Ricette SMART Cercasi!

Call for Smart recipes

Siamo alla ricerca di ricette smart per il continuo aggiornamento della sezione “Ricette e Menù” del sito 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!

SmartFood

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
- 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	

4.2 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:

- *In generale*: è da limitare. Per dare sapidità ai piatti si possono prediligere spezie fresche e secche, erbe aromatiche fresche e secche, succo e scorza di agrumi, aceto ecc.
- *Negli impasti*: il sale aggiunto non deve superare lo 0,5% del totale della ricetta (5g di sale per ogni kg di impasto totale che corrispondono ad un cucchiaino raso)

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 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, vedi allegato 3.

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.

Le ricette potrebbero inoltre essere utilizzate per eventuali attività di raccolta fondi a sostegno della ricerca scientifica attraverso la Fondazione IEO-CCM.

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

Foto in primo piano (senza cornici/immagini) da allegare all'email in HQ

Allegato 3

Informativa ai sensi dell'art.13 del Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati Personali
(Regolamento UE 2016/679)

I dati personali* acquisiti (nome, cognome, indirizzo di residenza o domicilio, email, professione) saranno utilizzati, previo suo consenso, per la gestione di tutte le attività correlate al progetto Smartfood – Ricette Smart Cercasi.
Titolare del trattamento dei dati è:

- Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Via Ripamonti 435, 20141 Milano

I dati saranno trattati da parte di personale appositamente autorizzato dal Titolare. Qualora dovesse essere necessario il coinvolgimento di società o professionisti esterni, ciò avverrà solo previo accordo specifico con clausole di salvaguardia per i suoi diritti in materia di protezione dei dati personali (nomina a Responsabili del Trattamento).
I dati personali saranno conservati per un tempo massimo di 10 anni dall'ultimo contatto.
Per esercitare nello specifico tutti i suoi diritti in tema di accesso, rettifica, cancellazione, limitazione, opposizione, portabilità dei dati personali; per conoscere la denominazione delle società o soggetti terzi che tratteranno i suoi dati personali; per approfondire il tema della conservazione dei dati o per conoscere il suo diritto di reclamo ad una autorità di controllo, può utilizzare i seguenti dati di contatto:

- Tel: 02. 94375023
- Mail: info.smartfood@ieo.it
- Indirizzo: Via Adamello 16, 20139, Milano

** Dato personale: qualunque informazione riguardante una persona fisica identificata o identificabile "interessato"; si considera identificabile la persona fisica che può essere identificata, direttamente o indirettamente, con particolare riferimento a un identificativo come il nome, un numero di identificazione, dati relativi all'ubicazione, un identificativo on line o a uno o più elementi caratteristici della sua identità fisica, fisiologica, genetica, psichica, economica, culturale o sociale (art. 4, comma 1, Regolamento UE 2016/679).*

Partecipando all'iniziativa "Ricette Smart Cercasi", ossia inviando il materiale (ricetta e foto), acconsento al trattamento dei miei dati personali secondo le modalità e per le finalità indicate.

Grazie!

SmartFood

SmartFood: programma IEO in scienze della nutrizione e comunicazione
Via Adamello, 16 - 20139 - Milano - email: info.smartfood@ieo.it