



CHE CUOCO/A SARESTI STATO/A?

La cucina è un'arte, e in quanto tale da sempre è stata profondamente influenzata dal periodo storico di riferimento; ormai il **21^{mo} secolo** è iniziato, e ogni cuoco si affida dunque alla tecnologia che da diversi anni a questa parte ci affianca in ogni momento della giornata.

Ma **se così non fosse?** Se ci si dovesse arrangiare **senza automatismi?** Se le nostre cucine da moderne e robotizzate come sono ora si tramutassero in quelle **scarne ed estremamente essenziali**, anche se molto affascinanti, **stanze che erano un tempo?**

Da questa idea di destabilizzazione storica prende spunto il settimo contest ufficiale Cascina San Cassiano, dal titolo: **"Ricette d'altri tempi: vino, stevia e cucina medievale"**.

Perché questi tre temi? Ogni argomento è ovviamente motivato da specifiche questioni.

Il **vino** è stato scelto in quanto bevanda principe delle **Langhe**, nella cui capitale, Alba, Cascina San Cassiano ha sede; nell'ambito dello scorso contest abbiamo parlato a lungo di birra, quindi abbiamo deciso, per par condicio, di concedere un più che meritato spazio anche alla tipicità più famosa non solo del Piemonte ma dell'Italia intera.

La **stevia** è stata scelta in quanto novità del 2013, un'erba fortemente dolcificante che garantisce un apporto calorico decisamente inferiore rispetto allo zucchero tradizionale.

La **cucina medievale** infine sarà il tema dominante del contest, ambito col quale i concorrenti dovranno cimentarsi mettendo a dura prova le loro abilità culinarie, rapportandole ad un'epoca in cui le tecnologie disponibili e gli ingredienti reperibili non erano certo paragonabili ai giorni nostri.

Inoltre il **vino** era già ben noto nel periodo medievale, anche se all'epoca era ben diverso rispetto a quello che tutti oggi conosciamo, e **spezie** ed **erbe** erano utilzzatissime nelle ricette tipiche dei secoli passati.

Con tutta probabilità la **stevia** nel medio evo non era conosciuta nei nostri territori, essendo la sua storia iniziata in **Sud America, Paraguay e Brasile**, circa 5 secoli orsono.

Partecipando a questo contest quindi avrete la possibilità di mettere alla prova le vostre abilità culinarie rapportandole ad un'epoca storica in cui le abitudini alimentari erano ben diverse da quelle attuali, tanto in cucina, ovvero a livello di ricette, quanto a tavola.

Buon contest a tutti.

REGOLAMENTO:

CARI PARTECIPANTI AL CONTEST "RICETTE D'ALTRI TEMPI: VINO, STEVIA E CUCINA MEDIEVALE",

nel ringraziarvi per aver aderito alla sesta competizione ufficiale organizzata da Cascina San Cassiano, vi presentiamo il regolamento del concorso.

Come specificato dal titolo del contest, il main theme sarà la cucina medievale, quindi la rivisitazione di ricette storiche nel tentativo di imitare i cuochi di un tempo.

La competizione si terrà nei primi mesi del 2014, e la durata sarà di due mesi abbondanti, **dal 10 febbraio al 13 aprile**.

Anche in questo caso, come di consueto, i concorrenti dovranno dimostrare le loro abilità su più fronti, ma non distinti fra di loro come accadeva in passato, bensì legati sempre all'arte culinaria, e nello specifico alla capacità di confrontarsi con ricette e tecniche culinarie di un tempo.

Ecco a voi il contest "**Ricette d'altri tempi: vino, stevia e cucina medievale**", competizione che prende spunto dal famoso periodo storico nel tentativo di riviverlo attraverso le ricette e le abitudini alimentari di quell'epoca.

