



# CONTEST RICETTA SOFFICE

## Inventa scatta e vinci

### Regolamento

Mangiare è molto più che un'esigenza fisica: è emozione, che nasce dall'esperienza multisensoriale e dai ricordi che il cibo evoca, e è gusto dello stare insieme.

La disfagia - difficoltà o impossibilità a masticare il cibo e deglutirlo - è un disturbo molto frequente e spesso sottostimato, nell'ambito delle patologie dell'adulto e del bambino (neurologiche, otorinolaringoiatriche, oncologiche e altre): colpisce il 45 per cento delle persone oltre i 75 anni.

Siamo fortemente convinti che si possa essere disfagici senza tuttavia rinunciare al gusto e al piacere recuperando un momento prezioso e irrinunciabile di convivialità.

Scopo dell'Azienda Usl di Piacenza è sensibilizzare la popolazione su questo tema: cucinare è un atto d'amore e il cibo elaborato e modificato per quelli che hanno difficoltà a deglutirlo è parte integrante della terapia e della cura.

### CARATTERISTICHE DELLA RICETTA

Per partecipare occorre inventare una ricetta "a prova di deglutizione". Sono ammessi antipasti, primi piatti, secondi o dolci. Ogni cuoco - partecipante può concorrere con una sola ricetta.

Le **consistenze** in gara sono tre:

1. **Semiliquida** (per esempio, gelati artigianali, creme dolci o salate a cucchiaio, passati di verdura, frullati di frutta)
2. **Semisolida** (per esempio, polenta, passati di verdura densi, frullati densi, omogeneizzati di carne e pesce, formaggi cremosi e budini)
3. **Solida morbida**, per persone con minime difficoltà a masticare o nella motricità della bocca (per esempio gnocchi, pasta corta ben cotta, ravioli/tortelli, crespelle con ripieno frullato; polpette di patate e carne/pesce mantenute umide e morbide, pesce privo di spine o pelle, verdure cotte, sformatini di verdura e uova)

I concorrenti devono rendere il loro piatto:

1. **Omogeneo** Le particelle che in bocca costituiscono il bolo devono avere la stessa consistenza e dimensione. Alcuni consigli. Prima della cottura è bene scegliere un alimento privo di bucce, filamenti, fibre coriacee, parti dure e croste, pasta frolla/sfoglia, pangrattato e zucchero a velo. Dopo la cottura è consigliabile, ove occorra, omogeneizzare, frullare, passare con il passaverdure a maglie strette per ottenere la consistenza semiliquida/semisolida.

2. **Coeso** È importante che il bolo non si sfaldi durante il transito della deglutizione
3. **Scivoloso** In modo da evitare l'attrito e il ristagno in bocca o in gola

## MODALITÀ DI INVIO DELLA RICETTA

Per partecipare al concorso, ogni concorrente dovrà inventare la propria ricetta a prova di deglutizione, rispettando le caratteristiche indicate, e quindi pubblicarla sul proprio profilo social nelle modalità descritte e, inoltre, inviare una foto della ricetta, con titolo, ingredienti (peso in gr) e dosaggio (per quante persone) corredato da nome e cognome, numero di telefono e indirizzo mail a [comunicazione@ausl.pc.it](mailto:comunicazione@ausl.pc.it)

In particolare:

- Su **FACEBOOK** o **INSTAGRAM**, pubblicare sul proprio profilo almeno un'immagine che ritragga il piatto ultimato con l'hashtag #ricettasoffice e la frase:

"Io partecipo: provaci anche tu. Regolamento su [www.ausl.pc.it/ricettasoffice](http://www.ausl.pc.it/ricettasoffice)"

Foto, ingredienti e titolo vanno inoltre spediti per mail a [comunicazione@ausl.pc.it](mailto:comunicazione@ausl.pc.it) insieme al nome e cognome del partecipante, numero di telefono e indirizzo mail.

- Su **TWITTER** pubblicare sul proprio profilo un'immagine che ritragga il piatto ultimato, il titolo della ricetta con l'hashtag #ricettasoffice e la frase: "Io partecipo: provaci anche tu".

Foto, ingredienti e titolo vanno inoltre spediti per mail a [comunicazione@ausl.pc.it](mailto:comunicazione@ausl.pc.it) insieme al nome e cognome del partecipante, numero di telefono e indirizzo mail.

- Su un **BLOG**, pubblicare almeno un'immagine che ritragga il piatto ultimato nonché il titolo della ricetta con l'hashtag #ricettasoffice e la frase: "Io partecipo: provaci anche tu. Regolamento su [www.ausl.pc.it/ricettasoffice](http://www.ausl.pc.it/ricettasoffice)".

Foto, ingredienti e titolo vanno inoltre spediti per mail a [comunicazione@ausl.pc.it](mailto:comunicazione@ausl.pc.it) insieme al nome e cognome del partecipante, numero di telefono e indirizzo mail.

### **Termine ultimo di partecipazione:**

Le ricette vanno pubblicate e spedite **entro il 15 maggio 2016**.

## GIURIA

Una giuria composta dagli chef Daniele Repetti, Ettore e Stefano Ferri, Isa Mazzocchi, Carla Aradelli, Filippo Chiappini Dattilo e Aldo Scaglia, dai componenti del gruppo Disfagia dell'Ausl di Piacenza, dal direttore generale Luca Baldino e da alcuni rappresentanti dell'Accademia della Cucina Piacentina selezioneranno 10 ricette finaliste.

Le **10 ricette finaliste** saranno pubblicate sulla pagina istituzionale dell'Ausl di Piacenza [www.facebook.com/AuslPc](http://www.facebook.com/AuslPc) dal 23 maggio al 1 giugno.

Le sei ricette più votate dal pubblico si aggiudicheranno i premi in palio. A giugno è previsto un evento conclusivo di premiazione all'Accademia della Cucina Piacentina in via Gaspare Landi 85.

## PREMI

### **UNA CENA CON LO CHEF**

Quattro voucher speciali per degustazione a:

- Il Nido del Picchio (Daniele Repetti, a Carpaneto)
- La Colonna (Ettore e Stefano Ferri, a San Nicolò)
- La Palta (Isa Mazzocchi, a Borgonovo)
- Ristorante Riva (Carla Aradelli, a Ponte dell'Olio)

### **LO CHEF A CASA TUA**

Filippo Chiappini Dattilo trasforma una serata per due persone in un evento speciale e personalizzato

### **GOLOSE DELIZIE**

Un delizioso scrigno di bontà firmate da Aldo Scaglia (Pasticceria Falicetto)