

Rules & Regulations

Vegan Cuisine



VEGAN CUISINE COMPETITION

Organized by



Hosted by



Sponsored by



قواعد ولوائح
مسابقة أفضل طبق
نباتي - فيجان

www.egyptchefs.com

Vegan Cuisine Competition

Sponsored by Rehana

Instructions

The team will consist of a senior chef and one commis/trainee chef under 25 years

Instructions

- The preparation and presentation of the 3-course menu must be done in the required time frame – 75 minutes of cooking.
- There will be point deductions for exceeding the time limit.
- Service time 1st course after 40 minutes, 2nd course (main course) 55 minutes, 3rd course (dessert) 70 minutes.

Menu Requirement for 2 pax, which includes.

1 for jury's evaluation and 1 for photos/media. World chef's rules on mise en place will apply as per this document.

- Minimum one of the dishes should contain at least 40% of pulses.

DEFINITION OF A VEGAN

Vegan Cuisine is prepared without the use of meat, poultry, fish, seafood, dairy, eggs, or any animal products or animal by-products. Vegan Cuisine includes Whole Foods Plant-Based Diet.

Vegetarian – Dairy = Vegan

INGREDIENTS GUIDELINES FOR VEGAN

A vegan's meal is free of all animal products, not only meat but also eggs, dairy products, and other animal-derived substances including Honey. A typical Vegan diet can include all plant-derived foods like cereal, vegetables, fruits, salad vegetables, pulses, nuts, seeds, dried fruits, yeast extract, soya sauce, tofu, and tempeh. For vegan,

Non Dairy

Almond Milk, Soy Milk & Rice Milk, Coconut milk

High Protein items

Tofu (any kind of silken, medium, and firm) Tempeh

Edamame, Soy Beans: dried Chickpeas

Seeds

Flaxseeds, Chia Seeds, Basil Seeds, Hemp Seeds, Pomegranate Seeds, Apricot Kernels, Grape Seeds, Caraway Seeds

Sesame, Sunflower, Poppy, and Pumpkin seed (high protein)

Nut Butters

Peanut Butter, Cashews, Almond, Raw Walnut, Ground Whole Sesame Tahini.

Beans

Kidney Beans, Black Beans, Cranberry Beans, Chickpeas, Lima Beans, Soybeans, Navy Beans, Edamame, Cannellini Beans, Fava Beans, Pinto Beans, Black-Eyed Peas, Lentils, Red Beans, Mung Beans

Grains

Barley, Buckwheat, Bulgur (cracked wheat) Millet, Oatmeal, Popcorn.

Whole wheat (bread, pasta, or crackers)

Brown Rice (more nutritious) Quinoa (perfect proteins) Steel-cut Oats

Whole Grain Grits, Quick or Regular Grits

Whole-wheat Couscous (more nutritious than regular) Multigrain Pasta

Sprouted Bread and Tortillas

Flavour Enhancers

Agar-Agar is a substitute for gelatine.

Nutritional Yeast (use like parmesan cheese)

Miso Paste (for adding umami to vegetables) Vegetable Broth or Bouillon

Dried mushrooms (any kind)

Tomato Paste

Sun-dried Tomatoes

Capers

Others ingredients

All herbs, spices, peppers, salt and sugar, flour and vinegar.

Vegetables

Leaf vegetable and salads

Arugula, Endive, Watercress, Rocket Leaves, lamb lettuce nutrition, mizuna greens, Radicchio, Spinach, Bean Sprouts, Chinese Greens like Bok-choy, Kale, Kai-lan, Brussels Sprouts, Cabbage, Celery

Vegetables

Avocado, Bell Pepper, Cucumber, Eggplant, Pumpkin/Squash, Tomato, Zucchini, Carrots

Fruits

Bananas, strawberries, grapes, apples, watermelon, oranges, blueberries, lemons Winter Melon

Flowers and Buds

Artichokes, Broccoli, Cauliflower, Courgette Flowers, Brussels sprouts.

