

EHUsukaldean SARIEN OINARRIAK #aldaketarakoerrezetak

UPV/EHUko Arabako Campuseko Errektoreordetzak, Campus Osasungarri eta Iraunkorraren esparruan, errezetarik osasungarrienak eta iraunkorrenak irabazten dituztenei sariak emango dizkie. Kontsumitzen eta prestatzen dugunak zerikusi handia du gure osasunarekin, bai eta planetakoarekin ere; horregatik, EHUko kideak animatzen ditugu sukaldaritza jasangarri baten ildotik jardunbide egokiak parteka ditzaten.

Parte-hartzea eta baldintzak

Unibertsitate Osasungarrien egunaren bueltan, sec-academica.vicer.campus-alava@ehu.eus helbidera errezeta osasungarriak eta jasangarriak bidaltzen dituzten unibertsitate-komunitateko pertsonak sarietako bat jasotzeko aukera izango dute. Parte hartzeko errezeta bidali beharko da, honako informazio honekin:

1. erronka: tokiko eta sasoiko produktuekin egindako errezeta.

1. Elaboraziorako beharrezkoak diren osagaiak, horien jatorriari buruzko informazioa eta sasoiko produktuak diren ala ez aipatzea. Produktu organikoak, ekologikoak eta 0 km-koak baloratuko dira, baita hondakin gutxi sortzea ere.
2. Plana egiteko jarraitu beharreko urratsak.
3. Azken emaitzaren irudia.

2. erronka: osagai osasungarriak erabiltzen dituen eta osagai prozesatuak saihesten dituen errezeta.

1. Elaboraziorako beharrezkoak diren osagaiak, horien nutrizio-ezaugarriei buruzko informazioa barne. Honako hauek hartuko dira kontuan: mantenugai mota desberdinak, gatzaren eta azukrearen erabilera txikia, lurrunezko sukaldaritza frijituarekin alderatuta, etab.
2. Plana egiteko jarraitu beharreko urratsak.
3. Azken emaitzaren irudia.

Parte hartu ahal izateko adinez nagusia eta pertsona fisikoa izan behar da, UPV/EHUren Arabako Campuseko unibertsitate-komunitateko kidea.

Aurkezteko epeak eta modua

Oinarri hauetan deskribatutako erronka bati edo biei buruzko informazioa bidaltzeko azken eguna 2024ko urriaren 7a, astelehena, izango da.

Errezeta bi aukera hauetako baten bidez bidaliko da:

- a) Idatzizko informazioa eta amaitutako errezetaren argazkia dituen PDFa.
- b) Errezetaren elaborazio-prozesua eta azken emaitza erakusten dituen bideoa (esteka).

Eskabidea sec-academica.vicer.campus-alava@ehu.eus helbidera bidali beharko da, kontzeptuan "EHUsukaldean lehiaketa" adieraziz.

Emaitzak ebaztea eta argitaratzea

Elikadura osasungarri eta jasangarriari buruzko ezagutzak dituzten pertsonak eta Arabako Campuseko Errektoreordetzako ordezkari batek osatutako epaimahaia arduratuko da errezeta irabazleak eztabaidatzeaz, bat erronka bakoitzeko.

Campus Osasungarri eta Iraunkorreko arduradunak irabazleen izen-abizenak argitaratuko ditu Arabako Campuseko webgunean. Gainera, haiekin harremanetan jarriko da sarien emaitza posta elektronikoaren bidez jakinarazteko.

Saridunak zuzenean joan ahal izango dira saria jasotzera, komunikazioan adostutako tokian eta orduan. Saria elikadura osasungarriari buruzko liburua, eta termoa edo kristalezko botilak dira. Bidaltzen diren lehen 5 errezetek ere saria jasoko dute.

