

# CONCURSO VÍDEO-RECETAS

## “COCIÑANDO A MARIÑA LUCENSE”

¡Bienvenid@s al concurso de vídeo-recetas de la Mariña Lucense!

Participar en el concurso de vídeo-recetas “COCIÑANDO A MARIÑA LUCENSE” es muy fácil. Solo tienes que grabar en vídeo una receta elaborada con los alimentos que producimos en la Mariña Lucense como ingredientes principales del cocinado.

Ganará la vídeo-receta que seleccione el jurado como más original, que haciendo uso de alimentos de la Mariña Lucense muestre tradición e innovación, tanto en la realización del vídeo como en la elaboración de la receta.



## ¿CÓMO FUNCIONA EL CONCURSO?

Visita la web [amarinalucense.gal](http://amarinalucense.gal) y disfruta de la información que encontrarás en cada rincón de la misma y en particular de la sección de gastronomía y de la iniciativa Cocinando A Mariña Lucense.

1. **Descubre PRODUCTORES** de alimentos que tenemos en A Mariña Lucense, puedes ver fotografías de algunos de ellos en el apartado Productores de la sección Cocinando A Mariña Lucense y también encontrarás próximamente una guía con la información básica de contacto de cada uno de ellos.
2. **Conoce los ALIMENTOS** de A Mariña Lucense que encontrarás en el apartado Alimentos de la sección Cocinando A Mariña Lucense.
3. **Aprende de la HOSTELERÍA** de A Mariña Lucense viendo las vídeo-recetas que realizaron con los alimentos de A Mariña. Puedes encontrar las distintas elaboraciones en el canal de Youtube A Mariña lucense turismo.
4. **Cocina los ALIMENTOS** de A Mariña Lucense como más desees, puede ser que te guste cocinar siguiendo el recetario tradicional o bien que prefieras hacerlo siendo original y novedoso.
5. **Graba tu VÍDEO-RECETA**, indicando tanto la receta como los pasos imprescindibles de la misma.
6. **Envía a [cocinando@amarinalucense.gal](mailto:cocinando@amarinalucense.gal)** tu vídeo-receta indicando en el asunto Concurso de vídeo-recetas + “el título de la receta”.

Ejemplo:

Concurso de vídeo-recetas: Merluza del pincho de A Mariña en salsa verde de grelos de Lourenzá.

7. **Y gana** alguno de los premios.

¡Sencillo! ¿Verdad?

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR Y OPTAR AL PREMIO

Ser mayor de edad y residente en España durante el período de vigencia de la promoción.

## BASES LEGALES

El período de recepción de las vídeo-recetas se **abrirá el 23 de octubre y se cerrará el 22 de noviembre de 2020, ambos incluidos.**

El día 22 de noviembre a las 00:00 se cerrará el concurso y se procederá a la selección de los 3 finalistas. El jurado, compuesto por miembros de la FCAM y de las asociaciones de productores de A Mariña, será el encargado de seleccionar los 3 vídeos ganadores que recibirán los siguientes premios:

## PREMIOS

Los 3 finalistas recibirán:

1º Premio:

Fin de semana en [Hotel Rías Altas](#) de Barreiros para dos personas,  
¡Vive una experiencia de turismo slow!

2º Premio:

Ruta de la Faba de Lourenzá para dos personas.

Una [experiencia turística](#) completa que combina arte, naturaleza, gastronomía y cultura local.

3º Premio:

Cesta de alimentos de A Mariña Lucense

¡Degusta y disfruta en tu hogar de delicias de nuestra comarca!

## **PARTICIPACIÓN**

### Vídeo-receta

Cada concursante grabará su vídeo-receta como presentación y demostración de sus aptitudes culinarias en el uso de alimentos de A Mariña. Las vídeo-recetas que se presenten deberán ser explicativas y deberán exponer la siguiente información:

- Ingredientes y utensilios necesarios para la elaboración.
- Proceso de preparación y resultado final de la receta realizada.
- Alimentos de A Mariña utilizados.

Se valorará:

Todas las recetas deberán cumplir el requisito de hacer **uso de alimentos de A Mariña Lucense**, donde se tenga en cuenta en la elaboración los siguientes parámetros:

- Inspiración en recetario tradicional.
- Innovación y originalidad de la receta.
- Economía y facilidad.

## **REQUISITOS DE LOS VÍDEOS**

Duración máxima del vídeo: 5 minutos. Peso máximo vídeo: 2 Gb.

Formatos de vídeo soportados: 3gp, avi, flv, mov, mp4, mpg, wmv

El vídeo se podrá grabar con herramientas como teléfonos móviles con cámara, cámaras de fotos digitales o cámaras de vídeo digitales.

La Mancomunidad de Concellos da Mariña Lucense se reserva, a su propio criterio, la valoración de los vídeos y el derecho a descalificar y, por lo tanto, a excluir del Concurso aquellos vídeos que no reúnan los requisitos de validación que considere necesarios.

Los participantes en el Concurso, al compartir su vídeo, automáticamente ceden todos los derechos de propiedad intelectual sobre el mismo, así como sus derechos de imagen, y quedan comprometidos a garantizar la cesión de los derechos de imagen de todos los participantes que aparecen en su vídeo a la Organización del Concurso. Igualmente, autorizan que el vídeo sea publicado en cualquier soporte de Mancomunidade de Concellos da Mariña Lucense.

### **FECHAS DE COMUNICACIÓN GANADORES**

El 27 de noviembre de 2020 será la fecha en la que se comunicarán las tres vídeo-recetas ganadoras de los tres premios.

### **USO DE NOMBRE GANADORES E IMAGEN**

Los participantes consienten automáticamente, al participar en la presente Promoción, la utilización, publicación y reproducción en todo el mundo y sin limitación, por parte de Mancomunidade de Concellos de A Mariña Lucense, de su imagen y nombre en cualquier tipo de publicidad, promoción, publicación, incluido Internet, o cualquier otro medio de la naturaleza que sea, con fines publicitarios o informativos siempre que éstos se relacionen con la presente Promoción de A Mariña Lucense, sin reembolso de ningún tipo para el participante.

### **ACEPTACIÓN DE LAS PRESENTES BASES**

El simple hecho de participar en este Concurso supone la aceptación de las presentes Bases.