**A. Vita in casa (dove nasce lo spreco?)**

1. **Com’è la tua settimana tra spesa, cucina e pasti fuori? Cosa cambia in periodo esami/lavoro?**  
   La mia routine settimanale è abbastanza regolare: ceno quasi sempre a casa, tranne una o due sere che passo dalla mia ragazza. Circa due volte al mese esco a cena fuori. Per pranzo, preparo spesso il pasto da portare via in contenitori (schiscetta). Durante i periodi di esame, però, capita più frequentemente di tornare a casa per pranzo, soprattutto se studio in biblioteca, e quindi di cucinare al momento.
2. **L’ultima volta che hai buttato cibo: cos’era, perché è successo, in quale punto si è “rotto”?**  
   Generalmente butto solo avanzi dei pasti, ma recentemente ho dovuto gettare via alcuni alimenti perché scaduti. Il problema di solito nasce quando non controllo con attenzione le date di scadenza prima di fare la spesa o durante la conservazione. Lo spreco avviene soprattutto nella fase di conservazione e monitoraggio.

**B. Acquisto e decisioni**

1. **Come decidi cosa e quanto comprare? Guardi frigo/scadenze, orari, offerte, chi mangia con te?**  
   Mangio per lo più da solo, quindi organizzo la spesa in base a una dieta bilanciata che include carboidrati, verdure, frutta e proteine. Cerco di privilegiare alimenti con una lunga conservazione o che si possano congelare, in modo da avere più libertà nella gestione dei pasti senza dover cucinare ogni giorno.
2. **Quali prodotti/formati generano più facilmente eccedenze nella tua casa? Perché?**  
   I prodotti che più spesso generano eccedenze sono la pasta e il burro. Li acquisto in quantità maggiori perché hanno una scadenza lunga, ma a volte finisco per accumularli senza consumarli in tempo, soprattutto se non programmo bene i pasti.

**C. Spazi, regole, sicurezza**

1. **Com’è organizzato il frigo/dispensa (spazi personali, scaffali comuni, etichette)?**  
   In casa siamo in tre coinquilini. Ognuno di noi ha uno scaffale personale in frigorifero e in dispensa, e c’è anche uno scaffale condiviso per gli alimenti di uso comune.
2. **Regole minime: igiene, allergeni, “chi pulisce/chi butta”, tempi massimi in frigo—cosa c’è e cosa manca?**  
   La suddivisione degli spazi è chiara, ma non abbiamo regole scritte per quanto riguarda la pulizia, la gestione degli allergeni o i tempi di conservazione in frigorifero. Manca una definizione chiara delle responsabilità.

**D. Conservazione e consumo in tempo**

1. **Quando cucini, come gestisci porzioni e avanzi (contenitori, etichette, freezer)?**  
   Per conservare gli avanzi utilizzo principalmente contenitori per alimenti (schiscette) e pellicola trasparente. Cerco di congelare quello che non consumo subito, ma non uso etichette per indicare contenuto e data.
2. **Come ti ricordi cosa usare prima (priorità/scadenze)? Cosa ti aiuta davvero, cosa no?**  
   Controllo periodicamente le scadenze, ma non ho un sistema organizzato per dare priorità ai cibi in scadenza. Mi affido alla memoria, che a volte non è sufficiente.

**E. Comunicazione e coordinamento**

1. **Come vi avvisate di cosa c’è, cosa manca, cosa scade (chat, bacheca, post-it, nulla)?**  
   Non abbiamo un metodo strutturato di comunicazione. Ci basiamo sulla memoria e sul dialogo occasionale, senza usare chat, bacheche o promemoria.
2. **Conflitti o intoppi tipici (doppioni comprati, cose “di nessuno”, pulizie): un episodio concreto e come l’avresti evitato.**  
   Finora non abbiamo avuto conflitti significativi grazie alla chiara divisione degli spazi personali. Ognuno gestisce i propri prodotti, quindi si evitano problemi come doppioni acquisti o cibi “di nessuno”.

**F. Spese e divisione**

1. **Come tenete i conti (spese comuni vs personali)? Cosa rende “giusta” la divisione?**  
   Utilizziamo l’app Treecount (simile a Splitwise) per tracciare le spese comuni. Ci siamo dati una regola di inserire le spese entro tre giorni, in modo da mantenere i conti aggiornati e equi.
2. **Se qualcuno consuma più del previsto o qualcosa resta inutilizzato: come lo gestite senza malintesi?**  
   Ognuno è responsabile dei propri acquisti. Se qualcuno deve assentarsi per un periodo, cerca di lasciare agli altri i prodotti che potrebbero scadere, in modo da evitare sprechi.

**G. Leve e priorità**

1. **Cosa ti farebbe sprecare molto meno con il minimo sforzo (una regola, uno spazio, un’abitudine, un promemoria, un modo di comunicare)?**  
   Controllare sistematicamente le scadenze prima di iniziare a cucinare sarebbe un’abitudine semplice ma molto efficace per ridurre lo spreco.
2. **Se potessi cambiare una sola cosa domani nella gestione del cibo di casa, quale e perché?**  
   Introdurre un giorno fisso alla settimana per fare la spesa. Questo aiuterebbe a pianificare meglio i pasti, evitare acquisti impulsivi e ridurre gli sprechi.