

VI Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – MENÚ SANO Y SOSTENIBLE

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA PRUEBA?

El día del Concurso, cada uno de los equipos participantes deberá realizar el menú que haya seleccionado durante la fase de preparación.

El menú será para dos personas y consistirá en la preparación de:

- Entrante o aperitivo
- Un plato principal o equivalente
- Un postre

Tendréis 150 minutos para realizar la prueba del menú completo.

Ese tiempo incluye el necesario para dejar recogida y limpia la superficie de trabajo utilizada, así como los utensilios utilizados.

Para hacer esta prueba, antes del 3 de marzo:

-Cada equipo a través de la persona coordinadora de la Asociación, deberá enviar a la Fundación FADE una ficha según el modelo que se facilitará a las asociaciones inscritas, con la siguiente información:

Nombre del Menú

Nombre de cada uno de los platos.

Ingredientes de cada plato

Técnicas utilizadas en cada plato

Precio total de los ingredientes

Propuestas y Alternativa de reciclaje en caso de sobras

Menú apto para: celíacos, diabéticos, hipertensión, etc. (habrá que señalar con X)

Material adicional que aporta el equipo: (ejemplo: minipimer, etc.)

La ficha se hará llegar al jurado el día 4 de marzo

Partiendo de dicha ficha, el día de la prueba final, el jurado valorará:

- ✓ Deberá ser un menú económico.
- ✓ Los ingredientes en deberán estar bien calculados (evitando las sobras)
- ✓ pero a la vez, con propuestas de reciclaje: es decir, con posibles alternativas para utilizar las sobras en otra receta o menú.
- ✓ Sostenible: una dieta unificada para personas de la familia con alguna intolerancia o enfermedad (diabetes, colesterol).

Además, valorará:

Limpieza y orden en el trabajo personal

Limpieza y orden de la zona de trabajo

Trabajo en equipo

Organización del tiempo en el proceso de ejecución del menú.

Grado de complejidad del menú

Originalidad

Conocimiento y destreza en la aplicación de las técnicas apropiadas durante la elaboración.

Sabor.

Presentación: Creatividad, diseño y armonía del resultado.

BUENOS CONSEJOS PARA PREPARAR LA FASE FINAL:

- La fase final de esta prueba será en Altaviana, Escuela de Hostelería. Como quizá no estéis habituadas a espacios tan grandes, podrías organizar alguna visita a sus instalaciones, para conocer el tamaño de los fuegos, etc. Así estaréis más tranquilas y serenas para el día de la prueba. Si no sois de Valencia, podéis cerrar una visita similar en instalaciones semejantes.
- El espacio en Altaviana es limitado, por lo que durante la fase de preparación tendréis que aprender a moveros en zonas ajustadas de trabajo, con orden, organización y limpieza.

- La propuesta de vuestro menú ha de ajustarse al tiempo que tenéis disponible (2,5 horas). También tendréis que tener en cuenta la elección de las técnicas de elaboración, que han de ser acordes con los medios que ofrece Altaviana (hornos, neveras, congeladores).
- Es bueno que durante la fase previa aprendáis las técnicas a aplicar a los alimentos (corte, sistemas de cocción, etc.). Quizá también podéis tener una clase práctica previa con estos temas:
 - Aprender a utilizar los instrumentos de trabajo, especialmente las balanzas: para pesar bien los ingredientes: kg, gramos. Tarar, poner a cero la balanza antes de empezar...
 - Aprender a utilizar o seleccionar los recipientes adecuados para las cantidades que vais a cocinar.
 - Aprender a utilizar los fuegos sin quemar los recipientes (con el reto de que en Altaviana los fuegos son más grandes que en vuestras casas).
 - Etc.
- Estamos estudiando la posibilidad de que cada equipo haga su pedido a través de una plataforma. Ya os confirmaremos. ¡Es importante para un hogar sostenible saber hacer la compra!
- El final del menú es resultado del trabajo en equipo: Podrías tener alguna sesión de trabajo en equipo y liderazgo. Un equipo es la suma de las habilidades individuales puestas al servicio de una misión. Habrá que aprender a repartir tareas, etc. Hay que evitar tanto el protagonismo de un participante que eclipsa a los demás, como el caos de no tener a alguien que dirige. Recordad que en la fase final ya no estarán las monitoras. Tendréis que elegir a la líder de vuestro equipo.
- Como en años anteriores, para esta prueba cada equipo tendréis que llevar el material de apoyo que consideren necesario para realizarla. Como

sabéis, la Escuela Altaviana pone a nuestra disposición toda su Cocina, pero hay menaje que debéis llevar, como:

- Cuchillos
- Espumadera
- Cuchara sopera para probar
- Cuchara para remover
- Barillas
- Tijeras y pelador
- Minipimer

Id tomando nota de este material durante la fase previa y así será más fácil prepararlo para la fase final.

IMPORTANTE:

Se tendrá en cuenta en la puntuación de la prueba la Categoría de los equipos participantes.

Si lo preferís, los equipos de una misma Asociación y categoría podéis presentar el mismo menú o la base del mismo menú con alguna variante.

En cualquier caso, los menús de cada categoría deberán ser diferentes.