



Натпревар за Македонски Здрави и Вкусни Рецепти за 2010 година Упатство за Натпреварот

1. Потекло

Мултикултурната Здравствена Служба за Комуникација на НЈВ (МХЦС), државна установа финансирана од Здравството на НЈВ за да промовира здравје и Австралиската Иницијатива за Подобро Здравје (АБХИ) одржуваат натпревар за рецепти за да ги поттикнат луѓето да готват храна лесна за приготвување, евтина, вкусна и хранлива со особено нагласување на употребатана овошје и зеленчук.

2. Кој може да се пријави?

Натпреварот е отворен за сите членови од Македонското говорно подрачје во Сиднеј и Илавара на возраст од 18 години и повеќе ки се жители на Австралија.

3. Упатство за Рецепти

- a. Натпреварот е отворен само за главно јадење од здрави традиционални или изменети рецепти
- b. Рецептите мора да се достават на англиски и на македонски јазик.
- c. Ве молиме испратете слика од вашето јадење ако можете.
- d. Во рецептите мора да се користи зеленчук и/или овошје.
- e. Рецептите може да бидат салата, манџа, пжено, печено или друг стил на готвење.

Комисија судии ќе го земе во предвид следново кога ќе го оценува вашиот рецепт:

- Хранливост (видете ги одредените упатства подолу)

- Оригиналност и креативност: Дали е тоа нов рецепт со нов здрав начин или стар омилен или традиционален фамилијарен рецепт кој се пренесува со генерации?
- Вкус: Дали е вкусно? Дали ќе им се допадне и на младите и на старите?
- Практичност: Може ли лесно да се набават состојките? Дали лесно се прави?
- Трошок: Дали е достапен за просечна фамилија? Дали состојките се скапи?
- Време: Дали брзо и лесно се подготвува?
- Вештини за готвење: Може ли секој да го зготви овој рецепт?

4. Упатство за хранлива вредност

Вашиот рецепт треба да биде хранлив и да ги исполнува критериумите за здрава храна. Еве некои упатства што можат да ви помогнат да го постигнете тоа:

- Вклучете зеленчук
- Користете зрна како што се тестенини, ориз, кускус, пченица, гриз, овес и качамак.
- Зрнеста храна (грав, грашак, леќ итн.) е одличен додаток на многу рецепти.
- Ако вклучите протеинска храна во рецептот, одберете месо кртина или кокошка без кожа, морска храна, риба или зрнеста храна.
- Додавањето масти доведете го до минимум и користете здрави масти како што се маргарин, канола, маслинов зејтин, сончогледово масло, авокадо, ореви и семки. Користете масло со спреј ако одговара на стилот на готвење.
- Користете здрави методи на готвење на пр: на пареа, варење, пржење, печење, на скара, во фурна итн.
- Ограничете ја употребата на сол и шеќер во рецептите – користете билки, зачини, оцет и лимон за да додадете вкус.
- Користете млечни производи со намалена масленост како што се млеко, сирење, кисела павлака и јогурт.
- Користете многу мала количина крем или путер, кокосов крем, свинска маст или друга маст од животинско потекло.

5. Фази на Натпреварот

Прва Фаза

Рецептите ќе ги разгледува жири комисија која ќе ги одбере најдобрите 5 рецепти добиени од заедницата.

Завршна Фаза

Најдобрите 5 рецепти ќе продолжат до завршната фаза на натпреварот. Од петте финалисти ќе се побара да донесат копија од рецептот заедно со направено јадење (доволно за 10 луѓе) за оценување. Рецептите мора да бидат подготвени дома и да се донесат на 26ти јуни 2010 година во Црковсна Сала “Сан Лаунц“, 12 Stewart St. Wollongong 2500.

Сите 5 финалисти ќе добијат \$50 шопинг ваучер за да се надомести трошокот за состојките.

Само еден победник ќе се одбере од петте најдобри и ќе биде награден со \$500 шопинг ваучер. Другите 4 финалисти ќе добијат по \$100 шопинг ваучер.

Наредното ги поставува критериумите за крајната фаза:

- Хранлива вредност
- Добар изглед
- Креативност/Оригиналеност
- Лесно за подготвување

Ве молиме забележете

Ако сте финалист и не живеете во Илавара, треба сами да си обезбедите превоз до местото.