Beste baldintza batzuk

- Parte hartzailearen baten portaeran irregulartasunak hautemanenez gero, erakundeak partaidetza ezabatzeko eskubidea izango du.
- Sustapen honetan parte hartzeak berekin dakar oinarri hauek inolako erreserbarik gabe onartzea.
- Erakundeak sustapen oinarri horiek aldatzeko edo zabaltzeko eskubidea izango du.
- Parte hartzaileekiko betebeharrak edo konpentsazio orotatik salbuetsita egongo da erakundeak, baldin eta, ezinbesteko arrazoiak edo legeak hala aginduta, sustapen hau baliogabetu edo eten behar bada. Parte hartzaileei behar bezala jakinaraziko zaie egoera hori.
- Parte hartzaileek UPV/EHU erabat salbuesten dute lehiaketatik edota saririk eratorritako edozein erantzukizunetatik. Zozketak ez daude babestuta, bermatuta, administratuta edo sare sozial horiei lotuta.

BASES DE LOS PREMIOS DE EHU **sukaldean** #recetasdecambio

El Vicerrectorado del Campus de Álava de la UPV/EHU, en el marco del Campus Saludable y Sostenible, entregará premios a las personas ganadoras de las recetas más saludables y sostenibles. Lo que consumimos y cocinamos tiene mucho que ver con nuestra salud así como con la del planeta, por lo que animamos a las personas a que compartan sus buenas prácticas alineadas con una cocina sostenible.

Participación y requisitos

Las personas de la comunidad universitaria que envíen por el Día de las Universidades Saludables, sus recetas saludables y sostenibles a la dirección sec-academica.vicer.campus-alava@ehu.eus optarán a uno de los premios. Para participar deberá enviarse la receta, que incluirá la siguiente información:

Reto 1: receta elaborada con productos locales y de temporada.

1. Ingredientes necesarios para su elaboración, incluyendo información sobre su origen y mención a si son o no productos de temporada. Se valorarán los productos orgánicos, ecológicos y de km 0., así como que se generen pocos deshechos.
2. Pasos a seguir para su elaboración.
3. Imagen del resultado final.

Reto 2: receta que emplea ingredientes saludables y que evita ingredientes procesados.

1. Ingredientes necesarios para su elaboración, incluyendo información sobre sus características nutricionales. Se considerará la variedad de tipos de nutrientes, un bajo uso de la sal y el azúcar, la cocina al vapor frente a la fritura, etc.
2. Pasos a seguir para su elaboración.
3. Imagen del resultado final.

Para poder participar se debe ser mayor de edad y ser persona física, miembro de la comunidad universitaria del campus de Álava de la UPV/EHU.

Plazos y forma de presentación

Se establece el lunes 7 de octubre de 2024 como fecha tope para enviar la información para uno o los dos retos descritos en estas bases.

El formato de envío de la receta será mediante una de estas dos opciones:

- a) PDF que incluya la información por escrito y una foto de la receta finalizada;
- b) Video (link) en el que se muestre el proceso de elaboración y el resultado final de la receta.

La solicitud deberá enviarse a la dirección sec-academica.vicer.campus-alava@ehu.eus, indicando en el concepto "Concurso EHU Sukaldean"

Resolución y publicación de resultados

Un jurado compuesto por personas con nociones de alimentación saludable y sostenible y por una persona representante del Vicerrectorado del Campus de Álava, será el encargado de deliberar las recetas ganadoras, una por cada reto.

La responsable del Campus Saludable y Sostenible publicará en la web del Campus de Álava el nombre y apellidos de las personas ganadoras. Además, se pondrá en contacto con las mismas para comunicarles el resultado de los premios a través del correo electrónico.

Las personas que resulten agraciadas podrán pasar a recoger el premio en persona en el lugar y la hora acordados en la comunicación. El premio consiste en libros sobre alimentación saludable y un termo o botella de cristal reutilizable, y todos los participantes recibirán un obsequio.

Otras condiciones

- En caso de detectar irregularidades en el comportamiento de alguna persona participante, la organización se reserva el derecho de eliminar su participación.
- Participar en esta promoción implica la aceptación de las presentes bases sin reserva alguna.
- La organización se reserva el derecho de modificar o ampliar estas bases promocionales.
- La organización quedará eximida de toda obligación o compensación con las personas participantes, si por causa de fuerza mayor o imperativa legal hubiera de ser anulada o suspendida la presente promoción, situación que se pondría convenientemente en conocimiento de las personas participantes.
- Las personas participantes exoneran completamente a la UPV/EHU de cualquier responsabilidad derivada del concurso y/o el premio.