

## MANUAL COMPETIÇÃO *PLANT-BASED* LE CORDON BLEU BRASIL

### 1. SOBRE A COMPETIÇÃO:

O Instituto Le Cordon Bleu Brasil promove uma competição gastronômica inédita com foco em Gastronomia Plant-Based, refletindo a crescente tendência de alimentação baseada em produtos de origem vegetal e a crescente conscientização sobre sustentabilidade e saúde. Esta competição, destinada tanto a profissionais quanto a amadores apaixonados por gastronomia, visa destacar a criatividade, a técnica e a inovação na preparação de pratos plant-based.

A competição é diretamente relacionada ao Diplôme de Cozinha Plant-Based do Le Cordon Bleu Brasil, um programa abrangente que oferece aos estudantes uma profunda imersão nas técnicas de cozinha, panificação e confeitaria, sem o uso de quaisquer produtos de origem animal. O curso aborda desde o básico da cozinha plant-based até técnicas mais avançadas, preparando os alunos para uma carreira de sucesso neste nicho emergente da gastronomia.

Os participantes da competição deverão criar pratos que não apenas satisfaçam o paladar, mas que também sejam visualmente atraentes e adequados ao padrão de alta gastronomia promovido pelo Le Cordon Bleu Brasil em seu curso plant-based. A competição serve como uma plataforma para os amantes da gastronomia demonstrarem suas competências e sua criatividade.

Além de destacar os talentos emergentes, a competição também irá premiar o grande vencedor com um curso Diplôme Plant-Based no Le Cordon Bleu Brasil, além de entregar outros prêmios para os melhores participantes e promover a gastronomia plant-based, que já deixa de ser uma tendência para se tornar um dos mercados mais promissores para profissionais da alimentação.

Ela tem como **principais objetivos**:

- a. Expressar competências de ordem prática, estimular a criatividade e o trabalho em equipe;
- b. Estimular a capacidade dos participantes de pensar de forma criativa na concepção de pratos, incentivando a experimentação com ingredientes e técnicas.
- c. Promover o desenvolvimento de práticas culinárias que respeitem os princípios da sustentabilidade, como o uso eficiente de recursos e a redução de desperdícios.
- d. Desenvolver a habilidade de resolver problemas de forma rápida e eficaz, uma competência crucial em ambientes de alta pressão como cozinhas profissionais.
- e. Proporcionar oportunidades de conexão com profissionais da gastronomia, permitindo a troca de conhecimentos, experiências e a formação de parcerias estratégicas.
- f. Estimular cozinheiros e amantes da gastronomia a explorarem novas ideias, técnicas e ingredientes,

promovendo a inovação na gastronomia plant-based.

g. Destacar a gastronomia sem a utilização de produtos de origem animal, mostrando sua versatilidade, riqueza e potencial.

## **2. SOBRE OS PARTICIPANTES:**

2.1 Somente poderão participar da competição:

- Maiores de 18 anos;
- Aqueles que nunca estudaram / não estão no momento matriculados no Le Cordon Bleu;
- Profissionais e não profissionais.

2.2 Não poderão participar da Competição:

- Funcionários do Le Cordon Bleu
- Funcionários da Ânima Educação

2.3 Cada pessoa poderá se inscrever apenas 1 (uma) vez.

2.4 Após a inscrição, o participante não poderá ser modificado ao longo da competição, devendo permanecer o originalmente inscrito até o fim.

## **3. SOBRE AS INSCRIÇÕES:**

As inscrições ocorrerão por meio da plataforma digital do **Google Forms**, em respeito à Lei Geral de Proteção de Dados, visando a captação das informações estritamente necessárias para a competição, com a finalidade específica e efetivada por meio de plataforma segura de armazenamento. Ademais, será respeitado o prazo de utilização, que estará devidamente atrelado ao tempo da competição.

### **COMO ACONTECE A INSCRIÇÃO:**

Todos os itens abaixo devem ser preenchidos e enviados pelo participante através da plataforma escolhida:

1. Preencher formulário de inscrição (com consentimento);
2. Termo de utilização de imagem e voz;
3. Inserir vídeo de apresentação do participante, com a motivação para inscrição na competição, com o prato realizado no final no vídeo (duração máxima de 1 minuto e 30 segundos);
4. **Receita** completa conforme **modelo – ANEXO 1**
5. História da receita;
6. Foto do prato final, sendo este um “prato principal salgado”.

#### 4. SOBRE AS FASES DA COMPETIÇÃO:

##### **AVALIAÇÃO 1ª FASE (ONLINE):**

Serão observados, neste momento, os seguintes critérios:

- 1) Técnica
- 2) Criatividade
- 3) Conceito **Plant-Based** de Alta Gastronomia
- 4) Apresentação
- 5) Utilização integral dos itens detalhados na receita

**TEMPO DE PREPARAÇÃO:** realizado em casa.

\* Conceito **Plant-Based** é:

Em geral, uma dieta plant-based é aquela em que o consumo de ingredientes de origem animal e derivados é evitado ou deixado de ser consumido.

