



**Nacional de Recetas
"Cocina Sin Desperdicios"
edición 2022**

**Bases del Primer Concurso Nacional de Recetas
"Cocina Sin Desperdicios"**

OBJETIVOS

El Concurso tiene por objetivo rescatar todas aquellas recetas que aprovechen al máximo el uso de los alimentos, reduciendo al mínimo el desperdicio de los mismos.

ALCANCE

Podrán participar de dicho concurso, todas aquellas personas sean cual fuere su nacionalidad, que vivan dentro de la República Oriental del Uruguay.
Es requisito necesario para la participación, que cuenten con documento de identidad nacional o el mismo en trámite.
Los concursantes podrán participar a partir de los 6 a los 12 años de edad, en el caso de la Categoría Niños y a partir de los 13 años en adelante, para el resto de las categorías.

CONCURSANTES

Los concursantes podrán participar enviando una única receta por categoría a la dirección **Velsen 4636 Montevideo Uruguay** o por mail a **concurso@aquinonetiranada.com** hasta el **31 de octubre de 2022 a las 19.00 horas**.
Pasado ese plazo, no se recibirán recetas.

ENVIO RECETAS:

Por mail: concurso@aquinonetiranada.com
Por correo a: Velsen 4636 Montevideo Uruguay

TEMA DEL CONCURSO

El **Primer Concurso Nacional de Recetas "Cocina Sin Desperdicios"**, tiene como finalidad premiar la mejor receta por categoría que evite el desperdicio alimentos, solo como ejemplos tallos, hojas o carozos que habitualmente van a la basura de nuestros hogares o lugares de trabajo o todo aquello que se descarta y tiene una utilidad y potencial de ser un alimento.

DURACIÓN Y CALENDARIO

El concurso se registrará por el siguiente calendario:

- a) Apertura de plazo para presentar las recetas: **30 de septiembre 2022.**
- b) Cierre del plazo para presentar las recetas: **31 de octubre 2022.**
- c) Deliveración del Jurado: **7 de noviembre de 2022.**
- d) Entrega del Premio a los ganadores: **14 de noviembre 2022.**

DINÁMICA DEL CONCURSO

- 1- El concurso consiste en el envío de una receta por Categoría, pudiendo el concursante participar en varias categorías.
- 2- La persona participante, deberá desarrollar una receta para 4 personas e incluir en forma detallada los ingredientes y modo de preparación e incluso puede sugerir la presentación y el armado de la misma.
- 3- Los participantes son responsables del contenido de sus recetas y fotografías (el envío de imágenes es opcional).
- 4- Aquellas recetas y/o fotografías que no cumplan con el copyright o con cualquier otro derecho de imagen, serán eliminadas del concurso.
5. Las recetas y las fotografías deben ser originales y no se admitirá el plagio.
- 6- En caso que se presente una foto o receta de un participante que no sea el autor y el verdadero autor presente una reclamación, dicho participante será responsable legal de los daños y perjuicios que pudieran haber.

CARACTERÍSTICAS DE LAS RECETAS CONCURSANTES

Los participantes deberán desarrollar y presentar 1 receta para un mínimo de 4 comensales.

PARA LA VALORACIÓN Y PUNTUACIÓN DE LAS RECETAS SE TENDRÁ EN CUENTA:

- Los ingredientes saludables utilizados.
- El relato de técnicas de elaboración, así como aspectos vinculados con una correcta manipulación de alimentos e higiene en su preparación.
- Se valorará una argumentación que no supere los 2500 caracteres, donde se haga referencia a la reducción del desperdicio de alimentos y la optimización de los mismos.
- Se valorará el origen de la receta.
- Se requiere, así como al uso ingenioso de los considerados desperdicios para la elaboración (tallos, cáscaras o pieles y carozos o huesos), la descripción de todos aquellos procesos o hábitos respetuosos con la naturaleza como por ejemplo mencionar que alimentos no se utilizarían y tienen como destino el compostaje, así como evitar el uso de materiales plásticos y packs de un solo uso.
- Se puede contar en la receta la presentación que le daría el concursante a dicho plato.

