



# Un cuoco... di classe!

## SCHEDA DELLA PREPARAZIONE A BASE DI VERDURA

Come hai nominato la ricetta a base di verdura? .....

Hai preparato

- Merenda
- Pranzo
- Cena

È una preparazione casalinga?

- Sì
- no

Inserisci nella tabella tutti gli ingredienti che hai utilizzato. Se hai utilizzato anche dei prodotti confezionati, inserisci i loro **INGREDIENTI** (li trovi stampati sulle confezioni).

Ingrediente	Ingredienti dei prodotti confezionati

Scrivi qui la tua ricetta (con le quantità, se possibile) e specifica per quante persone l'hai preparata.

---

---

---

---

---

---

---

Descrivi il prodotto dal punto di vista della sostenibilità ambientale compilando la tabella.

Rintraccia sugli incarti dei prodotti le modalità di smaltimento degli imballaggi (se ci sono)

Nome prodotto	Caratteristiche
	È confezionato? SI NO DI QUALE/QUALI MATERIALI È FATTA LA CONFEZIONE? (descrivi)  È UN PRODOTTO CHE VIEN E VENDUTO NON PRE-INCARTATO? (es. il pane) SI NO È UN PRODOTTO LOCALE O A KM0? È STAGIONALE? (se si tratta di frutta o verdura)
	È confezionato? SI NO DI QUALE/QUALI MATERIALI È FATTA LA CONFEZIONE? (descrivi)  È UN PRODOTTO CHE VIEN E VENDUTO NON PRE-INCARTATO? (es. il pane) SI NO È UN PRODOTTO LOCALE O A KM0? È STAGIONALE? (se si tratta di frutta o verdura)
	È confezionato? SI NO DI QUALE/QUALI MATERIALI È FATTA LA CONFEZIONE? (descrivi)  È UN PRODOTTO CHE VIEN E VENDUTO NON PRE-INCARTATO? (es. il pane) SI NO È UN PRODOTTO LOCALE O A KM0?

	È STAGIONALE? (se si tratta di frutta o verdura)
	È confezionato? SI NO DI QUALE/QUALI MATERIALI È FATTA LA CONFEZIONE? (descrivi)  È UN PRODOTTO CHE VIEN E VENDUTO NON PRE-INCARTATO? (es. il pane) SI NO È UN PRODOTTO LOCALE O A KM0? È STAGIONALE? (se si tratta di frutta o verdura)

Ricorda di allegare una foto della tua ricetta!