

RICETTE SMART CERCASI!

Call for Smart recipes

Siamo alla ricerca di ricette smart per il prossimo progetto multimediale di SmartFood. Tutti possono inviare una o più ricette, che saranno selezionate e diffuse sui nostri canali con il nome dell'autore.

Ma... ATTENZIONE al regolamento!

REGOLAMENTO

1. Struttura della ricetta

Titolo della ricetta

Ingredienti in g/ml e n° di persone/pezzi

Tempo di preparazione

Procedimento dettagliato della ricetta

Foto della ricetta a colori in primo piano (senza cornici/immagini)

Firma dell'autore (Nome, Cognome, Occupazione)

2. Porzioni di riferimento

L'ingrediente principale della ricetta deve corrispondere alle porzioni standard indicate dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) (Allegato 1), mentre per tutti gli altri ingredienti della ricetta non ci sono limitazioni.

Es. Pasta alle vongole

Ingredienti per 2 persone:

160 g di pasta

XX g di vongole

.....

.....

Ricette di torte e impasti, dolci e/o salati, sono esenti da questa regola.

3. Caratteristiche delle ricette

Sono accettate ricette di primi piatti asciutti e in brodo, zuppe, piatti unici, secondi piatti, contorni, secondi con contorni, salse d'accompagnamento, impasti dolci e salati, dessert.

Sono accettate

- ricette veloci e semplici da realizzare in casa senza l'utilizzo di strumenti particolari e ingredienti ricercati;

- ricette più elaborate con un maggiore livello di difficoltà.

4. Criteri di valutazione

Le ricette saranno valutate sulla base della rispondenza ai seguenti parametri:



4.1 Ingredienti ammessi

Cereali in chicco e derivati integrali* (farine, pasta, pane)	Legumi freschi/secchi/surgelati/in scatola/farine di legumi
Tutte le verdure fresche e/o surgelate	Tutte le spezie e le erbe aromatiche fresche e/o secche
Tutta la frutta fresca	Tutti i semi oleosi secchi e/o tostati
Tutta la frutta essiccata	Yogurt vaccino o vegetale bianco non zuccherati, interi e/o magri
Tutta la frutta a guscio secca e/o tostata e le farine (es. nocciole, mandorle)	Latte vaccino e/o bevande vegetali non zuccherate
Pesce fresco e/o surgelato	Cioccolato fondente al 70%
Molluschi e crostacei freschi e/o surgelati	Olio extravergine d'oliva
Formaggi freschi magri (<25% di grassi)	Oli di semi spremuti a freddo
Uova	Lievito di birra/per dolci/bicarbonato/lievito madre
Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	
* Riso integrale/semi-integrale, Riso rosso/nero, Orzo perlato/decorticato, Farro perlato/decorticato, Quinoa, Grano saraceno, Avena, Cous-cous integrale, Mais integrale, Pane integrale/di grano duro, Pasta integrale/di grano duro	

4.2 Ingredienti non ammessi

Pane e altri derivati di farine 00	Frutta sciroppata/candita
Yogurt aromatizzati (frutta, cereali, caffè) e/o zuccherati	Latte e bevande vegetali aromatizzate e/o zuccherate
Frutta a guscio salata	Cioccolato bianco/al latte
Pesce in scatola/affumicato	Dado da brodo/granulare
Formaggi grassi e/o stagionati (>25% di grassi)	Salumi e insaccati/carne conservata/wurstel/salsicce
Carne rossa (manzo, maiale, agnello)	Panna vaccina e/o di soia
Burro/strutto	

4.3 Aspetti nutrizionali

Zuccheri aggiunti: sono ammessi tutti gli zuccheri, compreso miele e malto. Il quantitativo di zuccheri aggiunti non deve superare il 15% del totale della ricetta (150g per ogni kg di impasto totale)

Sale aggiunto: il quantitativo di sale aggiunto ad un impasto non deve superare lo 0,5% del totale della ricetta (10g di sale per ogni kg di impasto totale)

Oltre ai criteri sopracitati, il team SmartFood si riserva la facoltà di esprimere un parere nutrizionale sulla ricetta nel suo complesso, e valutare di conseguenza la selezione della ricetta.



5. Modalità e termine di invio

Le ricette dovranno essere redatte su file word seguendo il modello (Allegato 2), ed inviate unitamente alla foto in HQ entro **giovedì 31 maggio alle ore 12.00** all'indirizzo **info.smartfood@ieo.it**

6. Trattamento dati e utilizzo materiale

I dati dei partecipanti saranno trattati per evadere la richiesta di partecipazione alla presente iniziativa e per espletare le formalità correlate allo svolgimento dello stesso.

Ciascun autore, partecipando all'iniziativa, dichiara e garantisce che il lavoro inviato (ricetta e foto) è esclusivo frutto della propria opera e acconsente all'utilizzo di tale materiale a discrezione del team SmartFood.



Allegato 1

GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	PORZIONI
Frutta e verdura	Insalate	80 grammi
	Verdure crude o cotte	200 grammi
	Frutta fresca	150 grammi
Cereali, derivati e tuberi	Pane, focaccia	50 grammi
	Pasta, cereali in chicco	80 grammi
	Patate	200 grammi
Legumi	Legumi freschi/surgelati/in scatola	150 grammi
	Legumi secchi	50 grammi
	Farine di legumi	50 grammi
Pesce e carne	Pesce, molluschi, crostacei	150 grammi
	Carne bianca	100 grammi
Sostituti vegetali	Seitan, tofu, tempeh	100 grammi
Latte, uova, formaggi	Latte vaccino o vegetale	125 ml
	Yogurt vaccino o vegetale	125 grammi
	Formaggi	100 grammi
	Uova	1 uovo

Fonte: Porzioni standard SINU



Allegato 2

[Titolo della ricetta]

(max 100 caratteri, spazi inclusi)

Ingredienti per [XX] persone/pezzi

(indicare gli ingredienti in g o ml)

Tempo di preparazione: [XX min]

Procedimento

(max 2000 caratteri, spazi inclusi)

Firma dell'autore [Nome Cognome, Occupazione]

[Foto della ricetta a colori in primo piano (senza cornici/immagini)] da allegare all'email in HQ