Addentrando più negli aspetti tecnici, vi elenchiamo le regole alle quali dovrete attenervi:

- **Materiale da inviare:** i tre temi principali del contest potranno essere affrontati distintamente o congiuntamente, ovvero il concorrente potrà decidere se puntare su una ricetta che accosti più elementi (*ad esempio vino e stevia*) oppure se concentrarsi solo su uno dei tre soggetti (*vino, stevia o ricetta medievale*). Elenchiamo di seguito le procedure legate ai tre singoli temi del contest precisando che i concorrenti potranno, all'occorrenza, mescolarli fra di loro.
 - **Vino:** la bevanda alcolica principe della zona conosciuta in tutto il mondo col nome di "Langhe", grazie ad etichette quali Barbaresco, Nebbiolo e soprattutto Barolo, senza dimenticare alcune celeberrime varietà di bianco, su tutte il Moscato. Il vino potrà essere impiegato come ingrediente per la preparazione della ricetta, prendendo spunto, ad esempio, dalle famose preparazioni a base di carne e vino rosso, piuttosto che dessert con vini dolci. La scelta dell'etichetta dovrà essere motivata dall'accostamento con gli altri ingredienti nell'ottica della buona riuscita della preparazione finale.
 - **Stevia:** pianta originaria del Sudamerica chiamata "Stevia Rebaudiana Bertoni", o erba dolce, da cui viene estratta una sostanza sostitutiva dello zucchero. Conosciuta già 5 secoli orsono dalle popolazioni sudamericane, è recentemente stata introdotta anche nel mercato europeo. Cascina San Cassiano ha lanciato nel 2013 una linea di confetture e creme dolci con stevia, ideali per la preparazione di molteplici ricette e caratterizzate da un apporto calorico nettamente inferiore rispetto agli stessi prodotti contenente zuccheri tradizionali. Fra gli ingredienti della ricetta dovrà quindi comparire una confettura o una crema dolce con stevia (*elenco completo visionabile all'indirizzo www.cascinasancassiano.com/productsstevia.html*).
 - **Cucina medievale:** insieme di tecniche e ricette tipiche del periodo storico comunemente definito "Medio evo" (*dal V al XV secolo D.C.*). La ricetta dovrà prestare attenzione alla fedeltà rispetto all'epoca in questione sia in termini di ingredienti che per quanto concerne le tecniche di preparazione. Si segnalano a tal proposito tre pubblicazioni a cui i concorrenti potranno far riferimento e prendere spunto:
 - *Cibo nel medioevo (Edizioni Fondazione Torino Musei)*
 - *La cucina medievale (Edizioni Fondazione Torino Musei)*
 - *Banchetto alla corte del duca di Savoia (Edizioni Fondazione Torino Musei)*