6. Судии

Рецептите ќе се оценуваат на следниот начин:

Судии во Првата Фаза

- Диететичар – Нутриционист
- Готвач
- Претставник од Заедницата

Судии во Завршна Фаза

- Диететичар/Нутриционист
- Готвач
- 3 членови од заедницата

Одлуките на сите судии се конечни.

7. Награди

Сите награди ќе бидат доделени на првото место и на 4 утешни награди.

Прва Награда

\$ 500 шопинг ваучер

4 Утешни Награди

\$ 100 шопинг ваучер

8. Испраќање на рецепти

Ве молиме испратете ги рецептите на англиски или на македонски јазик со испратена слика ако е можно **на или пред 28ми мај 2010 година на:**

Македонско Добротворно Здружение (МДЗ)

Р О Box 101

Port Kembla NSW 2505

или

во доставениот плик

Сите учесници кои се квалификуваат за завршната фаза ќе бидат информирани по телефон или емаил.

За повеќе информации ве молиме контактирајте го:

Македонското Добротворно Здружение

Телефон: 02 4275 2266

Факс: 02 4276 4264

Адреса- Cnr Allen Street & Wentworth Lane

Port Kembla 2505

Поштенска адреса – Р О Box 101 Port Kembla 2505

Дополнителни материјали

Колку е една порција? Еве некои примери

Храна со јаглени хидрати (житарици, леб, ориз, тестенини, шпагети итн.)		
2 парчиња леб	1 средна земичка леб	1 шоља варен ориз, тестенини, шпагети
1 шоља сутлијаш	1 шоља житарици за доручек	или пола шоља мусли
Месо, пилешко, риба, јајца, ореви		
65-100 гр. Варено месо или кокошка (пола шоља мелена кртина, 2 мали кременадли, 2 парчиња печено месо)		
80-120 гр. Варена риба филети, или како алтернатива пробајте:		
1/3 шоља варен (исцеден) грав, леќа, грашак или грав од конзерва		
2 мали јајца	1/3 шоља кикирики или бадеми	¼ шоља семк сончоглед или сусам
Зеленчук и зрнеста храна (одберете разновидно)		
Скробен зеленчук		
1 среден компир или тропски помпир	½ среден благ компир	1 среден белморков пашканат
Темно зелен лиснат зеленчук		
1/2 шоља зелка, спанаќ, цвекло, броколи, карфиол, или мали зелки		
Зрнеста храна и друг зеленчук		
1 шоља марула или салата	1/2 шоља грав, леќа, грашак, боранија, тиквички, печурки, домати, бабура, краставица, пченка, репка, никулци, целер, модар патлиџан итн.	
Овошје		
1 парче средно исечено овошје на пр. Јаболко, портокал, манго, мандарина, банана, круша, праска итн.		
2 парчиња помало овошје на пр. Кајсии, киви, сливи, смокви		Околу 8 јагоди
1 шоља сечени парчиња или кандирано овошје	1/2 шоља овошен сок	1/4 шоља средна диња
Сушено овошје, на пр. 4 суви кајсии	1½ лажица суво грозје	Околу 20 срна грозје или цреши
Млеко, јогурт, сирење или алтернативна храна		
250 мл. Чаша или 1 шоља млеко (може пресно млеко или пастеризирано)		
1/2 шоља безмасно млеко	40 гр. (2 парчиња) сирење	250 мл. (1 шоља пудинг од млеко)
200гр. (1 мала чаша) јогурт, кисел или овошен или како алтернатива пробајте:		
шоља млеко од соја збогатено со калциум	1 шоља бадеми	1/2 шоља лосос со коски
Маснотии и масло		
Заситени масти ОГРАНИЧЕТЕ ГИ	Моно незаситени масти МАЈА количина	Поли незаситени масти МАЈА количина
Мрсно месо	Канола зејтин	риба и морска храна (омега масло)
Полномасно млеко (и путер и крем)	Маслинов зејтин	Сончогледово масло
Полномасно сирење	Авокадо	Масло од соја
Брза храна	Маслинки	Пченкарно масло
Торти	Моно незаситен маргарин	Поли незаситен маргарин
Бисквити	Ореви, бадеми, лешници, кикирики	
Чоколадо		

Масло од палма		
Кокосово масло		
Кокосово млеко – како алтернатива пробајте:		
Безмасно млеко/Безмасно млеко од кокос		