CATEGORÍAS DEL CONCURSO

El **Concurso Nacional de Recetas “Cocina Sin Desperdicios”** se establece en 6 categorías y los concursantes pueden participar en más de una categoría, pero con una receta diferente por cada una de ellas.

Para participar, el envío de material (cada mail o sobre podrá contener solo una receta para una categoría, no aceptándose el envío de varias recetas en un solo mail o sobre). El mail o sobre debe de hacer referencias sin excepción, de la categoría en la cual participa dicha receta así como los datos del participante.

Las Categorias son:

- **Entrada**
- **Plato Principal**
- **Postre**
- **Conservas, Dulces, Mermeladas y Jaleas**
- **Bebidas y Fermentos**
- **Recetas para Niños**

Obligatorio: cada mail o sobre enviado por correo o entregado en forma personal, debe incluir junto a la receta los siguientes datos personales:

Nombres:

Apellidos:

Fecha de nacimiento:

Nacionalidad:

Dirección completa:

Teléfono o Móvil:

Correo electrónico:

Profesión, lugar de trabajo o de estudio:

FINALIDAD Y ENTREGA DE PREMIOS

Una vez que se hayan recibido todas las recetas, el Jurado se reunirá para deliberar y elegir las recetas ganadoras por categoría, así como el orden de premiación, anunciando el **14 de noviembre** los resultados del Primer **Concurso Nacional de Recetas “Cocina Sin Desperdicios”**.

La finalidad principal del Concurso Nacional de Recetas “Cocina Sin Desperdicios”, es difundir los buenos hábitos alimentarios, el aprovechamiento de los alimentos con el objetivo de minimizar los desperdicios, así como la afición por la cocina.

LAS RECETAS

Las recetas apuntan al uso de ingredientes de estación, recetas asequibles y de fácil elaboración. Se hace hincapié en la importancia de evitar desperdicios de alimentos, de modo de tomar conciencia de los recursos naturales que se desperdician por falta de conocimiento o ingenio a la hora de comprar, cocinar, guardar y comer.

Las recetas van orientadas a todo público de modo de abarcar a toda la población en su conjunto.

De esta forma buscamos generar conciencia sobre el despropósito de los desperdicios de alimentos en el mundo (1/3 de todos los alimentos producidos se desperdician en todo el planeta), así como en Uruguay la cifra es de 2.7 millones kilos diarios (esto es solo en Montevideo no existiendo información sobre todo Uruguay), de los cuales se estima que el 45% son orgánicos.

PREMIOS

Cada ganador recibirá como premio una obra de una emprendedora elaborada con materiales reciclados.

Las recetas ganadoras (Primer, Segundo y Tercer premio por Categoría, sumando un total de 18 recetas), formarán parte de un libro de las autoras de **“Aquí no se tira nada”, haciendo mención del autor.**

Por tal motivo, podrán ser utilizadas para tal fin en dicha publicación, así como en actividades, talleres de cocina o dar difusión en redes y medios de comunicación radiales, televisivos, electrónicos o gráficos. Los participantes recibirán un libro de regalo. El mismo será editado a finales del año 2023.

SOBRE EL JURADO

Las recetas que llegarán a través del Primer Concurso Nacional de Recetas “Cocina Sin Desperdicios”, serán evaluadas por un jurado conformado por Organismos, Instituciones educativas, Nutricionistas, Periodistas gastronómicos y profesionales de la gastronomía. Todos ellos han sido elegidos por su aporte permanente a la gastronomía desde distintos ámbitos. La complementación de los mismos, asegura una selección profesionalizada y consciente.

DERECHOS

Los participantes dan su autorización expresa para que sus recetas sean publicadas y difundidas por diferentes medios, sean estos TV, RADIO, PRENSA GRÁFICA, REDES SOCIALES Y LIBROS.

Los jurados participantes autorizan a la organización la difusión de sus nombres e imágenes como integrantes del Jurado del 1er Concurso Nacional de “Cocina Sin Desperdicios”

Por Concurso Nacional de “Cocina Sin Desperdicios”

Presidente del Jurado

Sylvana Cabrera Nahson

CONTACTO: concurso@aquinosestiranada.com

Móvil 096291222

DESPERDICIOØ