Cabbage, and head lettuce are enlarged terminal buds (ADD)

Bulb and Stem

Asparagus, Celeriac/Celery, Fennel, Leek, Lotus Root, Onion, Garlic, Lemongrass, Spring Onions, Kohlrabi

Root and Tuberous

Beet Root, Carrot, Daikon, Bamboo Shoot, Horseradish, Ginger, Parsnips, Potato, Turnip, Water Chestnut, Radish, Sweet Potatoes, Yam

Oils

Coconut Oil, Olive Oil, Avocado Oil, Palm Oil (sustainably sourced) Corn oil

Fruits and Fruit Coulis

Seed/Pome: Apple, Pear, Loquat, Rosehip, Quince. Stone fruits: Apricots, Cherry, Plums, Peach, Nectarine

Berries

Blackberry, Blue Berry, Strawberry, Raspberry, Elderberry, Gooseberry, Cranberry, Red Currants

Mediterranean

Grapes, Figs, Pomegranate, Date, Olives

Citrus

Lemon, Orange, Grapefruits, Lime, Mandarin, Pomelo, Kumquat

Tropical

Pineapple, Mango, Papaya, Banana, Rambutan, Guava, Coconut, Kiwi, Mangosteen, Melon

Explanation of what foods are permitted to be brought into the kitchen:

- Salads – cleaned, washed, not mixed, or cut.
- Vegetables – cleaned, peeled, washed, not cut, and must be raw.
- Fruit and vegetable purees are permitted but must not be seasoned or finished.

- No glaze or concentrated juices
- Dried fruit / or vegetable powder permitted.
- Dehydrated fruit or sheets permitted.
- Home-made spice mixture are permitted
- Stocks – basic stock, not reduced, not seasoned, no additional items (garlic, wines,etc.) and hot and cold samples must be available for the judges.
- Pastry sponge, biscuit, – can be brought in, but not cut.
- Meringue can be in a piping bag pre-made but not cooked.
- Basic pastry recipes can be brought in weighed out but no further processing. Fruit pulps – fruit purees may be brought in but not as a finished sauce.
- Decor elements – 100% must be made in the kitchen.

Participants violating these rules will be penalized up to 10% from the maximum potential score.

Winner Prize: **LE 3000 + Award Certificate**



REGISTRATION FORM

مسابقة أفضل طبق نباتي - فيجان

برعاية شركة ربحانة

تعليمات

يكون المتسابق شيف متمرس ومعه شيف كوميه أو شيف متدرب يكون تحت ٢٥ عاماً.

تعليمات

- ينبغي إعداد قائمة طعام مكونة من ٣ أطباق، وتقديمها في الوقت المحدد لذلك، في مدة زمنية قدرها ٧٥ دقيقة، وهي المدة الزمنية المخصصة للمسابقة.
- في حالة تجاوز المدة الزمنية المخصصة للمسابقة، سيتم خصم درجات من المشتركين.
- وقت تقديم الطبق الأول (المشهيات) بعد ٤ دقيقة، وينبغي تقديم الطبق الثاني (الطبق الرئيسي) بعد ٥٥ دقيقة، والثالث (طبق الحلو) بعد ٧ دقيقة.

متطلبات قائمة الطعام لشخصين، وتتضمن:

ينبغي إعداد وتقديم قائمة طعام لشخصين، واحدة للجنة التحكيم والأخرى للتصوير الفوتوغرافي. سيتم تطبيق قواعد الميز أون بلاس الخاصة بمنظمة وورلد شفس وفقاً لهذه الوثيقة.

- ينبغي أن يحتوي طبق واحد على الأقل، على بقوليات بنسبة لا تقل عن ٤٠ ٪ .

تعريف النباتي الفيجان:

يتم تحضير المأكولات النباتية الفيجان بدون استخدام اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو المأكولات البحرية أو منتجات الألبان أو البيض أو أي منتجات حيوانية أو مشتقات حيوانية. يشمل المطبخ النباتي الفيجان نظاماً غذائياً قائماً على النباتات يحتوي على أطعمة كاملة .

