

# REGULAMIN KONKURSU

## Smart Cuisine, dania dietetyczne

W roku 2019 zapraszamy do stworzenia dania konkursowego pod hasłem:

"Karotenoidy - naturalne barwniki w warzywach i owocach strażnikami parametrów zdrowia"

## 1. Organizator

Organizatorem konkursu jest Fundacja Klubu Szefów Kuchni, Bronisze/Jawczyce  
ul. Piastowska 65, 05-850 Jawczyce, NIP: 683-202-63-03

## 2. Cel

Celem konkursu jest poszerzanie wiedzy związanej ze świadomym zdrowym odżywianiem. Organizator zachęca do poszukiwania informacji potwierdzających bezpośredni związek pomiędzy codzienną dietą, a kondycją naszego organizmu.

## 3. Warunki uczestnictwa

Konkurs odbędzie się 27 marca 2019 podczas Eurogastro w PTAK WARSAW EXPO, NADARZYN

Konkurs skierowany jest do kucharzy dla których zdrowe i smaczne gotowanie jest istotnym elementem życia zawodowego.

Uczestnikami konkursu są osoby pełnoletnie na co dzień pracujące w gastronomii.

Udział w konkursie mogą wziąć osoby zamieszkałe na terenie RP lub poza granicami Polski.

Uczestnicy startują indywidualnie lub w parze z pełnoletnim pomocnikiem.

Zgłoszenia do konkursu prosimy przesać w formie pdf na adres [ksk@fundacja-ksk.pl](mailto:ksk@fundacja-ksk.pl) do dnia 25.02.2019. Decyduje data wpłynięcia zgłoszenia do Organizatora.

Zgłoszenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko startującego i ewentualnie pomocnika
- dane kontaktowe, adres, mail i numer telefonu,
- miejsce pracy i pełniona funkcja,
- szczegółową recepturę dania konkursowego dla 6 osób wraz z opisem wykonania i ze zdjęciem lub dokładnym szkicem,
- opis dania pod kątem tematu konkursu

Prezentowane podczas konkursu receptury powinny być oryginalne i specjalnie przygotowane na konkurs Smart Cuisine.

Poprzez przesłanie Zgłoszenia Uczestnik oświadcza:

- że akceptuje Regulaminu Konkursu,
- wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku uwiecznionego fotograficznie bądź techniką filmową podczas konkursu, bezpośrednio przed i po konkursie
- wyraża zgodę na nieodpłatne przeniesienie na Organizatora autorskich praw majątkowych do stworzonego przez siebie dania, uwiecznionego dowolną techniką, rozpowszechnianych we wszelkiego rodzaju mediach.

Organizator spośród nadesłanych zgłoszeń wybierze osoby, które zakwalifikowały się do udziału w Konkursie na podstawie opisu i zdjęcia zgłoszonego dania konkursowego

Informacja o zakwalifikowaniu się Uczestnika do konkursu zostanie przekazana do dnia 28.02.2019.

Organizator może wybrać Uczestnika rezerwowego, który przystąpi do Konkursu gdyby któryś z zakwalifikowanych Uczestników nie mógł wystartować w Konkursie.

Jury zostanie przedstawione do dnia 15.03.2019.

#### **4. Zasady Konkursu**

Na konkurs uczestnicy przyjeżdżają na własny koszt.

Organizator zapewnia nocleg przed konkursem (26/27 marca 2019) w hotelu. Nazwa hotelu zostanie przekazana Uczestnikom.

Odprawa przed konkursem i losowanie numerów startowych odbędzie się 26.03.2019. Informacja o miejscu i godzinie odprawy zostanie przekazana Uczestnikom.

Organizator zapewnia Uczestnikowi stanowisko pracy, które będzie wyposażone w następujący sprzęt:

- kuchnię indukcyjną - 2 pola grzewcze
- piec konwekcyjno-parowy 6 półkowy
- stół roboczy
- chłodziarkę (dostępną na zapleczu)

zapewnia również

- dostęp do prądu 2x 230V (maksymalne podłączenie 6kW)
- dostęp do wody bieżącej

- talerze o średnicy ok 30 cm do prezentacji dania konkursowego (konkretny wzór talerza zostanie wskazany Uczestnikom)

Niezbędny sprzęt potrzebny Uczestnikowi do przygotowania konkursowego dania - poza sprzętem wskazanym powyżej zapewnionym przez Organizatora - Uczestnik organizuje sobie we własnym zakresie na swój koszt.

