

CONCURSO RECEITAS ORIGINAIS

COM REAPROVEITAMENTO DE SOBRAS DE ALIMENTOS

O ano de 2016 foi declarado pela Assembleia da República como o ano nacional do combate ao desperdício alimentar. O desperdício alimentar tem impacto ao nível económico, social e ambiental. De acordo com o Parlamento Europeu “o desperdício alimentar assumiu uma dimensão tal que está considerado um problema à escala mundial que se reflete ao longo de todos os elos da cadeia agroalimentar, do campo até à mesa dos consumidores”.

Estima-se que 1/3 da comida produzida em todo o mundo acaba no lixo, quantidade suficiente para alimentar 3 mil milhões de pessoas.

Para sensibilizar para esta problemática a Câmara Municipal de Montemor-o-Novo no âmbito da 2.ª Edição do Programa ao Sabor das Estações (iniciativa enquadrada no plano de Ação da Agenda 21 - 2016/2017) promove o concurso “Receitas Originais com Reaproveitamento de Alimentos”. Pretende-se com esta iniciativa mostrar formas de voltar a reutilizar comida que muitas das vezes sobra e é deitada para o lixo apesar de estar em condições de ser consumida.

Esta iniciativa será também integrada na 8.ª Edição da “Semana Europeia da Prevenção de Resíduos” que este ano decorre de 19 a 26 de novembro e que tem como principal objetivo promover e divulgar boas práticas centralizadas na prevenção dos resíduos.

Regras de Participação

1 – Organização

- a) O concurso “Receitas Originais com Reaproveitamento de Sobras de Alimentos” é organizado pela Câmara Municipal de Montemor-o-Novo.
- b) O concurso decorre entre 1 a 30 de novembro de 2016.

2 – Objetivos

- a) Sensibilizar para a questão do desperdício alimentar
- b) Sensibilizar para a planificação das refeições
- c) Informar e envolver a população na redução dos resíduos relacionados com o desperdício alimentar do concelho
- d) Fomentar a criatividade
- e) Sensibilizar para o consumo de produtos regionais e da época.
- f) Ajudar, em questões da economia familiar, a rentabilizar o rendimento familiar para a alimentação
- g) Informar sobre as sobras alimentares que poderão ser reaproveitadas tendo em conta a qualidade alimentar dos produtos.

3 – Destinatários

- a) Este concurso é dirigido a todos os cidadãos residentes no concelho de Montemor-o-Novo, maiores de 16 anos, que pretendam apresentar 1 receita de reaproveitamento alimentos utilizados noutra refeição. Cada concorrente só poderá apresentar 1 receita a concurso.
- b) São excluídos do concurso os trabalhadores da CMMN e os elementos da organização deste concurso.
- c) São excluídos do concurso os profissionais da área da restauração e pastelaria.

4- Candidatura

- a) A receita a concurso deverá ser entregue no Atendimento Geral da CMMN, acompanhada do formulário de inscrição e Receita (formulário a fornecer pela CMMN) até ao dia 11 de novembro em envelope fechado com indicação do concurso.
- b) O concurso só se realizará se houver no mínimo 8 receitas.

5 – Receita e seleção

- a) Na receita deverá constar: lista de ingredientes, respetivas quantidades para quatro pessoas, método de preparação e/ou confecção e fotografia.
- b) Deverá conter a indicação de qual/quais o(s) ingrediente(s) reaproveitado(s).
- c) A preparação e/ou confecção tem como base as recomendações da “Culinária Saudável” para o dia-a-dia (**consultar anexo I**).
- d) A maioria dos produtos utilizados na receita devem ser produtos da região e da época.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PRÉ-SELEÇÃO

Critério	Não cumpre (0)	Cumpre parcialmente (1)	Cumpre quase na totalidade (2)	Cumpre na totalidade (3)
Receita: ¹ 1. Lista de ingredientes/alimentos 2. Quantidades por quatro pessoas 3. Método de preparação e/ou confecção 4. Fotografia				
Descrição do(s) ingrediente(s) reaproveitados ²		-----	-----	
A preparação e/ou confecção tem como base as recomendações da “Culinária Saudável”, para o dia-a-dia ³				
A maioria dos produtos utilizados na receita são produtos da região e da época. ²		-----	-----	

¹ **Não cumpre** – Não cumpre nenhum ponto do critério. **Cumpre parcialmente** – Cumpre apenas um ponto do critério. **Cumpre quase na totalidade** – Cumpre dois ou três pontos do critério. **Cumpre na totalidade** – Cumpre os quatro pontos do critério.

² Nestes critérios apenas se consideram as opções **Não cumpre** ou **Cumpre na totalidade**.

³ **Não cumpre** – Não cumpre nenhuma recomendação da “Culinária Saudável”. **Cumpre parcialmente** – Tem apenas uma recomendação da “Culinária Saudável”. **Cumpre quase na totalidade** – Tem mais de uma e não

todas as recomendações da “Culinária Saudável”.. **Cumprer na totalidade** – Cumprer todas as recomendações da “Culinária saudável”.

