REGOLAMENTO
RICETTE SMART

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

REGOLAMENTO RICETTE SMART

Vuoi contribuire alla crescita della sezione ricette del sito smartfood.ieo.it con una **tua ricetta**?

Segui le indicazioni del **regolamento**, prepara la tua ricetta, scatta una foto ed inviacela insieme al procedimento!

Se sarà approvata, la pubblicheremo sul sito e sui canali social di Smartfood con il **nome dell'autore**!

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

REGOLAMENTO RICETTE SMART

1 Che tipo di ricetta è possibile inviare?

Sono accettate ricette salutari ispirate alla dieta mediterranea, come:

- ricette di primi piatti, zuppe, piatti unici, secondi, contorni, salse d'accompagnamento (tipo hummus), antipasti, prodotti da forno dolci e salati, dessert e ricette per la colazione.

Le ricette devono essere semplici da realizzare in casa, senza l'utilizzo di attrezzature particolari e ingredienti ricercati o di difficile reperimento. Sono accettate anche ricette più elaborate purché ben dettagliate.

2 Come deve essere presentata la ricetta?

La ricetta, per essere presentata, deve essere costituita da:

- **Una o più immagini** a colori del piatto finito (**foto in primo piano**), senza cornici o altro, con buona definizione. Le foto della ricetta devono essere allegate come files distinti, in formato .png o .jpg.
- **Un file di testo** con il **procedimento** della ricetta (word o simili) con la seguente struttura:
  - Titolo della ricetta
  - Lista ingredienti in g/ml/unità
  - Le dosi indicate, per quante persone o, in alternativa, il n° di pezzi ottenuti
  - Tempo di preparazione
  - Procedimento dettagliato della ricetta
  - Firma dell'autore (Nome, Cognome e Occupazione)

3 Come e quando inviare la ricetta?

- **Le ricette possono essere inviate via email all'indirizzo info.smartfood@ieo.it.**
- Possono essere inviate, nello stesso momento, una o più ricette per autore.

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

REGOLAMENTO RICETTE SMART

4 Quali sono gli INGREDIENTI ammessi?

- Cereali e derivati integrali (incluse farine, pasta e pane), es. frumento integrale, riso integrale, riso rosso/nero, orzo, farro, quinoa, grano saraceno, avena e cous cous integrale
- Legumi freschi/secchi/surgelati/in scatola
- Farine di legumi e paste di legumi
- Derivati dei legumi (es. tofu)
- Tutte le verdure fresche e/o surgelate
- Tutta la frutta fresca
- Tutta la frutta essiccata
- Tutti i semi oleosi
- Tutta la frutta a guscio, secca o come farina (es. nocciole e mandorle)
- Tutte le spezie e le erbe aromatiche fresche e/o secche
- Yogurt vaccino o vegetale al naturale, senza zuccheri aggiunti
- Latte vaccino e/o bevande vegetali al naturale, senza zuccheri aggiunti
- Pesce fresco e/o surgelato
- Molluschi e crostacei freschi e/o surgelati
- Formaggi freschi e magri (≤25% di grassi)
- Uova
- Carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)
- Olio extravergine d'oliva
- Oli di semi spremuti a freddo
- Cioccolato fondente (≥70% cacao)
- Marmellate o composte (zuccheri totali uguali o inferiori al 35%)
- Lievito di birra/per dolci/bicarbonato/lievito madre

REGOLAMENTO RICETTE SMART

5 Quali sono gli INGREDIENTI non ammessi?

- Cereali e altri derivati non integrali
- Bevande alcoliche utilizzate "a freddo" (sono ammesse solo in preparazioni in cui subiscono cottura)
- Burro/strutto
- Panna
- Carne rossa (bovina, suina, ovina ed equina)
- Salumi e insaccati/carne conservata/wurstel/salsicce
- Formaggi grassi e/o stagionati (>25% di grassi)
- Pesce in scatola/affumicato
- Dado da brodo/granulare
- Yogurt aromatizzati (frutta, cereali, caffè etc.) e/o zuccherati
- Latte e bevande vegetali aromatizzate e/o zuccherate
- Frutta sciroppata/candita
- Frutta secca a guscio salata
- Cioccolato bianco/al latte

6 Quanto ZUCCHERO è possibile impiegare?

- **Il meno possibile!**
- Sono ammesse tutte le tipologie di zuccheri (zucchero bianco, zucchero di canna etc.), compreso il miele.
- Il quantitativo di zuccheri aggiunto non deve superare il 15% del peso totale degli ingredienti della ricetta (max 150 g per ogni kg di impasto totale).

REGOLAMENTO RICETTE SMART

7 Quanto SALE è possibile impiegare?

- **Il meno possibile!**
- In caso di utilizzo di ingredienti ricchi di sale (pomodori secchi, olive, capperi, acciughe, feta, salsa di soia etc.), ridurre o eliminare il sale a seconda della quantità di ingrediente impiegato.
- L'utilizzo di erbe aromatiche, spezie, succo e scorza di agrumi può aiutare a ridurre ulteriormente l'impiego di sale nella ricetta.
- Per gli impasti, tipo pane e pizza, il quantitativo di sale aggiunto non deve superare lo 0,5% del totale della ricetta (max 5 g di sale per ogni kg di impasto totale).