Diferente do veganismo, que é algo mais extremo, excluindo por completo os derivados animais da alimentação, muitas vezes por motivos éticos e por filosofia de vida e não somente voltado à alimentação em si, na alimentação plant-based pensamos em priorizar ingredientes vegetais e produto à base de plantas, além de diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados, trazendo o que há de melhor nos alimentos de acordo com a época.

No Diploma de Cozinha Plant-Based do Le Cordon Bleu, acabamos aderindo à ideia de trabalhar com produtos e insumos 100% vegetais, dando-lhes foco e destaque e enaltecendo uma alta gastronomia sobre esse tema.

Buscamos nas receitas dos candidatos o mesmo conceito, trazendo assim uma receita autoral, utilizando alimentos 100% vegetais e naturais, trabalhando-os com técnica, sabor e criatividade.

##### **AVALIAÇÃO 2ª FASE (PRESENCIAL – LCB SP):**

Serão observados, neste momento, os seguintes critérios:

- 1) Técnica
- 2) Criatividade
- 3) Apresentação
- 4) Organização
- 5) Criatividade
- 6) Utilização integral de todos os alimentos (avaliação de desperdício)
- 7) Utilização de itens obrigatórios

**TEMPO DE PREPARAÇÃO:** 2 horas e 30 minutos

**ADENDO:**

Na **final**, o LE CORDON BLEU irá oferecer alguns itens obrigatórios e alguns opcionais.

A divulgação oficial destes itens obrigatórios/não obrigatórios ocorrerá junto à divulgação dos 8 finalistas, para que assim possam tempo para criar receitas com estes itens.

**5. SOBRE ORIENTAÇÕES**

- a) O participante deverá elaborar as fichas técnicas das receitas, com rendimento para 2 porções, incluindo equipamentos e especificação detalhada dos insumos;
- b) Lista única de compras (não separar por receitas), com descrição detalhada dos ingredientes com rendimento para 2 porções;
- c) Só poderão ser solicitados os insumos constantes na ficha do participante. Não será permitido adicionar ingredientes ou proteínas extras que não constem na relação do participante;
- d) Lista de equipamentos/louça necessária para a realização do cardápio completo;
- e) A ficha de cada prato do cardápio e as listas de compras e equipamentos deverão ser preenchidas nos formulários-padrão do instituto, nos arquivos-modelos fornecidos, e entregues impressas e enviadas por e-mail para a área técnica até:

**31 de março de 2024 (último dia de inscrição).**

**2. Condições gerais para as produções a serem executadas na FINAL da Competição:**

- 2.1** Será de responsabilidade do Le Cordon Bleu a compra e os custos dos ingredientes e o fornecimento dos utensílios para as apresentações a serem realizadas à banca julgadora na avaliação **FINAL**.
- 2.2** Obrigatoriamente os ingredientes deverão ser disponibilizados.
- 2.3** Os utensílios básicos para produção (mala de facas, espátulas, fouet etc) deverão ser trazidos pelos participantes, incluindo opcionalmente utensílios específicos e auxiliares a critérios de cada um, desde que, exclusivamente, para uso durante a produção dos pratos.

**3. FASE FINAL DA COMPETIÇÃO**

- 3.1.** Os participantes deverão chegar com 30 (trinta) minutos de antecedência ao horário marcado para a avaliação **FINAL**, no local e data estipulados, de acordo com o padrão exigido pelo Le Cordon Bleu.
- 3.2.** O tempo de cada estudante para pré-preparo, preparo e apresentação na avaliação prática final é de **150 minutos (2 horas e 30 minutos)**.

## 6. SOBRE A PREMIAÇÃO:

O prêmio da competição irá variar de acordo com a classificação alcançada pelo participante, da seguinte forma:

<b>1º Lugar</b> – 1 (um) Curso de Diplôme Plant-Based Cuisine*
<b>2º Lugar</b> – 1 (uma) Curso de Diplôme Plant-Based Pâtisserie*
<b>3º Lugar</b> – 1 (um) Imersão GSC Plant-Based**

*\*Cursos no Le Cordon Bleu São Paulo ou Rio de Janeiro e mediante disponibilidade – Validade 1 ano / Prêmios Intransferíveis*

*\*\* Curso disponível no Le Cordon Bleu São Paulo/ mediante disponibilidade*

Ademais, ainda existirão outros prêmios e benefícios, quais sejam:

Todos os inscritos que cumprirem todos os pré-requisitos ganharão desconto de 10 % (dez por cento) em inscrições que venham a fazer nos Cursos Plant-Based do Le Cordon Bleu Brasil. Aqui não ocorrerá a soma de nenhum outro benefício.

Todos os 8 (oito) finalistas ganharão certificado de participação do Le Cordon Bleu e kit completo com avental, pano de louca e bibico.