- **PLUS:** anche in questo nuovo contest ai concorrenti verrà riservata la possibilità di dimostrare quella "marcia in più" grazie alla quale spesso si vincono le competizioni. Gli eventuali punteggi dovuti a questi "sforzi aggiuntivi" saranno utili ai giurati per evitare situazioni di votazioni pari merito fra due o più concorrenti. Per ognuno dei tre soggetti a tema con il contest (*vino - stevia - cucina medievale*) vi sarà un apposito plus, ovvero una prova aggiuntiva nella quale il concorrente potrà liberamente decidere se cimentarsi oppure no:
 - **Vino:** il plus del vino starà nell'indicare un abbinamento con la ricetta proposta, a prescindere dal fatto che il vino sia già uno degli ingredienti oppure no. In pratica proporre un'etichetta da abbinare a qualunque ricetta in concorso potrebbe dare origine all'assegnazione di un punteggio aggiuntivo. Attenzione: uno dei giurati è un sommelier, e in quanto tale esperto di abbinamenti food/wine, quindi si consiglia ai concorrenti di non "inventarsi" un abbinamento. In caso di insicurezza è meglio astenersi, soprattutto perché l'accostamento di una qualunque ricetta con un'etichetta vinicola non è obbligatorio.
 - **Stevia:** il plus della stevia starà nel realizzare una ricetta a ridotto contenuto calorico. I prodotti Cascina San Cassiano contenenti stevia sono confetture e creme dolci, impiegabili quindi perlopiù nella preparazione di ricette dolci. La realizzazione di un dessert caratterizzato da un apporto calorico relativamente contenuto potrebbe dare adito ad un punteggio aggiuntivo. Attenzione: il contenimento dell'apporto calorico di una ricetta non deve essere perseguito a tutti i costi, soprattutto non a discapito del sapore finale della ricetta stessa. La soluzione ideale sarebbe una preparazione leggera e appetitosa, tuttavia questo plus, al pari degli altri, non va necessariamente seguito, quindi evitare di compromettere il sapore della preparazione finale.
 - **Cucina medievale:** il plus del main theme del contest starà nel provare ad ambientare pseudorealisticamente la propria ricetta, ad esempio specificando che si tratta di una preparazione tipica di certi episodi di quell'epoca (*la vittoria di una battaglia, una particolare ricorrenza o un'occasione speciale*). Essendo uno dei giudici un esperto di storia e cucina medievale anche in questo caso si consiglia di non improvvisare, bensì di prestare attenzione a questo plus dopo essersi opportunamente documentati.
- N.B.: come di consueto l'organizzazione del contest desidera favorire non la quantità di ricette inviate, bensì la qualità. Si precisa quindi che ogni concorrente potrà inviare un numero a piacere di ricette (*anche soltanto una volendo*) ispirata ad uno dei tre temi del contest (*vino - stevia - cucina medievale*), e che potrà poi altresì decidere liberamente se cimentarsi in uno o più dei progetti legati ai plus dei tre singoli soggetti. Il regolamento prevede che i punteggi vengano assegnati ad ogni singola ricetta e all'eventuale plus ad essa riferito, di conseguenza nessun "favoritismo" verrà riservato ai concorrenti che avranno inviato più ricette.
- **Formato dei file - testo:** estensione a scelta fra *.txt, *.doc, *.docx, *.rtf, *.pdf. La/e ricette potranno anche essere semplicemente inviate via posta elettronica, sarà poi l'organizzazione che provvederà all'archiviazione delle stesse (*Attenzione: il formato scelto per l'invio del file testuale e la relativa formattazione non avranno alcuna valenza ai fini del giudizio, si invitano quindi i concorrenti a evitare di inviare, ad esempio, file creati con Word contenenti al loro interno immagini e/o elementi decorativi*).
- **Formato dei file - foto:** JPG (*anche gli scatti in RAW potrebbero essere accettati, ma al concorrente converrebbe provvedere autonomamente alla conversione in modo da evitare modifiche indesiderate alla propria fotografia*). Le foto potranno essere sia a colori che in bianco e nero (*scala di grigio*).
- **Procedura di ideazione ricetta e reperimento prodotto:** il concorrente dovrà innanzitutto scegliere una ricetta da realizzare, dopodiché richiedere all'organizzazione il/i prodotti a marchio Cascina San Cassiano per la preparazione ed infine procedere (*N.B: ogni concorrente potrà richiedere un massimo di tre prodotti per volta, uno dei tre dovrà essere una confettura o una crema dolce con stevia, elenco completo visionabile all'indirizzo www.cascinasancassiano.com/productsstevia.html, mentre gli altri saranno a scelta del concorrente che li adopererà per la ricetta a base di vino oppure per la ricetta a tema medievale*). Tutte le richieste dovranno pervenire all'indirizzo

web@cascinasancassiano.com. Contestualmente alla ricetta i concorrenti dovranno inviare una o più fotografie del piatto pronto per essere servito e, a propria scelta, il plus relativo alla ricetta.

