

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE AL CONTEST

È possibile candidare le ricette dalle ore **9.00 di giovedì 22 agosto 2018 fino alle 24.00 di giovedì 21 marzo 2019**.

Per candidare la ricetta è necessario:

1. SCARICARE E COMPILARE IL FORMAT disponibile all'indirizzo <http://www.ior-romagna.it>, per poi spedirlo alla mail dedicata: mangiosano@ior-romagna.it, corredando delle fotografie da pubblicare.

2. LA RICETTA: Il contest prevede **n. 4 categorie**. È possibile presentare **più ricette per ogni categoria**. Le categorie sono le seguenti:

- COLAZIONI E MERENDE
- PRIMI PIATTI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI

Ingredienti Indispensabili

Per la realizzazione delle ricette è necessario utilizzare almeno **n.1** di questi ingredienti: **FRUTTA, VERDURA, LEGUMI**.

Sarà, inoltre, attribuito **un plus** alle ricette che prevedano **la riduzione del contenuto di sale o di zucchero e la loro sostituzione con aromi e spezie o altri ingredienti**. La riduzione del contenuto di sale o di zucchero andrà ben specificata nella ricetta, così come ben specificate dovranno essere le modalità alternative individuate.

Ingredienti da evitare

Per la realizzazione delle ricette sono **proibiti** i seguenti ingredienti: condimenti di origine animale (**burro, panna, lardo, strutto**), **carni grasse e frattaglie, insaccati**. Si raccomanda, inoltre, di **limitare il contenuto di sale delle ricette**.

3. ATTENZIONE: non saranno prese in considerazione ricette che contengano riferimenti espliciti a specifiche marche di prodotti alimentari e/o di strumenti di cottura.

4. RICONOSCIMENTI

Il termine del concorso è fissato per la prima settimana di dicembre: per chi avrà proposto i piatti migliori il premio sarà la menzione sui social, oltre alla presenza della ricetta all'interno dell'e-book che prenderà forma proprio a partire da questa iniziativa

5. ORIGINALITÀ E DIRITTO D'AUTORE

I **diritti d'autore** e la proprietà intellettuale delle ricette inviate restano di **esclusiva proprietà del partecipante**, che assume la responsabilità del contenuto. I partecipanti che prendono parte al contest **autorizzano** gli organizzatori dell'iniziativa ad **utilizzare le ricette pervenute**, e ritenute idonee, per la **realizzazione di un pamphlet a distribuzione gratuita dedicato all'alimentazione**. La partecipazione al contest comporta l'accettazione del presente regolamento.

6. TUTELA DELLA PRIVACY Tutela dei dati personali ai sensi del **D. Lgs 193/2003**, tutti i partecipanti autorizzano al trattamento dei propri dati personali, nel solo interesse del buon esito del contest.

7. GRATUITÀ DELLA PARTECIPAZIONE La partecipazione al contest è **gratuita**. Per ulteriori informazioni scrivere a: mangiosano@ior-romagna.it