

Healthy and Tasty Challenge 2009

Informazioni per la partecipazione al concorso per una ricetta di un piatto sano e saporito

1. Dettagli supplementari

Il NSW Multicultural Health Communication Service (ramo del Dipartimento della Sanita') sta organizzando un concorso di ricette con lo scopo di incoraggiare la comunita' a preparare piatti che pur essendo facili da preparare sono allo stesso tempo composti da ingredienti saporiti e nutrienti facendo particolare attenzione all'uso della frutta e verdura..

2. Chi puo' partecipare

Il concorso e' aperto a tutta la comunita' italiana del NSW al di sopra dei 18 anni..

3. Regole del concorso

- a. La ricetta dovrebbe consistere di un piatto principale per 4 persone.
- b. La ricetta dovrebbe essere scritta in lingue italiana e inglese
- c. Se possibile si prega di sottomettere la ricetta accompagnata ad una foto del piatto pronto
- d. La ricetta deve contenere verdure
- e. Il piatto puo' consistere di un'insalata, di uno stufato, al forno o di qualsiasi altro tipo di cottura.

I punti di considerazione riferiti alle ricette sottomesse e usate dai giudici sono i seguenti:

- Il piatto deve essere nutritivo (vedi la guida di riferimento nella informazioni incluse)
- Creativo e originale: puo' essere una ricetta originale oppure una vecchia ricetta favorita dalla famiglia con un nuovo tocco salutare
- Sapore. E' un piatto saporito che potrebbe piacere ai giovani e ai non molto?
- E pratico? Si possono trovare facilmente gli ingredienti?
- Spesa: Sono a buon mercato gli ingredienti per una media famiglia
- Tempo per preparazione e cottura: E' facile e si fa presto a prepararlo?
- Abilita' culinaria: La ricetta puo' essere facilmente preparata da chiunque?

4. Guida di riferimento dietetico

La tua ricetta dovrebbe avere valori nutrizionali per esempio::

- Deve includere molta verdura (o frutta)
- Può includere pasta, riso, granoturco, semolina, orzo, avena e polenta.
- Legumi (fagioli, ceci, lenticchie etc)
- Se includi proteine nella ricetta, scegli carne magra, oppure pollo senza la pelle, pesce o legume
- Cerca di tenere al minimo l'uso dei grassi e usa grassi salutari come per esempio margherina, olio di canola, olio di oliva, olio di semi di girasole, avocado, noci e semi (adopera olio allo spruzzo se è adatto al metodo di cottura)
- Adopera metodi di cottura più sani come per esempio, a vapore, stufato, al forno o fritto in padella
- Limita l'uso del sale e aggiungere dello zucchero – invece per saporire il piatto usa aromi, spezie, aceto e limone
- Limita la quantità di crema, burro, crema di cocco, lardo e di altri grassi

5. Fasi del concorso

Prima fase

Tutte le ricette ricevute verranno selezionate da una giuria e cinque saranno giudicate come finaliste

Seconda fase

Le persone che rappresentano le cinque finali ricette saranno richieste di presentare i piatti pronti per essere assaggiati dalla giuria durante la mattina del sabato 20 giugno presso la sede del CoAslt al 67 Norton Street, Leichhardt. La quantità dei piatti dovrebbe essere sufficiente per un assaggio per dieci persone. La spesa per gli ingredienti di tutti i cinque piatti verrà rimborsata con un buono omaggio del valore di \$50 ciascuno e recuperabile al supermercato. Tra le cinque ricette finali verrà scelta la ricetta vincitrice.

Le ricette saranno giudicate secondo i seguenti criteri di valutazione:

Gradevole al gusto
Ha valore nutritivo
È attraente
Ha creatività/originalità
È facile da preparare

Fase finale – “Showcase” delle ricette vincenti e presentazione dei

Il “Showcase” cioè la dimostrazione delle ricette vincenti di tutte le comunità partecipanti sarà svolto il **sabato mattina 4 luglio 2009 presso il Roselea Community Centre a Carlingford.**

La persona con la ricetta vincitrice dovrà dimostrare la preparazione e cottura del suo piatto e riceverà il primo premio di un buono omaggio di \$500.

Gli ingredienti per la dimostrazione della preparazione della ricetta vincente dovranno essere preparati al Community Centre fuorché gli ingredienti che richiedono cottura al forno i quali dovranno essere portati già pronti. Il tempo permesso per la preparazione e cottura sarà limitato a un'ora.

Il piatto dovrebbe essere adeguato per un piccolo assaggio per 20 persone.

Ogni preparazione del piatto avrà l'uso di uno spazio adeguato per due tavole (2-4') e un fornello di gas.

