



REGOLAMENTO LA SALUTE NEL PIATTO

4^a edizione

16.10.2023 - 29.03.2024



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Il progetto è promosso dal Coordinamento delle sedi LILT del Veneto e finanziato dalla sede centrale LILT.

Con il patrocinio di:



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO



UNIONE CUOCHI
DEL VENETO

Con la collaborazione di:



HEALTH[®]
CHEF



VENICEPROMEX
Agenzia per l'internazionalizzazione
del sistema camerale veneto



PREMESSA

Il progetto “La Salute nel Piatto” è promosso dal Coordinamento Regionale Veneto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, gode del patrocinio della Regione del Veneto, dell’Istituto Oncologico Veneto e della Unione Cuochi del Veneto della Federazione Italiana Cuochi ed è reso possibile grazie anche a Health Chef(@), marchio registrato di Venicepromex che nasce con lo scopo di promuovere uno stile di vita equilibrato, partendo dall’alimentazione, il cui Progetto è guidato da un Comitato Scientifico di eccellenza composto da professionisti della scienza e della cucina.

REGOLAMENTO

Il Progetto La Salute nel Piatto ha come obiettivo primario la diffusione dei principi di un’alimentazione sana ed equilibrata in base alle raccomandazioni fornite dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), che da anni si occupa del rapporto tra cancro e alimentazione. Il Progetto prevede il coinvolgimento degli studenti e delle studentesse degli Istituti Alberghieri e dei Centri di Formazione Professionale di tutto il territorio regionale che realizzeranno delle ricette secondo le indicazioni che verranno fornite dal presente regolamento e dai materiali che verranno inviati agli aderenti, Inoltre gli studenti e le studentesse svolgeranno un ruolo attivo nel diffondere i loro progetti attraverso i social media. Il Progetto mette in palio forniture di vario genere utili all’Istituto Alberghiero o al Centro di Formazione Professionale che risulterà vincitore, fino ad un valore di 1000€ (mille euro/00). Inoltre, Venicepromex - Agenzia per l’internazionalizzazione del sistema camerale veneto, organizzerà in sinergia con il Coordinamento Regionale LILT Veneto, la Master class Health Chef@ proponendo un piatto approvato dal Comitato Scientifico.

Possono partecipare classi o gruppi di studenti e studentesse degli Istituti Alberghieri e dei Centri di Formazione Professionale presenti sul territorio Veneto, i quali dovranno proporre un piatto unico, secondo le indicazioni di seguito elencate.

1. CATEGORIE DEGLI INGREDIENTI

Un’equipe di esperti e professionisti della nutrizione LILT ha individuato le categorie degli ingredienti da utilizzare, suddivisi in base ai nutrienti caratterizzanti, ed elencate di seguito e fornirà agli studenti approfondimenti sul tema della corretta alimentazione, sulle proprietà nutrizionali e sui metodi di cottura da preferire al fine di ridurre al minimo le alterazioni di tali proprietà e la formazione di possibili composti dannosi, riferendosi alle Linee Guida per una Sana Alimentazione elaborate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l’Analisi dell’Economia Agraria:
Fonti di carboidrati complessi

CEREALI E PSEUDOCEREALI PREFERIBILMENTE INTEGRALI IN CHICCO e loro derivati (riso, farro, orzo, avena, miglio, quinoa, pasta, farina integrale, tipo 1 o tipo 2, ecc. Rientrano in questo gruppo anche le patate)

Fonti di proteine

Come suggeriscono le linee guida per una sana alimentazione è necessario variare le fonti proteiche, ricordando l'importanza di quelle di origine vegetale, i legumi e del pesce.

LEGUMI (freschi, secchi o surgelati)

CARNE BIANCA (pollo, coniglio, tacchino)

PESCE (preferibilmente pesce azzurro)

UOVA

Fonti di fibra e composti bioattivi

VERDURA (con attenzione alla stagionalità)

FRUTTA (fresca di stagione)

Fonti di grassi

FRUTTA SECCA A GUSCIO

SEMI OLEOSI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Esaltatori del gusto

SPEZIE, ERBE AROMATIC

2. METODI DI COTTURA/LAVORAZIONE e DESCRIZIONE DEL “PIATTO DELLA SALUTE”

Ogni gruppo/classe dovrà combinare gli ingredienti delle diverse categorie, facendo attenzione all'utilizzo del sale che dovrà essere moderato e in ogni caso quantificato in ricetta (si ricorda che, come da indicazione della Società di Nutrizione Umana, sono considerate ad alto contenuto di sale quelle preparazioni che apportano quantitativi >1g di sale per 100g di prodotto). Gli ingredienti scelti dovranno essere utilizzati per creare un piatto unico che rispetti le proporzioni del “Piatto della Salute” presentato dall'Harvard T.H. Chan School of Public Health:

½ piatto composto da fonti di fibre e composti bioattivi

¼ del piatto composto da fonti di carboidrati complessi

¼ del piatto composto da fonti di proteine

Inoltre dovrà essere utilizzato almeno uno dei metodi di cottura/lavorazione raccomandati tra quelli indicati e approfonditi nei materiali che verranno forniti agli aderenti:

ASSORBIMENTO

MICROONDE

VAPORE (anche in pressione)

MARINATURA

FORNO (preferibilmente cartoccio o temperature non superiori a 160°C)

BASSA TEMPERATURA – SOTTOVUOTO O FORNO

3. ADESIONE AL PROGETTO

L'adesione al Progetto "La Salute nel Piatto" deve avvenire entro l'11 novembre 2023 all'indirizzo info@lasalutenelpiatto.eu. All'atto dell'adesione ciascun gruppo/classe si rende disponibile a disputare la finale in presenza durante la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica 2024 (dal 18 al 22 marzo 2024).