نباتي - منتجات الألبان = نباتي فيجان

إرشادات للمكونات في النظام الغذائي النباتي الفيجان:

الوجبة النباتية الفيجان خالية من جميع المنتجات الحيوانية ، ليس فقط اللحوم ولكن أيضاً من البيض ومنتجات الألبان وغيرها من المواد المشتقة من الحيوانات، بما في ذلك عسل النحل. يمكن أن يشمل النظام الغذائي النباتي الفيجان النموذجي جميع الأطعمة المشتقة من النباتات، مثل رقائق السيريال والخضروات والفواكه وخضروات السلطة والبقول والمكسرات والحبوب، فضلاً عن الفواكه المجففة وخلصة الخميرة وصوص الصويا والتوفو والتمبي.

المسموح للنباتي الفيغان:

المنتجات الغير مشتقة من الألبان

لبن اللوز، ولبن الصويا، ولبن الأرز، ولبن جوز الهند

الأصناف عالية المحتوى من البروتين

التوفو (أي نوع ناعم أو متوسط أو جامد) والتمبي
أدامامي (فول صويا أخضر)، وفول صويا، وحمص شام مجفف

البذور

بذور الكتان، بذور الشيا، بذور الريحان، بذور القنب، بذور الرمان، نوى
المشمش، بذور العنب، بذور الكراوية
السهم، وعباد الشمس والخشخاش، وبذور القرع العسلي (عالية البروتين)

زبدة المكسرات

زبدة الفول السوداني والكاجو واللوز وعين الجمل النيء، والطحينة من
السهم الكامل المطحون .

البقوليات

اللوبيا ، الفاصوليا السوداء، الفاصوليا الروماني، حمص الشام، فاصوليا
بيضاء ، فول الصويا ، فاصوليا نيفي بين، ادامامي ، فاصوليا كانيليني،
الفول ، فاصوليا البينتو، العدس، الفاصوليا الحمراء، مونج بينز

الحبوب

الشعير، الحنطة السوداء، البرغل (القمح المجروش)، الذرة البيضاء، الشوفان،
الفشار.

القمح الكامل (الخبز، الباستا، بسكويت الكراكرز)

أرز بني (مغذي أكثر)، كينوا (بروتينات مثالية)، شوفان مقطوع بالماكينات

فريك الحبوب الكاملة ، فريك سريع أو عادي

كسكسي القمح الكامل (مغذي أكثر من الكسكسي العادي)، باستا متعددة
الحبوب

الخبز و التورتيللا المصنوع من براعم القمح

مُحسنات طعم ذات نكهات

أجار أجار هو بديل الجيلاتين
 الخميرة المغذية (تستخدم مثل جبن البارميزان)
 معجون ميسو (لإضافة أومامي للخضروات)، خلاصة مرق خضار أو بويون
 المشروم المجفف (أي نوع)
 صلصة الطماطم
 طماطم مجففة في الزيت
 نبات القبار

مكونات أخرى

كافة الأعشاب وأنواع التوابل والفلفل والملح والسكر والدقيق والخل.

الخضروات

الخضروات الورقية والسلطات

الأورجولا ، الهندباء «إنديف»، الجرجير ، أوراق الروكيت ، الخس الأفرنجي
 ، خضروات ميزونا اليابانية، الهندباء الحمراء «الراديكيو» ، السبانخ ، براعم
 الفاصوليا، الخضروات الصينية مثل بوك تشوي ، كرنب كيل، البروكلي
 الصيني «كاي لان» ، كرنب بروكسل الصغير، الكرنب، الكرفس.

