

Bases del I Concurs TaperXef UIB

L'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable convoca el I Concurs TaperXef UIB, amb l'objectiu de promocionar i incentivar hàbits de vida més saludables, en què l'alimentació té un lloc molt important.



L'ús del tàper és habitual a la UIB, tant per als treballadors com per als alumnes. Menjar de carmanyola no és contrari a una alimentació saludable, i volem que ens ho demostreu.

Qui hi pot participar?

Pot participar-hi qualsevol persona que formi o hagi format part de la comunitat universitària, és a dir, alumnes, personal d'administració i serveis (PAS), i personal docent i investigador (PDI), amb un límit de dues receptes.

Procediment

Per participar al concurs s'ha de pujar un vídeo d'un minut com a màxim (gravat en horitzontal), al grup de Facebook TaperXef UIB. S'ha de tenir en compte que, per aconseguir que sigui d'un minut, s'haurà d'editar.

I també, cal enviar a <vr.universitatsaludable@uib.es> la fitxa anomenada «Plantilla de recepta concurs TaperXef» emplenada. Aquesta conté la informació següent:

- Nom del plat
- Ingredients i quantitats
- Dades del participant: nom i cognoms, DNI o NIE, e-mail, telèfon de contacte i relació amb la comunitat universitària (alumne/a, PAS, PDI, exalumne/a, ex-PAS o ex-PDI).
- Procediment d'elaboració
- Fotografia del plat final (màxim 2 megues)

Nota: L'assumpte del correu ha d'incloure la paraula TaperXef seguida del nom de la recepta.

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) Cal incloure-hi:

1. Vegetals i/o fruites, preferiblement de temporada, els quals poden presentar-se en cru o cuinats.
2. Hidrats de carboni, preferiblement no refinats (arròs i pasta integrals, pseudocereals, llegums i/o tubercles).
3. Proteïna, la qual pot ser tant d'origen animal com d'origen vegetal:
 - a. D'origen animal: carns magres no processades, peixos, mariscs, ous i làctics.
 - b. D'origen vegetal: llegums, fruita seca, tofu, tempeh, seitan...
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, bullir, al microones, a la planxa i saltar.

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 la pàgina de Facebook (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 a la sala de demostració de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears davant el jurat. 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 al grup de Facebook és fins al dia 20 de març.

Jurat

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

Premis

Es donaran *tres premis*:

1. Primer premi: robot de cuina Thermomix i un lot de productes Tupperware (olla Microexprés, capses de congelació i botella).

2. Segon premi: senalla de productes de Sa Llubinera i un lot de productes Tupperware (Microcook, capsas de congelació i botella).
3. Tercer premi: senalla de productes de Sa Llubinera i un lot de productes Tupperware (capsas de congelació i botella).

Els noms dels guanyadors i les seves receptes seran publicats a la web de l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible.

Qualsevol premi pot ser declarat desert.

Les receptes guanyadores es podran oferir a les diferents cafeteries del campus.

Col·laboradors/patrocinadors

Sa Llubinera, una empresa especialitzada a elaborar, produir, promocionar i comercialitzar productes com tàperes, envinagrats, tomàtigues seques, oli d'oliva verge extra, fonoll marí..., autòctons, 100 per cent naturals, de qualitat i elaborats de forma tradicional.

Sa Llubinera proporcionarà els premis següents:

- 2 senalles de productes de Sa Llubinera
- 1 robot de cuina Thermomix

Tupperware és una empresa compromesa amb el medi ambient. És per això que els seus productes es fabriquen amb materials duradors que fan que així es redueixin els residus, ja que d'aquesta manera s'evita la utilització d'envasos d'un sol ús. Els processos de producció dels seus productes són respectuosos amb el medi ambient i disposen de programes de reciclatge.

Tupperware proporcionarà els premis següents:

- 1 olla Microexprés Tupperware
- 1 Microcook Tupperware
- 3 lots de capsas de congelació Tupperware
- 3 botelles Tupperware.



Autoria de les receptes

Les persones que publiquin els vídeos al grup de Facebook TaperXef UIB són responsables de l'autoria de les receptes.

Tant la UIB com Sa Llubinera com Tupperware, podran fer públiques les receptes que participin en aquest concurs, en qualsevol mitjà, en paper o multimèdia.

Acceptació de les bases

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