4. INVIO DEL PROGETTO

Il gruppo/classe, creato ed eseguito il piatto unico, entro il 3 febbraio 2024 dovrà inviare all'indirizzo info@lasalutenelpiatto.eu i seguenti materiali, esclusivamente in formato digitale:

- a) modulo di adesione studenti, comprensivo di autorizzazione per il trattamento dei dati e per l'utilizzo di immagini, debitamente compilato e firmato (I moduli verranno inviati al momento dell'adesione);
- b) autorizzazione alla pubblicazione (il modulo sarà inviato al momento dell'adesione)
- c) scheda descrittiva della ricetta con le dosi degli ingredienti utilizzati per 4 persone, le modalità di esecuzione, la denominazione della ricetta (si invierà fac-simile della scheda al momento dell'adesione).
- d) due foto del piatto realizzato, in formato jpeg e con risoluzione minima 300 dpi o 6000x4000 px (una orizzontale e l'altra verticale).
- e) presentazione complessiva del piatto o del menù che verrà veicolato sui social da ciascun gruppo tramite Facebook, Instagram in un formato libero (ad esempio: video, slideshow di immagini, foto artistica)

5. VALUTAZIONE DEI "PIATTI DELLA SALUTE" PROPOSTI

I piatti unici proposti verranno esaminate da un'apposita Commissione, che provvederà alla valutazione e all'individuazione di tre proposte finaliste. Ogni componente della commissione potrà assegnare un punteggio per ognuno di questi criteri:

- conformità alla proporzionalità del "Piatto della Salute" presentato dall'Harvard T.H. Chan School of Public Health punti da -5 a 10, dove -5 indica per nulla conforme e 10 indica totalmente conforme, per questo criterio è prevista una penalità;
- utilizzo di metodi di cottura adeguati al piatto della salute: punti da 0 a 10, dove 0 indica metodi non adeguati e 10 indica molto adeguati;
- valorizzazione o reinterpretazione delle tipicità enogastronomiche locali a livello provinciale: punti da 0 a 5 dove 0 indica ingredientistica non territoriale e 5 indica ingredientistica tipica del territorio provinciale;
- sostenibilità ambientale degli ingredienti utilizzati: punti da 0 a 5 dove 0 indica ingredienti non sostenibili e 5 indica ingredienti molto sostenibili;
- gradevolezza estetica della presentazione ("impiattamento"): punti da 0 a 5 dove 0 indica presentazione estetica non curata e 5 indica presentazione estetica molto gradevole;

- diffusione sui social network (Facebook e Instagram), con l'hashtag #piattodellasalute2024 della presentazione complessiva del piatto: punti da 0 a 5 calcolati proporzionalmente al numero di interazioni che ciascun "Piatto della Salute" riesce ad ottenere. Il periodo di visualizzazione preso in considerazione sarà dal 5 febbraio al 18 febbraio 2024.

Schematicamente, si riporta la griglia dei punteggi a disposizione di ciascun componente della commissione:

GRIGLIA DI VALUTAZIONE: PUNTEGGI (min.-max.)	
CONFORMITÀ ALLE PROPORZIONI	-5 - 10
CONFORMITÀ AI METODI DI COTTURA	0-10
UTILIZZO DELLE TIPICITÀ LOCALI PROVINCIALI	-5
SOSTENIBILITÀ DEGLI INGREDIENTI	0-5
ORIGINALITÀ E PRESENTAZIONE DEL PIATTO	0-5
DIFFUSIONE ATTRAVERSO SOCIAL NETWORK	0-5

6. VALUTAZIONE DEI "PIATTI DELLA SALUTE", EVENTO FINALE e PREMIAZIONE

Il giudizio della commissione è insindacabile e i risultati saranno comunicati agli aderenti entro il 4 marzo 2024. I tre gruppi/classi finalisti, si sfideranno in un evento ad hoc organizzato in presenza, durante la Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica 2024 (dal 18 al 22 marzo 2024).

I dettagli dell'evento in presenza saranno comunicati quanto prima.

Il gruppo/classe vincitrice riceverà in premio 1000€ (mille euro/00) in materiali e/o buoni acquisto per forniture utili alle necessità dell'Istituto Alberghiero o del Centro di Formazione Permanente il cui gruppo/classe vincitore appartiene. Inoltre, Venicepromex - Agenzia per l'internazionalizzazione del sistema camerale veneto, organizzerà in sinergia con il Coordinamento Regionale LILT Veneto, la Master class Health Chef® proponendo un piatto approvato dal Comitato Scientifico.

NOTE FINALI

Le ricette partecipanti saranno inserite in una pubblicazione online e cartacea dedicata a questa edizione del Progetto. Gli Istituti Alberghieri e i Centri di Formazione Professionale che partecipando al Progetto, autorizzano la pubblicazione delle ricette che presentano. Eventuali integrazioni o modifiche al presente regolamento saranno tempestivamente comunicate ai partecipanti.

Ulteriori informazioni sul sito www.lasalutenelpiatto.eu, per chiarimenti può essere inviata una e-mail scrivendo all'indirizzo info@lasalutenelpiatto.eu.