Uczestnik może dodatkowo używać swoje urządzenia blendujące, grzewcze lub chłodnicze itd, o maksymalnym poborze prądu przeznaczonym dla Uczestnika 6kW (2 gniazdka 230V). Zabronione jest używanie dodatkowych przedłużaczy.

Uczestnik przygotowuje 6 identycznych dań głównych zgodnie z tematyką wskazaną przez Organizatora w danym roku.

W 2019 tematem jest "Karotenoidy - naturalne barwniki w warzywach i owocach strażnikami parametrów zdrowia"

Gramatura dania to 180 - 220 gr.

Na przygotowanie dania Uczestnik ma 60 min.

Uczestnik może przywieźć ze sobą własnoręcznie przygotowane kiszonki, wywary, pudry, ugotowaną kaszę, ryż, soczewicę pod warunkiem zamieszczenia receptury wraz z metodą przygotowania w zgłoszeniu do konkursu.

Dopuszcza się lekkie zmiany w zgłoszonej recepturze pod warunkiem nadesłania poprawionej receptury nie później niż 7 dni przed Konkursem.

Przywiezione wywary nie mogą być poprawione.

Warzywa i owoce mogą być umyte i obrane ale nie pokrojone.

Mięso może być oczyszczone, ryby mogą być wyfiletowane.

Wszystkie przywiezione półprodukty powinny być wskazane sędziom na stanowisku przed rozpoczęciem dalszej pracy z nimi.

Jury oceniając przygotowane danie konkursowe w następujący sposób przyzna punkty:

• **zgodność przygotowanego dania z tematem konkursu - maksymalnie 10 pkt:**

4 pkt - zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy składnikami odżywczymi dania: białko, węglowodany i tłuszcze,

3 pkt - wkomponowanie w danie składników bogatych w karoten (marchew, szpinak, suche morele, koncentrat pomidorowy, gotowane buraki, mango, mniszek pospolity, roszpunka, rzeżucha),

3 pkt - użycie składników zawierających pozostałe karotenoidy (naturalne barw

niki występujące w warzywach i owocach:

- likopen: świeże pomidory i produkty pochodne, grejfruty, arbuzy, papaya,
- luteina i zeaksantyna: szpinak, brokuły, gotowany groszek, jajka,
- beta-kryptoksantyna: mango, pomarańcze, mandarynki).

• **smak i kompozycja dania oraz struktura poszczególnych elementów - maksymalnie 14 pkt:**

5 pkt - harmonijna kompozycja smakowa

4 pkt - ciekawe i prawidłowe struktury poszczególnych elementów dania i użyte techniki kulinarne

3 pkt - pierwsze wrażenie - wygląd dania, talerza oraz aromat potrawy

2 pkt - temperatura dania

• **organizacja i higiena pracy - maksymalnie 10 pkt:**

4 pkt - czysta praca oraz prawidłowe gospodarowanie produktami i resztkami

3 pkt - organizacja pracy

1 pkt - danie zaserwowane na czas

2 pkt - gramatura dania zgodnie z zasadami konkursu

Uczestnik może się spóźnić z wydaniem dania tylko 5 minut. Po tym czasie danie nie będzie ocenione.

Uczestnicy konkursu występują we własnych strojach kucharskich (biała bluza kucharska, czarne spodnie, czarne buty, czapka kucharska), zapaskę dostarczy Organizator.

## **Nagrody i tytuły**

Ogłoszenie wyników odbędzie się 27.03.2019 po zakończeniu konkursu.

Nagrodami w Konkursie są:

1 miejsce - 8.000 zł

2 miejsce - 3.000 zł

3 miejsce - 1.000 zł

plus nagrody rzeczowe.

## **Kontakt**

W sprawach merytorycznych oraz organizacyjnych do dyspozycji Uczestników pozostaje:

Iwona Niemczewska - [niemczewska@onet.pl](mailto:niemczewska@onet.pl). w tytule maila prosimy zawsze wpisać konkurs Smart Cuisine 2019.

Odpowiedzi na pytania zadane przez Uczestnika, będą przesyłane drogą mailową do wiadomości pozostałych Uczestników.