



Concorso Stasera cucino bio

Carissimi amici

Vorrei parlarvi di una simpatica iniziativa che sto per lanciare e, sono sicuro, incontrerò il favore di tutto il network **Bongiovanni** (tibiona.it, fysis.it, molinobongiovanni.com). Si tratta di **Stasera cucino bio**, un concorso dedicato a chi ama cucinare utilizzando prodotti naturali e biologici.

In che cosa consiste il concorso? Niente di complicato, anzi una bella opportunità per vedere pubblicata la propria ricetta naturale e biologica su un libro illustrato. Quello che vi chiediamo è di provare a cimentarvi nella preparazione di una ricetta tradizionale regionale impiegando come materie prime i prodotti biologici e naturali. Per esempio avete mai provato a preparare uno **strudel** totalmente biologico? Oppure una **pizza** senza farina raffinate e con lievito naturale? Oppure ancora i **pizzoccheri**, una **cassata siciliana** ecc. ecc.? Allora sbizzarritevi e create la vostra ricetta bio, ma non una ricetta qualsiasi: scegliete dai ricettari regionali e proponete un **classico rivisitato in versione bio e naturale**. Per esempio preparate una bella **milanese** con il seitan, una buona **focaccia** pugliese con farina integrale, una pasta al forno con il ragù vegetale e la pasta integrale con pesto vegetale bio.

Elite
Bongiovanni

TiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri cert

La ricetta andrà inviata via email all'indirizzo (info@fysis.it). Una giuria composta da esperti del settore sceglierà, a suo insindacabile giudizio, le 20 migliori ricette (una per regione). I venti autori selezionati dovranno quindi preparare e fotografare le loro ricette che verranno pubblicate in un libro dal titolo *lo mangio bio*: si tratta di un libro illustrato che avrà una parte introduttiva dedicata al mondo del biologico e del naturale (che cosa significa biologico, quali sono i principali prodotti, dove si trovano ecc.) curata dal sottoscritto. I vincitori del concorso oltre a veder pubblicata la propria ricetta riceveranno in omaggio 1 copia del volume e un assaggio di prodotti del sito www.tibiona.it

Aldo Bongiovanni

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovì . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it



Regole del concorso Stasera Cucino Bio

Chi può partecipare?

I clienti iscritti regolarmente al sito tibiona.it che abbiamo effettuato almeno un acquisto.

Come si partecipa?

Come primo passo ci sarà una preselezione da parte di una giuria composta da esperti del settore che esamineranno le ricette. In questa prima fase è necessario inviare soltanto il testo della ricetta (titolo, ingredienti e preparazione).

In che cosa consiste la pre-selezione?

Le ricette inviate verranno lette e selezionate dalla giuria che ne sceglierà venti, una per regione (regione della ricetta non dell'autore). Gli autori delle ricette selezionate saranno contattati e verrà comunicato loro che la ricetta ha superato la prima fase.

A quale indirizzo va inviata la ricetta?

*La ricetta va inviata all'indirizzo email **info@fysis.it***

C'è una scadenza per l'invio delle ricette?

La ricetta va inviata entro il 30 novembre 2011.

Quale sarà il passo successivo alla pre-selezione?

I venti autori selezionati dovranno cucinare e poi fotografare la propria ricetta.

*Elite
Bongiovanni*

Quali sono gli ingredienti da non utilizzare ?

Tutti i derivati animali (quindi no carne, no pesce, no formaggi, no uova ecc. ecc) e in più:

- **Farine:** 0 e 00, semola rimacinata, semola tradizionale, farina di grano duro.
- **Grassi:** strutto, grassi idrogenati.
- **Lievito:** solo naturale o prefermenti come biga o poolish.
- **Coloranti:** nessun colorante che sia sintetico.
- **Aromi:** nulla di derivazione sintetica, quindi no vanillina o aromi naturali ottenuti sinteticamente.





Quali sono le alternative agli ingredienti che non posso utilizzare?

In campo alimentare ci sono numerose alternative agli ingredienti più usuali spesso nutrizionalmente migliori oppure semplicemente in grado di sostituire gli alimenti non tollerati da alcune persone. Ecco un sintetico elenco:

- **Zucchero Bianco** -> [Succhi di frutta concentrati](#), [succo d'agave](#), [succo d'acero](#), [malto di cereali](#), [miele](#), [melassa](#), [amasake](#), [zucchero di canna integrale \(Panela, Guarapo, Mascobado\)](#), "latte" di riso, "latte" di mandorle, "latte" di soia aromatizzato e dolcificato, frutta a pezzi e [fruttosio](#).
- **Farina raffinata** -> [Farina di farro integrale](#), [farina di kamut integrale](#), [farina di frumento integrale](#), [farine di cereali diversi \(riso, mais, orzo, avena, grano saraceno\)](#), [farina di frumento duro integrale](#) e farine semintegrali macinate a pietra (ad esempio la [tipo 2](#)).
- **Burro, margarina vegetale idrogenata, strutto** -> [Olio d'oliva extravergine](#), [olio di semi a spremitura a freddo](#), [thain \(burro di sesamo\)](#), [crema di nocciole](#), [di mandorle di arachidi](#), [cocco in scaglie](#) e [margarina vegetale non idrogenata biologica \(meglio se ha una prevalenza di olio di oliva o di semi\)](#).
- **Latte** -> "latte" di soia, di avena, di riso, di miglio, di farro e di kamut.
- **Latte in polvere** -> Farina di soia tostata, di [lupini](#), di [lenticchie](#), di [fave](#).
 - **Uova** -> Polpa di banane (una piccola banana= 1 uovo), glutine (2 cucchiaini = 1 uovo), [farina di leguminose](#) (1 cucchiaio = 1 uovo), [farina di castagne](#) e [amido di cereali](#) (1 cucchiaio = 1 uovo). Per conferire il colore tipico usare la [curcuma in polvere](#).
 - **Sale marino raffinato** -> [Sale marino integrale](#), [gomasio](#), sale marino integrale iodato, [tamari](#), [shoyu](#), [miso](#), [umeboshi](#) e [alghe marine](#) (questi ultimi cinque non per dolci).
 - **Cioccolato** -> [Farina di polpa di carruba](#), [cereali tostati e solubili](#).
- **Pectina** (per marmellate) -> Prolungare la cottura, aggiungere delle mele o [agar agar](#).

Elite
Bongiovanni

GiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri cert



- **Lievito di birra** -> [Lievito naturale](#), o Biga o Poolish.
- **Lievito chimico** -> [Bicarbonato di sodio e cremortartaro](#), [lievito naturale](#) o senza (si ottengono dolci ugualmente gustosi).
- **Caffè**-> [Thé Verde](#), [Thé Mu](#), [Yerba Matè](#), Guaranà, Cola, [Cioccolato fondente](#), [Caffè d'orzo](#), [Caffè di Farro](#), Caffè di lupini, [Caffè biologico 100% arabica](#).
- **Aceto di vino** -> [Aceto di mele non filtrato](#), [aceto balsamico di Modena tradizionale o biologico](#), [aceto di umeboshi](#) e aceto di riso.
- **Pasta di grano duro** -> [Soba di grano saraceno](#), "pasta" di kamut, di farro, di avena, di soia, di orzo e di Senatore Cappelli (Akrux e similari).
- **Panna** -> [Thain](#) diluito con acqua o "latte" di soia, "panna" vegetale biologica e non idrogenata.
- **Formaggio da grattugiare**-> [Lievito di birra essiccato e maltato \(sapore molto simile\)](#). [Parmigiano vegan](#).
- **Carne Rossa** -> [Seitan](#), [tofu](#), [fu](#), [hemp fu](#), [tempeh](#), [granulato di soia](#), [spezzatino di soia](#), [bistecche di soia](#), [germogli di soia](#), petto di pollo e petto di tacchino.

Una volta preparata la ricetta che cosa succede ?

Una volta preparata la ricetta va impiattata prestando un minimo di cura per la presentazione del piatto. E' importante che la ricetta faccia parte della tradizione regionale italiana, anche se con variazioni o interpretazioni che

*Elite
Bongiovanni*

l'autore può proporre.



Quali sono i requisiti delle fotografie?

Le fotografie dovranno essere in digitale a 300 DPI con una base di 20 cm. Oltre alla fotografia della ricetta nel piatto è consigliabile effettuare anche alcuni scatti della preparazione. Il taglio della foto verrà indicato fornendo alcuni esempi di scatti fotografici.





Quante fotografie occorre inviare?

Si richiedono 5 scatti della ricetta impiattata e una decina di scatti delle fasi di preparazione.

Da chi è formata la giuria?

La giuria sarà composta da un team di esperti del settore: un cuoco, un produttore biologico, un photoeditor specializzato nell'editoria food, un editore. La giuria giudicherà la ricetta sia per quanto riguarda l'utilizzo di prodotti biologici e naturali, sia per la preparazione, sia per la creatività con cui verrà presentata. Si terrà conto anche della qualità della foto e della sua ambientazione.

Occorre inviare una liberatoria?

I venti autori selezionati dovranno inviare una liberatoria (il modulo potrà essere scaricato dal sito TiBioNa, [cliccando qui](#)) in cui concedono i diritti di utilizzo della ricetta e delle fotografie all'editore che pubblicherà il libro.

C'è un premio per i vincitori?

Agli autori selezionati, oltre a essere citati nel libro accanto alla loro ricetta, verranno inviate 1 copia omaggio del libro e una fornitura di prodotti TiBioNa.

Elite
Bongiovanni

TiBioNa


Premio
Artigiano Radioso


Piemonte
Eccellenza Artigiana




bioagri cert

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovì . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it