- **Possibilità di partecipazione:** la partecipazione al concorso è gratuita, potranno tuttavia partecipare solo persone maggiorenni. Ogni concorrente potrà presentare una o più ricette a scelta basate su uno o più dei temi del contest (*vino - stevia - cucina medievale*).
- **Periodo di svolgimento:** il concorso prenderà ufficialmente il via alle ore 00:00 di lunedì 10 febbraio (*data a partire dalla quale i concorrenti potranno inviare le proprie richieste di prodotto/i*) e terminerà alle 23:59 di domenica 13 aprile, per la durata complessiva di due mesi abbondanti.
- **Modalità di invio:** le ricette in formato testuale e gli annessi file multimediali potranno essere inviati tramite normale allegati di posta elettronica, qualora il peso non sia troppo eccessivo, oppure adoperando un sistema di trasferimento file di grandi dimensioni via web (*Es. WeTransfer, www.wetransfer.com*). L'organizzazione è a completa disposizione dei partecipanti anche in caso di assistenza relativa all'uso di questo servizio on-line gratuito.
- **Indirizzo di destinazione:** l'invio dei file in allegato dovrà essere effettuato all'indirizzo e-mail **web@cascinasancassiano.com**, recipiente unico ed esclusivo di raccolta dei materiali in concorso.
- **Privacy:** all'interno dei componimenti testuali e degli scatti fotografici non dovranno comparire riferimenti né testuali né visivi ad eventuali aziende produttrici diverse da Cascina San Cassiano di qualunque bene e/o servizio impiegato nella preparazione della ricetta, in modo da evitare problematiche di privacy, copyright ed uso improprio di materiale protetto, nonché pubblicità occulta.
- **Diffusione:** ricette e fotografie in concorso verranno pubblicati all'interno dell'apposita sezione dedicata al contest del sito www.cascinasancassiano.com o su siti di proprietà di Cascina San Cassiano S.p.A. previa autorizzazione dell'autore (*chi desidera che le proprie opere non vengano pubblicate può segnalarlo in fase di invio, calcolando che di fatto tale situazione implica l'esclusione di quel materiale dal concorso*).
- **Proprietà delle opere:** i partecipanti al concorso garantiscono la legittima provenienza e la propria paternità su testi e materiali multimediali inviati, dichiarando inoltre di essere titolari esclusivi di tutti i diritti d'autore e di utilizzazione economica connessi a fotografie e video inviati. Essendo la partecipazione al concorso gratuita, i partecipanti non potranno richiedere pagamenti di somme di denaro per la pubblicazione del materiale da loro inviato a Cascina San Cassiano S.p.A.. Nell'eventualità che i partecipanti decidessero di non voler più vedere pubblicate le loro ricette, i loro componimenti letterari o le loro foto sui siti di proprietà di Cascina San Cassiano, occorrerà inviare una semplice comunicazione scritta a **web@cascinasancassiano.com**, con conferma di lettura. Cascina San Cassiano è esonerata da ogni responsabilità civile o penale, domanda o rivendicazione che venga avanzata da terzi sul materiale inviato in ordine alla paternità delle opere o alla titolarità di diritti d'autore o di utilizzazione economica sulle opere medesima. I partecipanti garantiscono che i soggetti eventualmente ritratti nelle fotografie inviate hanno autorizzato per iscritto gli autori alla pubblicazione del materiale in questione sui siti di proprietà di Cascina San Cassiano e negli eventuali profili dell'azienda Cascina San Cassiano su piattaforme di foto e videosharing quali YouTube, Vimeo, Flickr, ecc.
- **Diritti sulle opere:** i partecipanti al Concorso, a seguito dell'invio del materiale testuale e multimediale autorizzano Cascina San Cassiano S.p.A. ad utilizzare ed a riprodurre con qualsiasi mezzo e in qualsiasi modalità il materiale inviato, per le finalità e le attività connesse al concorso e alla diffusione della cultura della cucina italiana, o per iniziative future. Per le predette finalità le ricette, i racconti e le fotografie potranno essere utilizzati da Cascina San Cassiano S.p.A. in ogni tempo senza necessità di preventivo preavviso all'autore. L'autorizzazione all'uso dei materiali è concessa a Cascina San Cassiano a titolo gratuito, i partecipanti rimangono titolari del diritto d'autore e di utilizzazione del materiale inviato.
- **Esclusioni:** saranno escluse, ad insindacabile giudizio di Cascina San Cassiano S.p.A., le immagini caratterizzate da un contenuto fuori tema, indegno, offensivo o lesivo dell'immagine di Cascina San Cassiano o dei soggetti rappresentati, o che venga comunque reputato inaccettabile perché non conforme alle finalità del concorso e dell'azienda. Non verranno inoltre pubblicate foto che ritraggono minorenni.

