

La UIB als Fogons!

El personal de la UIB ens obre la cuina de ca seva!

L'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable convoca el concurs La UIB als Fogons!, amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris més saludables. Així mateix, vol crear un espai per compartir entre la comunitat de la UIB habilitats culinàries, receptes i maneres d'alimentar-nos bé, que també es podran traslladar a la resta de societat.

Qui hi pot participar?

Pot participar-hi el personal d'administració i serveis (PAS) i el personal docent i investigador (PDI), aportant una sola recepta perhom.

Procediment

El concurs consisteix a presentar a l'Oficina Saludable i Sostenible una recepta saludable elaborada amb ingredients de temporada i que sigui, per tant, pròpia de la primavera, hivern, estiu o tardor.

Així, qui hi vulgui prendre part ha d'enviar un correu a [<vr.universitatsaludable@uib.es>](mailto:vr.universitatsaludable@uib.es) amb la informació següent:

- Nom i cognoms de la persona participant
- El grup de la comunitat de la UIB al qual pertany (PAS o PDI)
- La plantilla emplenada que trobarà a l'apartat web del concurs

Nota: a l'assumpte del correu hi ha d'aparèixer el títol del concurs seguit del nom de la persona participant.

Requisits de les preparacions

- 1. És imprescindible** que totes les preparacions incloguin els grups d'aliments següents:
 - Vegetals o fruita: poden presentar-s'hi en cru o cuinats.
 - Hidrats de carboni: preferiblement, no refinats (arròs integral, pa integral, pasta integral, llegum, tubercles)
 - Greixos saludables: oli d'oliva, fruita seca, etc.
 - Proteïna: pot ser tant d'origen animal com vegetal:
 - animal: carn no processada, peix, marisc, ous, lactis
 - vegetal: llegum, fruita seca, tofu, tempeh, seitan, etc.
- 2. D'altra banda, cal evitar:**
 - Sucres i edulcorants (sucre de taula, confitura, mel, xarop, almívar, estèvia, aspartam, sacarina, etc.)
 - Greixos no saludables (nata, mantega, margarina, maionesa, saïm)
 - Carn i peix processats (embotits, paté, hamburgueses, salsitxes, pernil, surimi, etc.)
 - Preparacions ultraprocesades i concentrats (salsa i brou precuinat, extractes de carn,

pastilles de brou).

3. Optar per les **tècniques de cocció** més saludables, com el forn, al vapor, bullit, torrat, saltat, etc.
4. **Aliments de temporada.** És important que tots els ingredients inclosos al plat siguin de la mateixa temporada (primavera, hivern, tardor o estiu). Als enllaços següents, trobareu quins són els aliments de cada temporada:
 - Fruita i verdura de temporada
 - Peix de temporada

Es recomana fer servir productes de proximitat per elaborar la recepta.

Termini de participació

El termini per enviar la plantilla emplenada acaba el dia 15 de desembre de 2020.

Premis

L'Oficina Saludable i Sostenible vol promoure l'ús d'envasos reutilitzables. Per aquest motiu, sortejarà:

- 40 lots que inclouen una botella d'aigua de vidre d'edició limitada i una bossa portaaliments, perfecta per dur-hi el berenar i no malbaratar envasos d'un sol ús.
- Una bicicleta plegable.

Es lliuraran els premis entre els dies 21 i 22 de desembre. Es detallarà aquesta informació per correu electrònic i a través de les xarxes socials a tots els participants.

Autoria de les receptes

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

La UIB podrà fer públiques les receptes que participin en aquest concurs, a qualsevol mitjà, en paper o multimèdia.

La UIB donarà preferència a la publicació de les receptes que s'adeqüin més als criteris de salut i sostenibilitat.

La UIB podrà modificar qualque ingredient de la recepta a l'hora de publicar-la, i sempre ho farà havent-ho notificat prèviament a l'autor.

Acceptació de les bases

El fet de participar en aquest concurs implica acceptar-ne les bases, així com autoritzar la UIB per difondre les receptes i el nom dels autors.