigo.

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?

Il passo dopo passo sarebbe: 1) Qualcuno lancia l'idea in chat. 2) Si decide il piatto principale (es. pasta al forno). 3) Ci si divide la lista in base a chi passa dal supermercato. Il momento "tragicomico" sarebbe che, senza una lista condivisa, tutti e tre comprano la mozzarella per la pasta al forno, ma nessuno compra il pomodoro.

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?

Sarebbe un incubo. L'ostacolo principale sono i gusti personali, gli orari diversi e la difficoltà nel dividere i soldi in modo equo. Chi mangia di più? Chi ha comprato la bottiglia di vino costosa? È più semplice gestirsi in autonomia.

**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?

Cancellerei il senso di colpa. L'ansia per la scadenza mi spinge a consumare, la frustrazione per i soldi mi insegna a pianificare meglio. Il senso di colpa, invece, è solo un peso inutile che non mi aiuta a migliorare, mi fa solo sentire in colpa.

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?

Mi motiverebbe di più la c) sfida amichevole con i coinquilini. Vedere i soldi risparmiati è astratto, e l'obiettivo "zero spreco" è troppo assoluto. Una classifica settimanale divertente (es. "chi butta meno ottiene l'esenzione dal lavare i piatti per un giorno") sarebbe un gioco e non una punizione.

**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 comunicazione è poco coordinata. Si basa su messaggi WhatsApp isolati e sull'osservazione diretta del frigo. C’è spesso confusione, compriamo spesso doppioni e spesso non abbiamo nulla in comune per una cena dell'ultimo minuto.

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 l'ho chiesto con un messaggio vocale in chat. Se avessi avuto l'informazione senza chiedere, ad esempio da una lavagna condivisa o da un'app aggiornata in tempo reale, la mia giornata sarebbe stata più fluida. Avrei potuto passare dal supermercato senza dover aspettare risposte o interrompere qualcuno.

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?

Si usa un gruppo WhatsApp. Funziona bene per lanciare idee o avvisi rapidi. Viene completamente ignorato quando si tratta di tenere una lista della spesa condivisa e aggiornata. Dopo due giorni, nessuno la guarda più.