6- Avaliação das Receitas

- As receitas que forem selecionadas a sua avaliação será efetuada por um júri constituído por 3 elementos: 1 elemento da CMMN, 1 nutricionista e um elemento da Experience Nature.
- As receitas selecionadas serão notificadas até ao dia 18 de novembro e têm de entregar 1 prato confeccionado até às 11 horas do dia 26 de novembro no Mercado Municipal para prova e avaliação do júri.
- Serão seleccionadas as 8 receitas com pontuação mais elevada da seleção, tendo em conta os critérios do estipulado no artigo 5.
- Na avaliação dos pratos o júri terá em conta os seguintes critérios:

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS RECEITAS

Critério		Não cumpre (0)	Cumprer parcialmente (1)	Cumprer quase na totalidade (2)	Cumprer na totalidade (3)
Criatividade	1. Colocação dos alimentos ¹				
	2. Cores variadas ²			-----	
	3. O modo de reaproveitamento ³				
Degustação	1. Texturas diferentes ⁴		-----	-----	
	2. Palatibilidade ⁵				
Utilização de produtos	1. Alimentos reaproveitados ⁴		-----	-----	
	2. Próprios para consumo ⁴		-----	-----	
Voltaria a comer? ⁴			-----	-----	

¹ **Não cumprir** – Colocação dos alimentos no prato sem critério. **Cumprer parcialmente** – Colocação dos alimentos no prato com o cuidado diário. **Cumprer quase na totalidade** – Colocação dos alimentos no prato com algum cuidado além do diário. **Cumprer na totalidade** – Colocação dos alimentos no prato com cuidado extra.

² **Não cumprir** –Prato monocromático. **Cumprer parcialmente** – Prato dicromático. **Cumprer na totalidade** – Prato com três ou mais cores.

³ **Não cumprir** – Não faz reaproveitamento. **Cumprer parcialmente** – 25% dos ingredientes principais são reaproveitados. **Cumprer quase na totalidade** – 50% dos ingredientes principais são reaproveitados. **Cumprer na totalidade** – mais de 50% dos ingredientes principais são reaproveitados

⁴ Nestes critérios apenas se consideram as opções **Não cumprir** ou **Cumprer na totalidade**.

⁵ **Não cumprir** – O sabor não satisfaz nenhum dos membros do júri. **Cumprer parcialmente** – O sabor satisfaz um dos membros do júri. **Cumprer quase na totalidade** – O sabor satisfaz dois dos elementos do júri. **Cumprer na totalidade** – O sabor satisfaz três elementos do júri.

CRITÉRIOS DE DESEMPATE

- O júri tem autonomia para decisão em grupo da receita vencedora, no caso de empate entre receitas, tendo por base os critérios acima elencados.

7 – Divulgação dos Resultados

- a) Os resultados do concurso serão divulgados nos meios de comunicação da Câmara Municipal no 2.º dia útil após a decisão do júri

8 – Prémios

- a) 1.º Prémio: Cabaz de produtos locais e 6 meses de isenção da tarifa da água, resíduos sólidos e saneamento e respetivas taxas da habitação do agregado familiar.
- b) 2.º Prémio: 3 meses de isenção da tarifa da água, resíduos sólidos e saneamento e respetivas taxas da habitação do agregado familiar.
- c) 3.º Prémio: 1 mês de isenção da tarifa da água, resíduos sólidos e saneamento e respetivas taxas da habitação do agregado familiar.
- d) As receitas vencedoras dos 3 prémios serão confeccionadas no Mercado Municipal pelos concorrentes que as apresentaram em dia a acertar e colocadas/divulgadas nos meios de comunicação da Câmara.

Anexo I: REGRAS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL PARA O DIA-A-DIA

- Não faça fritos.
- Não utilize caldos comerciais, enchidos e/ou produtos de charcutaria.
- Utilize as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, como por exemplo o azeite, natas de soja entre outros. No caso de dúvida consulte a Tabela de Composição dos Alimentos disponível em <https://insa.foodcase.ch/#>
- Reduza a utilização de sal, dando preferência às especiarias, ervas aromáticas e/ou condimentos.
- Pode utilizar moderadamente hidratos de carbono na confecção, como por exemplo, a batata, arroz, massa, leguminosas, entre outros.
- Os produtos reaproveitados não deverão ter mais de 2 dias de frigorífico após a sua confecção.

Podem ser usadas como fontes fiáveis de informação, os seguintes sítios da internet:

- Direção Geral de Saúde - <http://nutrimento.pt/>
- Direção Geral de Saúde/Programa Nacional Promoção Alimentação Saudável - <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/pnpas/>
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas - <http://www.apn.org.pt/>