## 7. SOBRE DATAS:

1. **01 a 31 de Março** – Inscrições
2. **01 a 14 de Abril** – Avaliação do Júri Le Cordon Bleu
3. **15 de Abril** – Divulgação dos finalistas (divulgaremos 8 finalistas os ingredientes obrigatórios para ser utilizados na receita para a fase final)
4. **04 de Maio** – Final no Culinary Village (LCB SP)

## 8. SOBRE O LOCAL E DIA DA COMPETIÇÃO:

A **FASE FINAL** da competição ocorrerá presencialmente na **Sede da Le Cordon Bleu São Paulo no seu espaço do Culinary Village em 04.05.2024.**

## 9. SOBRE AS CONDIÇÕES GERAIS:

9.1 Os participantes são integralmente responsáveis por todo o conteúdo (textos e fotos) enviados em todas as etapas da competição, obrigando-se a responder, com exclusividade, pela reparação de todos e quaisquer danos causados ao Le Cordon Bleu ou a terceiros, inclusive os motivados por violação de sigilo, direitos de personalidade e de propriedade intelectual.

9.2 Em caso de fraude comprovada, o participante será automaticamente excluído da competição, independentemente do envio de qualquer notificação e, caso seja o vencedor, o prêmio será transferido para o próximo participante classificado dentro das condições válidas e previstas neste regulamento. Considera-se fraude o cadastramento de informações incorretas, falsas e envio de fotos de pratos executados por terceiros ou réplica de pratos de autor.

9.3 Os participantes autorizam a divulgação dos seus nomes, vozes e imagens exclusivamente de interesse da comunicação, marketing e propaganda para divulgação da competição, bem como autorizam a divulgação de suas receitas, na íntegra ou em parte, a critério do Le Cordon Bleu, que por sua vez poderá utilizá-las por prazo indeterminado, para fins julgados necessários, inclusive para publicações de livros ou qualquer mídia, seja impressa, audiovisual, eletrônica ou digital, sem qualquer ônus suplementar.

9.4 A Comissão Organizadora não se responsabiliza por nenhum problema técnico, defeitos de qualquer linha telefônica, sistemas de computadores, servidores, provedores, hardware/software, perda ou indisponibilidade de conexão de rede ou transmissão de computador com falha, incompleta, adulterada ou atrasada ou qualquer combinação destas situações que possa limitar a capacidade do usuário de participar da competição. Não assume nenhuma responsabilidade por e-mails não entregues resultantes de qualquer forma de filtragem ativa ou passiva ou por espaço insuficiente na conta de e-mail do usuário para receber/enviar e-mail. Prova de envio não será considerada prova de recebimento pela organização.

9.5 Serão desclassificados em quaisquer das etapas de desenvolvimento os que não cumprirem todas as exigências deste regulamento.

9.6 O preenchimento da ficha de inscrição e envio da receita na 1ª etapa implicam a aceitação integral deste regulamento por parte dos participantes em todas as etapas da competição.

9.7 As dúvidas não previstas neste regulamento serão dirimidas pela Comissão Organizadora da competição, sendo as decisões desta Comissão soberanas, irrecorríveis e irrevogáveis.

9.8 Qualquer custo decorrente da necessidade de viagem, caso os finalistas não residam em São Paulo, ocorrerá exclusivamente por conta do participante, tais como: transporte, passagem aérea, hospedagem e/ou alimentação.

#### **10. SOBRE AS DÚVIDAS:**

Eventuais dúvidas deverão ser submetidas à Comissão Organizadora da Competição pelo e-mail [brazil@cordobleu.edu](mailto:brazil@cordobleu.edu) durante todo o período de vigência desta.

**11. SOBRE O CRONOGRAMA:**

<b>FORMATAÇÃO DA COMPETIÇÃO</b>	<b>DATA</b>
<b>1ª Fase</b> - Inscrições	<b>01 a 31.03.2024</b>
<b>2ª Fase</b> - Avaliação do Juri LCB	<b>01 a 14.04.2024</b>
Divulgação dos 8 finalistas	<b>15.04.2024</b>
<b>3ª Fase</b> (Final) – com 8 finalistas	<b>04.05.2024</b>
Divulgação do Vencedor	<b>04.05.2024</b>

## ANEXO 1

### Modelo para Envio da Receita

Nome do

Participant

*\*Colocar foto do prato finalizado e  
outras fotos importantes sobre a receita*

#### Título da Receita

(Ex.: Strogonoff de Cogumelos com Arroz Branco)

**Ingredientes** (nomear e relacionar os ingredientes e quantidades de cada etapa ou preparo)

Ex.:

#### Ingredientes

##### Strogonoff

100 g de cogumelo paris  
100 ml de creme de leite fresco  
1 cebola  
Sal  
Pimenta do reino branca

##### Arroz Branco

100 g de arroz branco  
100 ml de água  
10 ml de óleo  
Sal

#### Progressão da Receita

(descrever o passo a passo de cada preparo/receita completa)