



## z polskich sadów i **pól na polski stół**

Burmistrz Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, już po raz dziewiąty zaprasza wszystkich, którzy chcieliby pochwalić się swoją kulinarną pasją i umiejętnościami do udziału w konkursie "Tu zaczyna się Warszawa, tutaj dziecko zdrowo jada". Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Z polskich sadów i pól na polski stół”.

Obchody 100-lecia odzyskania niepodległości są świętem całej polskiej wspólnoty. To niezwykle rok, podczas którego powinniśmy łączyć się w zarówno w państwowych jaki i lokalnych uroczystościach i wydarzeniach patriotycznych. Myślą przewodnią konkursu jest podkreślenie roli kuchni w kulturze narodowej oraz propagowanie wiedzy o historii kuchni polskiej.



W tradycji polskiej ważną rolę odgrywa biesiadowanie przy wspólnym stole, przy którym na przestrzeni mijających lat podejmowano wiele ważnych decyzji. Gusta kulinarne Polaków zmieniają się, ale w recepturach niezmiennie obecne są ziemniaki, grzyby, zboża, mięsa, jabłka, gruszki, śliwki, jarmuż, kapusta, i wiele innych.

Tradycyjna polska kuchnia jest obfita, często tłusta, bogata w potrawy mączne, smażone, czyli niezbyt zdrowa. Jednakże wiedza o prawidłowym żywieniu jest coraz bardziej powszechna i chętnie wykorzystywana w planowaniu jadłospisów, co powoduje, że nasze potrawy stają się lżejsze i zdrowsze.

Konkurs polega na przygotowaniu potrawy, która nawiązuje do tradycji kulinarnych ziem polskich z wykorzystaniem składników z polskich sadów i pól.

Przedsięwzięcie jest jedną z wielu inicjatyw dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, która ma na celu promowanie idei dobrego odżywiania. Posiadamy znaczne osiągnięcia w propagowaniu zdrowego żywienia dzieci. Organizujemy imprezy z okazji „Warszawskiego Dnia Dobrego Jedzenia”, prowadziliśmy działania w ramach akcji „Sklepik szkolny od śmieciowej żywności wolny”, włączaliśmy tematykę żywieniową do „Wszechnicy Edukacyjnej Targówka” oraz innych konferencji.

Zachęcamy do podjęcia wyzwania. Jednocześnie przypominamy, że wszystkie przepisy zostaną umieszczone w wydanej drukiem publikacji będącej podsumowaniem konkursu.

## Regulamin

### Postanowienia ogólne

- 1) Celem konkursu jest wymiana doświadczeń kulinarnych mieszkańców Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
- 2) Adresatami konkursu są dwie grupy:
  - amatorska - dzieci, młodzież;
  - zawodowa – pracownicy obsługujący szkolne i przedszkolne stołówki.
- 3) Konkurs trwa od **3 września 2018r.** do **29 września 2018r.**
- 4) Organizatorem konkursu jest: Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy i VIII Ogród Jordanowski, Warszawa, ul. Suwalska 13

### Przebieg Konkursu

- 1) Aby wziąć udział w konkursie należy w terminie do **29 września 2018r.** przekazać przepis organizatorowi w formie elektronicznej wykorzystując **FORMULARZ INTERNETOWY** wraz ze zdjęciem potrawy (ewentualnie na adres: [oj8@edu.um.warszawa.pl](mailto:oj8@edu.um.warszawa.pl))
- 2) **NIE BĘDĄ PRZYJMOWANE PRZEPISY NAPISANE ODREČZNIE!!!**
- 3) **WYMOGI DOTYCZĄCE ZDJĘĆ** Zdjęcie potrawy powinno być w dobrej jakości, ostre, wykonane w jasnym oświetleniu i ułożone w poziomie. Naczynie z potrawą powinno być umieszczone na jasnym, jednolitym tle. Przykładowe fotografie:



- 4) Każdy uczestnik może zgłosić **nie więcej niż dwa przepisy.**
- 5) Do konkursu mogą być zgłaszane wyłącznie projekty autorstwa uczestnika, które nie naruszają praw autorskich osób trzecich, nigdzie uprzednio niepublikowane.

### Rozstrzygnięcie konkursu

- 1) Wszystkie nadesłane przepisy zostaną poddane ocenie przez jury, w skład którego wejdą: specjalista z zakresu żywienia, przedstawiciele Urzędu Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy oraz dyrektor VIII Ogródu Jordanowskiego.
- 2) Fundatorem nagród jest Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
- 3) Autorzy trzech najlepszych przepisów zostaną uhonorowani dyplomami i nagrodami rzeczowymi.
- 4) Wszystkie nadesłane przepisy zostaną umieszczone w wydanej drukiem publikacji będącej podsumowaniem konkursu.
- 5) Konkurs zostanie podsumowany w formie spotkania z udziałem władz dzielnicy, na które zostaną zaproszeni autorzy najlepszych przepisów.

### Postanowienia końcowe

- 1) Organizatorzy Konkursu zastrzegają sobie prawo do modyfikowania zapisów niniejszego regulaminu, z zastrzeżeniem, że nie będą one naruszać praw nabytych uczestników Konkursu (o zmianach regulaminu będą informowani Ci, którzy przystąpią do konkursu).
- 2) Organizatorzy Konkursu zastrzegają sobie prawo do:
  - publikacji zgłoszonych przepisów konkursowych, niezależnie od oceny Komisji Konkursowej;
  - odwołania Konkursu bez podania przyczyny, jak również do unieważnienia jego wyników w przypadku naruszenia podstawowych zasad niniejszego regulaminu oraz w innych uzasadnionych przypadkach.
- 3) Interpretacja zapisów regulaminu należy do Organizatorów Konkursu.
- 4) Regulamin niniejszego konkursu jest dostępny na stronach internetowych: [www.targowek.waw.pl](http://www.targowek.waw.pl), [www.oj8.edu.pl](http://www.oj8.edu.pl)
- 5) Wszelkich informacji w sprawie konkursu "Tu zaczyna się Warszawa, tutaj dziecko zdrowo jada" udzielają:
  - Katarzyna Patryczna e-mail: [oj8@edu.um.warszawa.pl](mailto:oj8@edu.um.warszawa.pl) tel. 22 8113981
  - Izabella Górnikowska e-mail: [igornikowska@targowek.waw.pl](mailto:igornikowska@targowek.waw.pl) tel. 22 4438645