8 Ci sono porzioni a cui fare riferimento per gli ingredienti?

Si, la quantità degli ingredienti principali della ricetta deve corrispondere alle porzioni standard indicate dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) (vedi tabella nelle pagine successive), mentre per tutti gli altri ingredienti della ricetta non ci sono limitazioni.

Esempio: Zuppa di orzo e fagioli - per 2 persone:

- *160 g di orzo*
- *100 g di fagioli borlotti secchi*
- *200 g di salsa di pomodoro*
- *2 cucchiai di olio extravergine d'oliva*
- *Etc.*

Per le ricette di torte e impasti, dolci e/o salati, non si applica questa regola.

N.B. Oltre ai criteri sopracitati, il team SmartFood si riserva la facoltà di esprimere un parere nutrizionale sulla ricetta nel suo complesso e valutare, di conseguenza, la sua selezione.

REGOLAMENTO RICETTE SMART

PORZIONI STANDARD DI RIFERIMENTO (1)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE STANDARD
VERDURE, ORTAGGI E FRUTTA FRESCA	verdure e ortaggi	200 g
	insalate a foglia	80 g
	frutta fresca	150 g
CEREALI E DERIVATI	pasta, cous cous, riso, mais, farro, orzo, quinoa, farine etc.	80 g
	pane	50 g
LATTE E YOGURT (comprese le alternative vegetali a base di soia)	latte/yogurt e altri latti fermentati	125 ml/125 g
LEGUMI	legumi freschi o in scatola o surgelati	150 g
	legumi secchi	50 g
	pasta di legumi	50 g*
	tofu/tempeh	100 g
	burger a base di soia o legumi	100 g
PESCE	pesce, molluschi e crostacei freschi o surgelati	150 g
	pesce, molluschi e crostacei conservati	50 g

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

REGOLAMENTO RICETTE SMART

PORZIONI STANDARD DI RIFERIMENTO (2)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE STANDARD
FORMAGGI	formaggi freschi (≤25% di grassi)	100 g
	ricotta	150 g
	altri formaggi (>25% di grassi)	50 g
	alternative vegetali al formaggio	100 g
UOVA	uova	50 g
CARNE	carne bianca fresca o surgelata (pollo, tacchino e coniglio)	100 g
	alternative vegetali alla carne (burger vegetali, seitan etc.)	100 g
	carne rossa fresca o surgelata (bovina, ovina, suina ed equina)	100 g
CARNI LAVORATE	salumi	50 g
TUBERI	patate e altri tuberi	200 g

*** Se utilizzata come alternativa alla pasta di semola, si può fare riferimento a una porzione da 80 g, da abbinare a una porzione di pane e da condire, preferibilmente, con un sugo a base di verdure.**

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

REGOLAMENTO RICETTE SMART

9 Trattamento dati e utilizzo materiale

I dati dei partecipanti saranno trattati per evadere la richiesta di partecipazione alla presente iniziativa e per espletare le formalità correlate allo svolgimento della stessa. Ciascun autore, partecipando all'iniziativa, dichiara e garantisce che il lavoro inviato (ricetta e foto) è esclusivo frutto della propria opera e acconsente all'utilizzo di tale materiale a discrezione del team Smartfood.
Non è previsto nessun compenso, ora ed in futuro, a fronte della suddetta prestazione e dei diritti di utilizzo concessivi.

10 Informativa ai sensi dell'art.13 del Reg. Generale sulla Protezione dei Dati Personali (Regolamento UE 2016/679)

I dati personali* acquisiti (dati anagrafici, di posta elettronica e professione) saranno utilizzati, previo suo consenso, per la gestione di tutte le attività correlate al progetto Smartfood – Ricette Smart.

Titolare del trattamento dei dati è: Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Via Ripamonti 435, 20141 Milano.

I dati saranno trattati da parte di personale appositamente autorizzato dal Titolare. Qualora dovesse essere necessario il coinvolgimento di società o professionisti esterni, ciò avverrà solo previo accordo specifico con clausole di salvaguardia per i suoi diritti in materia di protezione dei dati personali (nomina a Responsabili del Trattamento).
I dati personali saranno conservati per un tempo massimo di 10 anni dall'ultimo contatto.

Per esercitare nello specifico tutti i suoi diritti in tema di accesso, rettifica, cancellazione, limitazione, opposizione, portabilità dei dati personali; per conoscere la denominazione delle società o soggetti terzi che tratteranno i suoi dati personali; per approfondire il tema della conservazione dei dati o per conoscere il suo diritto di reclamo ad una autorità di controllo, può utilizzare i seguenti dati di contatto:
Tel: 02. 94375023
Email: info.smartfood@ieo.it
Indirizzo: Via Adamello 16, 20139, Milano

** Dato personale: qualunque informazione riguardante una persona fisica identificata o identificabile detta "interessato"; si considera identificabile la persona fisica che può essere identificata, direttamente o indirettamente, con particolare riferimento a un identificativo come il nome, un numero di identificazione, dati relativi all'ubicazione, un identificativo on line o a uno o più elementi caratteristici della sua identità fisica, fisiologica, genetica, psichica, economica, culturale o sociale (art. 4, comma 1, Regolamento UE 2016/679).*

Partecipando all'iniziativa "Ricette Smart Cercasi", ossia inviando il materiale (ricetta e foto), acconsento al trattamento dei miei dati personali secondo le modalità e per le finalità indicate.

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

Grazie!

Smartfood, programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia, Milano.

Via Adamello, 16, 20139, Milano.
info.smartfood@ieo.it

SmartFood®
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA