



## III Concurso de recetas saludables, justas y ecológicas

### El desafío de cocinar (algunos días) sin productos animales

Como sabéis, nuestros comedores están haciendo una apuesta fuerte por ser saludables, justos y ecológicos. Para todo ello, es importante la reducción de la ingesta de productos de origen animal ya que:

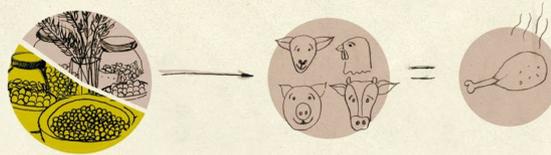
#### UNA DIETA EQUILIBRADA, POCO CARNÍVORA, ES MÁS SANA

Una dieta equilibrada es una dieta con un **BAJO CONSUMO DE CARNE** (incluido pescado) Y **AZÚCARES**.

Una dieta con menos consumo de productos de origen animal, además, contribuye a **LUCHAR CONTRA EL HAMBRE**.

**EL 40%**

del grano que se cultiva se usa para alimentar animales para producir carne.



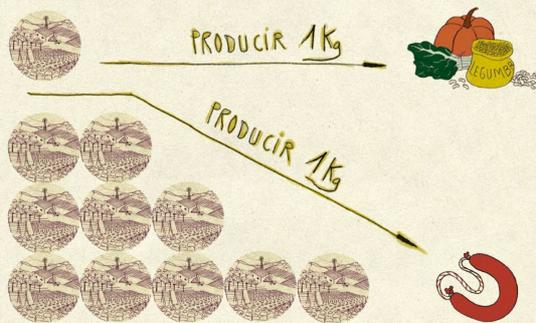
Con esta cantidad podrían alimentarse

**500.000.000**

PERSONAS.

Además, es **MÁS SANA PARA EL PLANETA** pues limita la sobreexplotación de los suelos y los mares.

¿Cuánta superficie es necesaria para producir 1 kg de alimentos?:



Pero sabemos que nos está costando encontrar platos que gusten a todo el mundo que no tengan (o tengan muy pocos) productos de origen animal. Son solo dos días al mes los que tenemos con este criterio, pero queremos que nos salgan mejor.

Los platos ganadores de ediciones anteriores de este concurso están ya en el menú, bien en el rotativo de verano como el gazpacho de sandía o en el de otoño-invierno como los espaguetis en salsa Alfredo, las delicias de berenjena o los nuggets de coliflor.

Pero queremos seguir aumentando y variando los platos que servimos en el menú del comedor, así que os animamos a presentar recetas saludables, justas, ecológicas y ricas para incluirlas en el menú de tu cole.

# Bases del concurso

## Objetivo

Preparar un plato (primero o segundo) que atienda a las siguientes características:

- Todos los productos deben ser de temporada (se puede escoger el mes del año que se quiera). Se puede consultar un calendario de temporada [aquí](#).
- Los productos tienen que poder producirse en la Península ibérica y en ecológico.
- Los platos tienen que ser sencillos para poder ser elaborados en una cocina de un comedor escolar (pensad en la cantidad de menú que se sirven cada día), y gustar al máximo posible de personas. Para ello, es deseable que formen parte de la dieta mediterránea.

Os invitamos también a mostrar toda vuestra creatividad en los nombres y las explicaciones de los platos.

## Premios

Tendremos los siguientes premios (comunes para todos los centros de FUHEM):

- Primer plato para la temporada de primavera-verano
- Segundo plato para la temporada de primavera-verano
- Primer plato para la temporada de otoño-invierno
- Segundo plato para la temporada de otoño-invierno

El premio consistirá en que esos platos serán incorporados (en la medida de las posibilidades técnicas y económicas) a los menús servidos en FUHEM.

## Fases

El concurso constará de dos fases:

- **Fase inicial:** presentación de recetas por escrito. Se deberá de enviar el nombre de la receta y su explicación acompañada de los siguientes datos de la persona participante: nombre completo, teléfono, correo electrónico y nombre del Centro FUHEM al que pertenece. Las recetas se deberán enviar a [lgonzalez@fuhem.es](mailto:lgonzalez@fuhem.es). **El plazo de presentación concluirá el 27 de febrero.**
- **Fase final:** En el mes de marzo, se comunicará con antelación el día y la hora, las personas cuyas recetas hayan llegado a la final, pasarán a la acción elaborando la receta en las cocinas de la Escuela de Hostelería de Hipatia (Rivas) con la ayuda del alumnado del ciclo de restauración de Hipatia.

## Participantes:

Podrá concursar cualquier miembro de la comunidad educativa de FUHEM (alumnado, familias, profesorado, PAS).

## Jurado:

- Representación de los equipos de cocina que trabajan en FUHEM.
- Representación del profesorado del ciclo de restauración de Hipatia.
- Representación del alumnado del ciclo de restauración de Hipatia.
- Representación del alumnado que come habitualmente en los comedores de FUHEM.

