

Årets Ekokock 2018

Tävling - Receptinlämning

Årets Ekokock är tävlingen som tar hållbar gastronomi på allvar!

Tävlingen riktar sig till högt gastronomiskt presterande kockar på svenska restauranger som genom sitt arbete med hållbarhetsfrågorna vill vara med och förändra branschen.

Årets Ekokock 2018 koras genom en finaltävling i Växjö den 7 september. Fyra till sex finalister väljs ut efter bedömning av inskickade recept.

Tävlingen är öppen för alla som arbetar med matlagning och som arbetar med hållbarhetstanken i fokus.

Se och ladda ned denna manual samt mer information på www.ekokockar.se
Kolla också fb - åretsekokock

Tävlingsuppgift Recept

Skapa recept med bilddokumentation på en modern restaurangrätt följande nedan angivna kriterier. **Ett tydligt hållbarhetstänk ska genomsyra rätten.**

Receptet skall gälla för sex portioner och gå att tillaga under den tävlingstid som gäller för finalen.

Recept, ingredienslista samt bilder på rätten ska vara insända till tävlingen, använd mailadressen ekokockar@gmail.com , **senast den 1 juni 2018.**

Recepten inkl. bilder ska vara i formaten .docx eller .pages!!!

Vilka tävlande som gått vidare till final meddelas den 10 juni 2018.

Rätten ska följa bestämmelserna nedan och enbart innehålla ekologiska råvaror.

**RÄTTEN SKA OCKSÅ TYDLIGT TA STÄLLNING I HÅLLBARHETSFRÅGAN.
MED INSKICKAT RECEPT SKALL FÖLJA EN MOTIVERING TILL VARFÖR JUST DIN RÄTT ÄR
ETT TYDLIGT SVAR PÅ BEHOVET AV NYTÄNKANDE INOM SVENSK RESTAURANG MED
HÄNSYN TILL HÅLLBARHETSFRÅGORNA!**

Tävlingsuppgift Final

På 2 timmar färdigställa sex tallrikar enligt anvisningar nedan och enbart innehålla ekologiska råvaror.

Tävlingen går av stapeln den 7 september i Växjö under mässan MAT2018. Första start sker klockan 13.00 och sedan startar de tävlande med 10 minuters mellanrum.

Tävlingsrätten skall lämnas till juryn på utsatt tid enligt schema.

Vid fördröjning görs poängavdrag, se vidare under juryns bedömningskriterier. Diskning och städning ombesörjes av de tävlande själva, med hjälp av commier. Varje tävlande kommer att ha en commie (hjälpreda) var.

Ytterligare ingående information om finalen kommer att gå ut till finalisterna när dessa valts ut.

Årets Ekokock 2018 - Tävlingsriktlinjer

Råvaror -

Alla ingredienser skall vara ekologiska

Animalier -

Varje portion ska innehålla max 50 gram animaliska råvaror (kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter och ägg)

Rätten får också självklart vara vegetarisk eller vegansk.

Motivering -

Med inskickat recept ska bifogas en motivering till varför just din rätt är smart med utgångspunkt i hållbarhetstanken. Tänk inte bara ekologiskt, tänk även på ekonomiska och sociala hållbarhetsaspekter.

Motiveringen ska även innehålla en kort beskrivning av hur just du arbetar med hållbarhet, och/eller vill arbeta med hållbarhet i ditt yrke.

På tävling

Finalen av Årets Ekokock kommer att äga rum i september i Växjö under mässan MAT2018.

KÖKEN

De tävlande kommer att arbeta i kök av enkel modell, tänk hemmakök.

Varje tävlande har egen ugn, spis och kylskåp samt delad plats i frys.

Övrig utrustning tas med av den tävlande. (viss extra utrustning finns på plats)

Mer information kommer i samband med att finalisterna presenterats.

JURY OCH BEDÖMNINGSKRITERIER

Receptjury;

Receptjuryn leds av Ulrika Brydning, övriga deltagare presenteras i samband med uttagningen.

FINALJURY;

Juryn kommer att bestå av erfarna kokkar/domare som brinner för hållbarhetsfrågorna och kommer att presenteras några veckor innan tävlingen.

Bedömning sker efter regler fastställda av föreningen Ekokockar med poängsättningen, per domare, -

10p för presentation,

50p för smak,

20p för metod (bedömning av arbetet i köken),

20p för Hållbarhetstanken i valt recept, matlagningen och vid hantering av de använda råvarorna.

Vi ser med spänning fram emot Ditt bidrag!

Tävlingsarrangörer; Föreningen Ekokockar

Tävlingsledare;

Erik Måneld, ekokockar@gmail.com 0762 44 01 50

Tävlingsledare/Juryordförande;

Ulrika Brydning, ulrika@brydning.se

Sponsorer;

Arla

J.A. Sundqvist

FoodIt

MAT2018