

A melhor receita aromática

PREÂMBULO

O concurso “A melhor receita aromática” é uma iniciativa da Aromáticas Vivas e destina-se aos alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário profissional do concelho de Viana do Castelo (públicos e privados). Os principais objetivos deste concurso são a promoção e estimulação da prática de uma alimentação saudável, incentivando à utilização de plantas aromáticas, promoção da inclusão e participação ativa dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como para a sua educação alimentar. Sensibilizando para a redução do uso de sal na alimentação, e perceção de como as ervas aromáticas podem ser o seu substituto.

Este concurso rege-se pelo seguinte regulamento:

1. Podem candidatar-se a este concurso turmas do 2º e 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário profissional do município de Viana do Castelo, sendo eles públicos ou privados.
2. Cada turma deverá criar receitas de 1 menu completo saudável, constituído pela sopa, prato principal, sobremesa e bebida (a bebida pode ser apenas água e nesse caso não necessita de receita).
3. Para a criação das receitas devem ter em atenção que estejam em conformidade com as regras de uma alimentação saudável, e que nas mesmas sejam usadas as ervas aromáticas e seja reduzido o uso tradicional de sal.
4. Será entregue, pela empresa Aromáticas Vivas, a todas as turmas participantes, um kit de plantas aromáticas para realizarem as suas provas culinárias. Será também feita uma apresentação a cada turma para conhecerem melhor as ervas aromáticas.

5. Cada turma participante deverá elaborar um “Caderno Diário das Receitas Aromáticas”, com o máximo de 15 páginas A4, constituindo um registo de todas as atividades realizadas e descrição mais pormenorizada das receitas, onde deve ser incluído a indicação das datas, ilustrações elaboradas pelos alunos, fotografias das diferentes fases do projeto e tudo mais que se achar relevante.
6. O concurso avalia apenas as receitas, todavia é apreciada a realização do teste das mesmas.
7. As receitas do concurso, assim como o “Caderno Diário das Receitas Aromáticas”, serão sujeitos a apreciação por parte do Júri, tendo em conta fatores como: originalidade dos trabalhos, a viabilidade das receitas, uso das ervas aromáticas, utilização de ingredientes/confeções saudáveis e clareza da informação do caderno. Na avaliação teremos em atenção a idade/ano de escolaridade dos participantes.
8. O envolvimento ativo dos alunos neste concurso é fundamental.
9. Será apreciado a colaboração dos encarregados de educação no projeto, tal como dos colaboradores das cantinas escolares.
10. O Júri será composto por um elemento do Município de Viana do Castelo (CMIA), um elemento da empresa Aromáticas Vivas e um elemento da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo.
11. Sempre que necessário, o Município de Viana do Castelo, a EHTVC e a Aromáticas Vivas reservam-se o direito de utilizar as receitas para outros fins associados.
12. A todas as turmas concorrentes será entregue um Certificado de Participação.
13. Serão selecionados os 2 melhores menus e os mesmos serão reinterpretados num *showcooking* realizado na Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. As 2 turmas são convidadas a participar no *showcooking*.
14. As 2 turmas vencedoras receberão um Kit composto por duas plantas aromáticas e um prato para colocar as mesmas (para cada aluno e docente), visita de estudo às instalações da empresa Aromáticas Vivas (a agendar posteriormente; o transporte é oferecido pelo Município de Viana do Castelo).



15. Da decisão do Júri não haverá recurso.

16. A calendarização do concurso será da seguinte forma:

- Abertura de Inscrições: 21 de setembro de 2023
- Atividades nas escolas: 22 de outubro de 2023 a 15 de dezembro de 2023
- Data limite para entrega do “Caderno Diário das Receitas Aromáticas” e do Menu: 16 de fevereiro de 2024
- Divulgação e comunicação da turma vencedora: 23 de fevereiro de 2024
- *Showcooking* na EHTVC: data a combinar com a escola março/abril 2023
- Visita de Estudo à Aromáticas Vivas: data a combinar entre abril/maio 2023.

Limite 10 turmas (prioridade escolas diferentes)

Inscrições em: geral@aromaticasvivas.com