- **Archiviazione:** ogni utente è tenuto ad inviare congiuntamente tutto il materiale relativo alla propria ricetta (*testo con annessi file multimediali*) in un unico messaggio di posta elettronica indirizzato all'account **web@cascinasancassiano.com**. Considerando la differenza in termini di dimensione file tra testi e foto, si consiglia eventualmente l'invio in blocco tramite servizio di spedizione file pesanti via web (*WeTransfer - www.wetransfer.com*) il cui limite di 2 GB costituisce una sicurezza sulla possibilità di invio di qualunque documento testuale e/o multimediale senza problematiche di eccessivo peso in termini di Byte.
- **Fairplay:** visto il clima di amichevole collaborazione creatosi, del quale siamo ovviamente molto soddisfatti, desidereremmo che i partecipanti stessi fornissero un giudizio sulle creazioni degli avversari una volta terminato il concorso, prima della proclamazione del vincitore, in modo da rendere ancora più affidabile il giudizio, ed eventualmente coadiuvare i giurati ufficiali in caso di votazioni pari merito.
- **Giuria:** la giuria sarà composta da esperti di differenti settori (*in i dettagli dei giurati verranno pubblicati al termine della competizione*).
- **Premi finali:** essendo uno dei temi del contest (*vino*) strettamente connesso con il territorio ove ha sede Cascina San Cassiano (*Langhe*) il blogger che si aggiudicherà il premio finale avrà diritto, come nella scorsa competizione, ad una vacanza gratis, o per essere più precisi ad un week-end omaggio nelle Langhe, famosa terra di vini e specialità alimentari ove oltre alla sede centrale dell'azienda Cascina San Cassiano ha sede anche l'enoteca Gallo Wine Gallery, una vera chicca per gli appassionati di enologia dove i visitatori possono trovare più di 3000 etichette in vendita. L'organizzazione offrirà quindi ospitalità (*vitto e alloggio compresi, spese di trasporto a carico del blogger*) al vincitore e ad un accompagnatore in data da destinarsi. In questo frangente si coglierà l'occasione per proporre (*senza alcun obbligo*) una visita al Borgo Medievale di Torino. Esattamente come nel caso degli altri contest il vincitore potrà a sua discrezione decidere di optare, anziché per la due giorni premio, per una fornitura di prodotti Cascina San Cassiano recapitata direttamente al proprio domicilio. Inoltre, a prescindere da chi si classificherà primo assoluto, verranno anche premiati i vincitori parziali, ovvero coloro i quali si saranno aggiudicati i punteggi più alti delle singole classifiche stilate da ogni giurato. Ai vincitori parziali verranno inviate forniture di prodotti omaggio Cascina San Cassiano ed eventuali altri premi a tema con la competizione (*libri di cucina medievale e bottiglie di vino*).
- **Accettazione del regolamento:** la partecipazione al concorso comporta l'accettazione del presente regolamento in tutte le sue parti. Il momento dell'invio della richiesta di partecipazione al contest corrisponde alla manifestazione di volontà di accettazione del presente regolamento. L'organizzazione è ovviamente a disposizione dei partecipanti per qualsiasi chiarimento e/o delucidazione fino alla data di inizio concorso, dopodiché verranno valutati tutti i materiali inviati, considerando anche le opinioni espresse dai partecipanti stessi in merito a ricette e foto che verranno pubblicate on-line. La proclamazione dei vincitori avverrà nel mese di maggio.

Non resta quindi che ultimare i preparativi in attesa della fatidica data di partenza della competizione. Ringraziamo tutti per la partecipazione e auguriamo buon contest.

LO STAFF CASCINA SAN CASSIANO