

Bases del I Concurs de Cuina familiar

Les àrees de Joventut i Participació Ciutadana proposam dur a terme una activitat intergeneracional i lúdica relacionada amb la cuina tradicional, així treballam i potenciam la cultura popular a través de la cuina.

Qui hi pot participar?

Joves menors de 30 anys acompanyats d'un major de 30 anys i que existeixi un vincle familiar.

Procediment

Per participar en el concurs s'ha d'enviar un vídeo editat en mode de resum del procés d'elaboració de la recepta a uepjove@ajpollenca.net (enviar link de Dropbox o Cloud per poder accedir).

El vídeo es penjarà al compte d'Instagram [@uepjove.pollenca](https://www.instagram.com/uepjove.pollenca) on la gent el podrà visualitzar i posar-li un "like".

El vídeo editat ha de ser màxim d'un minut.

També cal enviar la fitxa «Plantilla de recepta concurs» emplenada.

Aquesta fitxa conté la informació següent:

- Nom del plat
- Ingredients i quantitats
- Dades dels participants: nom i llinatges, DNI o NIE, adreça electrònica i telèfon de contacte.
- Procediment d'elaboració
- Fotografia del plat final (màxim 2 megabits)

Nota: l'assumpte del correu ha d'incloure "Concurs de cuina familiar".

Criteris de valoració i puntuació

Per a la valoració el jurat tindrà en compte:

- Que sigui saludable (que compleixi les recomanacions saludables indicades a continuació)
- Propietats organolèptiques (sabor, olor, textura, etcètera)
- Facilitat d'elaboració
- Utilització de productes de temporada i de proximitat
- Seguretat alimentària (cal evitar productes que es puguin deteriorar, com peix cru, ou, etc.)
- Cost de la recepta

És important tenir en compte les següents **recomanacions saludables** per a la realització de la recepta:

a) Es recomana incloure:

1. Vegetals i/o fruites, preferiblement de temporada, els quals es poden presentar en cru o cuinats.
2. Hidrats de carboni, preferiblement no refinats (arròs i pasta integrals, pseudocereals, llegums i/o tubercles).
3. Proteïna, tant d'origen animal com d'origen vegetal:
 - a. D'origen animal: carn magra no processada, peix, marisc, ous i làctics.
 - b. D'origen vegetal: llegums, fruita seca ...
4. Greixos saludables: oli d'oliva, alvocat, fruita seca (ametlles, nous...).

b) Cal evitar:

1. Sucres (sucre de taula, confitura, mel, xarops, almívar...).
2. Greixos no saludables (nata, mantega, margarina, maionesa, saïm...).
3. Carn vermella i processada (vedella, porc, xot, embotit, paté, hamburgueses, salsitxes...).
4. Preparacions processades i concentrats (salses i brous precuinats, extractes de carn, pastilles de brou...).

c) Tècniques de cocció:

Les tècniques de cocció més saludables són: al forn, en papillota, al vapor, bullit, al microones, a la planxa i saltat.

Fases de valoració i puntuació de les receptes rebudes:

1. Primera fase.

La puntuació obtinguda en aquesta fase marcarà el pas de la recepta a la final. Aquesta puntuació s'obtindrà:

- Mitjançant els «M'agrada» rebuts a l'Instagram **@uep.jove.pollenca** (40% de la puntuació total).
- Mitjançant la valoració general feta pel jurat avaluador (60% de la puntuació total).

2. Segona fase.

Hi haurà **sis** receptes finalistes. Cada participant pot accedir a la final amb una única recepta, que haurà de cuinar davant el jurat dissabte dia 15 de febrer de 2020 a la plaça de Ca les Monnares.

El jurat valorarà les receptes preparades, decidirà els guanyadors i es durà a terme el lliurament de premis.

Per poder optar als premis és indispensable acudir a l'acte i cuinar la recepta a la final.

Termini de participació

El termini per enviar la plantilla i publicar el vídeo a les xarxes socials acaba dia 3 febrer a les 23.59 h.

Jurat

El jurat encarregat d'avaluar les receptes i decidir quines són les guanyadores estarà integrat per persones expertes en alimentació i/o en cuina/restauració. La decisió del jurat serà inapel·lable.

Premis

Es donaran tres premis:

1. Primer premi: valorat en 300€

2. Segon premi: valorat en 200€
3. Tercer premi: valorat en 100€

Els premis estaran assegurats mentre participi en el concurs un mínim sis persones.

Autoria de les receptes

Els participants són responsables de l'autoria de les receptes.

Els participants donaran el seu consentiment perquè les receptes i els vídeos es publiquin en els mitjans digitals.

Acceptació de les bases

La participació en aquest concurs implica l'acceptació de les bases, així com l'autorització per publicar i difondre les receptes guanyadores i el nom dels autors/es.