الخضروات

الأفوكادو، الفلفل الرومي الألوان، الخيار، الباذنجان، قرع عسلي ، طماطم ،
 كوسة ، جزر

الفواكه

موز ، فراولة ، تفاح، عنب ، بطيخ ، برتقال ، بلوبيري، ليمون، شمام صيني
 «ونتر ميلون»

الزهور والبراعم

الخرشوف، البروكلي، القرنبيط، أزهار الكوسة، كرنب بروكسل الصغير
 الكرنب، ورؤوس الخس ذات البراعم النهائية المتضخمة

البصيليات والسيقان

إسباراجوس، الكرفس، الشمز، الكرات، جذور اللوتس، البصل، الثوم،
الليمون جراس، البصل الأخضر، الكرنب الساقى

الجذور والدرنيات

البنجر، الجزر، فجل دىكون، البامبو، فجل هورس راديش، الزنجبيل، اللفت
الأبيض، البطاطس، اللفت، أبو فروة المائى، الفجل، البطاطا، بطاطا يام

الزيت

زيت جوز الهند، زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، زيت النخيل (من مصادر
مستدامة)، زيت الذرة

الفواكه وكولي الفواكه

البذور / التفاحيات: التفاح، الكمثرى، البشملة «أكدنيا»، ثمر الورد «روزشب»،
السفرجل.
الفاكهة ذات النواة: المشمش، الكريز، البرقوق، الخوخ، النكتارين

اللبيات والتوت

بلاكبيرى، بلوبيرى، فراولة، راسبيرى، إدرىبيرى، حرنكش، كرانبىرى، حرنكش أحمر
«ريد كارانت»

أصناف البحر المتوسط

عنب، تين، رمان، تمر، زيتون

الموالح

ليمون، برتقال، جريب فروت، ليمون بلدى، ماندرين، بوميلو، برتقال ذهبى
«كومكوات»

فاكهة استوائية

أناناس، مانجو، بابايا، موز، رامبوتان «فاكهة تشبه الليتشى»، جوافة، جوز
الهند، كيوى، مانجوستين، شمام

توضيح بأصناف الأطعمة المسموح بإدخالها إلى المطبخ :

- السلطات: يمكن تنظيفها وغسلها، لكن لا ينبغي تقطيعها أو مزجها
- الخضروات: يمكن تنظيفها وغسلها وتقشيرها، لكن لا ينبغي تقطيعها أو طهيها فهي يجب أن تكون نيئة.
- بيوريه الفواكه والخضروات: يسمح بإحضارها، لكن يجب ألا تكون متبلة أو مكتملة في حالتها النهائية
- لا يسمح باستخدام الجليز أو العصائر المركزة
- يسمح باستخدام الفواكه المجففة البودرة، أو الخضروات المجففة البودرة
- يسمح باستخدام الفواكه أو الرقائق المجففة
- يسمح باستخدام خلطات التوابل المصنوعة في البيت
- خلاصات المرق: خلاصة مرق أساسية، غير مركزة وغير متبلة، وغير مضاف إليها أي أصناف (كالثوم وغيره). ويلزم أن تتوافر عينات باردة وساخنة منها ليتذوقها الحكام.
- الحلويات: يمكن إحضار العجين الاسفنجي والبسكويت، لكن لا يتم تقطيعه
- يمكن إعداد المارينج مسبقاً وإحضاره في كيس الحلواني، لكن يكون غير مطهواً
- يمكن وزن وصفات الحلويات الرئيسية، لكن لا يتم إجراء أي معالجات إضافية عليها. ويمكن إحضار بيوريه الفواكه، ولُب ثمار الفواكه، ولكن ليس في صورة صوص نهائي جاهز.
- عناصر الديكور: يجب إنجازها ١٠٠ ٪ في المطبخ

**المتسابقون الذين يخالفون هذه القواعد ستتم معاقبتهم
بخصم ما يصل إلى ١٠ ٪ من أعلى درجة ممكنة.**

جائزة المسابقة: **الفائز سيحصل على ٣٠٠٠ جنيه مصري + شهادة تقدير**

استمارة التسجيل 