(Le persone che eseguiranno la preparazione e cottura del piatto sono richieste di indossare abbigliamento adeguato)

Tutte le ricette ricevute diventeranno proprietà del Multicultural Health Communication Service (MHCS).

6. I giudici

Tutte le ricette ricevute verranno giudicate da:

Prima fase:

- Un dietologo
- Un chef/cuoco
- Un rappresentante del CoAslt

Seconda fase:

- Un dietologo
- Un chef/cuoco
- 5 membri della comunità italiana

Da notare: le decisioni prese dai giudici saranno finali e non potranno essere contestate

7. Premi

Fase finale e presentazione dei premi
I premi verranno presentati come segue:

Primo premio	Buono omaggio di \$500 recuperabile al supermercato
Premio per le rimanenti 4 ricette	Buono omaggio di \$100 ciascuno recuperabile al supermercato

8. Inviare le ricette

I partecipanti sono pregati di affrancare la busta già indirizzata e includere i seguenti:

1. Il modulo incluso riempito
2. La/le ricetta/e in inglese e in italiano (se possibile)
3. Una foto del piatto pronto (se possibile)
4. La busta deve essere ricevuta prima o il 30 maggio 2009

Per ulteriori informazioni chiamate:

- **NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)**
Postal Address: LMB 5003 Gladesville NSW 2111
Location: Building 11, Gladesville Hospital, Gladesville NSW 2111
T. 02 9816 0347
F. 02 9816 0302
E. mhcs@sesahs.nsw.gov.au
W. www.mhcs.health.nsw.gov.au
- **Italian Association of Assistance (CoAslt)**
Casa d'Italia
67 Norton Street
Leichhardt 2040
T. 02 9564 0744
F. 02 9569 6648
W. www.coasit.org.au

Additional Resources

What is a serve? Here are some examples

Carbohydrate foods (Cereals, breads, rice, pasta, noodles etc)

2 slices of bread	1 medium bread roll	1 cup cooked rice, pasta, noodles
1 cup porridge	1 cup breakfast cereal flakes	Or ½ cup muesli

Meat, poultry, fish, eggs, nuts

65-100g cooked meat or chicken (1/2 cup lean mince, 2 small chops, 2 slices of roast meat)

80-120g cooked fish fillet, *or as an alternative try:*

1/3 cup cooked (dried) beans, lentils, chick peas, split peas or canned beans

2 small eggs	1/3 cup peanuts or almonds	¼ cup sunflower or sesame seeds
--------------	----------------------------	---------------------------------

Vegetables and legumes (choose a variety)

Starchy vegetables

1 medium potato or yam	½ medium sweet potato	1 medium parsnip
------------------------	-----------------------	------------------

Dark green leafy vegetables

½ cup cabbage, spinach, silverbeet, broccoli, cauliflower or brussels sprouts

Legumes and other vegetables

1 cup lettuce or salad vegetables	½ cup broad beans, lentils, peas, green beans, zucchini, mushrooms, tomatoes, capsicum, cucumber, sweetcorn, turnips swede, sprouts, celery, boc choy, kangkong, celery, eggplant etc.	
-----------------------------------	--	--

Fruit

1 piece medium sized fruit eg apple, orange, mango, mandarin, banana, ear, peach etc

2 pieces of smaller fruit eg apricots, kiwi fruit, plums, figs	About 8 strawberries
--	----------------------

1 cup diced pieces or canned fruit	½ cup fruit juice	¼ medium melon (rockmelon, honeydew)
------------------------------------	-------------------	--------------------------------------

Dried fruit eg 4 dried apricots	1½ tablespoons sultanas	About 20 grapes or cherries
---------------------------------	-------------------------	-----------------------------

Milk, yoghurt, cheese and alternatives

250 ml glass or one cup of milk (can be fresh, long life or reconstituted milk)

½ cup evaporated milk	40g (2 slices) of cheese	250 ml (1 cup custard)
-----------------------	--------------------------	------------------------

200g (1 small carton) of yoghurt, plain or fruit, *or as an alternative try:*

a cup of calcium-fortified soy milk	1 cup almonds	½ cup pink salmon with bones
-------------------------------------	---------------	------------------------------

Fat and oils

Saturated fats <i>LIMIT THESE</i>	Mono unsaturated fats <i>SMALL amounts</i>	Poly unsaturated fats <i>SMALL amounts</i>
Fatty meats	Canola oil	Fish and seafood (omega oils)
Full cream milk (and butter and cream)	Olive oil	Sunflower oil
Full fat cheese	Avocados	Soybean oil
Take away and fast foods	Olives	Corn oil
Cakes	Mono unsaturated margarine	Poly unsaturated margarine
Biscuits	Most nuts	
Chocolate		
Palm oil		
Coconut oil		
Coconut milk - <i>as an alternative try:</i>		
Skim milk / Light coconut milk		