

# Eko Kockar

## Unga Ekokockar 2018 - Tävlingsmanual

### RECEPTUTTAGNING

**Tävlingen Unga Ekokockar är Sveriges största tävling för Framtidens Kockar, med hållbarhetsfrågan i fokus. Maten vi lagar har stor påverkan på världen vi lever i. Framtidens kockar kommer att få ett allt större ansvar för att skapa denna mat på ett hållbart vis!**

**Arrangörer är Föreningen Ekokockar**

# Tävlingen för alla årskurs 2 elever på Restaurang och Livsmedelsprogrammet i hela landet! Ni tävlar i lag om tre personer!

## **RECEPTOMGÅNG**

**Förrätt, Varmrätt & Dessert.**

**Skapade utefter förutsättningarna i varukorgen.**

**7 portioner av varje rätt.**

**Beräknade till 3 timmar och 10 minuters total tävlingstid.**

**Förrätt skall serveras efter 1 timma och 30 minuter**

**Varmrätt efter 2 timmar och 20 minuter**

**Dessert efter 3 timmar och 10 minuter.**

**Bidragen ska vara inne senast den 14 mars 2018!**

Unga Ekokockar är inte bara en matlagningstävling! Tävlingens mål är att skapa förståelse hos Er unga kockar för hur viktig hållbarhetstanken är i vårt yrke! Vi förväntar oss att Ni undersöker, tänker till och lär er under tiden som Ni deltar i tävlingen.

**Unga Ekokockar 2018 innehåller också en skriftlig uppgift!  
Se mer under rubriken ”Skriftlig Uppgift”.**

Senast den **14 mars 2018** skall recept på alla tre rätter, med foto, komponerade efter den angivna varukorgen, beräknade till 7 portioner och anpassade till en tillagningstid överensstämmande med den i semifinal, samt motivering, vara inlämnade på receptmall via mail till tävlingsledare Erik Måneld på [ungaekokockar@gmail.com](mailto:ungaekokockar@gmail.com).

**DET ÄR VIKTIGT ATT BIDRAGEN ÄR INFÖRDA I BIFOGADE RECEPTMALL (.DOCX ELLER .PAGES) OCH ATT BILDERNA I DOKUMENTET LIGGER PÅ MAX 1 MB PER BILD!**

En receptjury utser de bidrag som går vidare till semifinaler.

Den **21 mars 2018** meddelas de lag som gått vidare till semifinal. Detta kommer även att finnas på hemsidan [www.ekokockar.se](http://www.ekokockar.se) och på tävlingens facebook - #ungaekokockar.

De lag som gått vidare kommer att ombes lämna in en total ingredienslista, samt en lista på mjölkprodukter som tillhandahålls från Arla.

**INKÖPSLISTA PÅ MJÖLKPRODUKTER SKALL VARA TÄVLINGSLEDNINGEN TILLHANDA SENAST DEN 25 MARS.**

## **Ekotänk och receptmall**

Viktigt är att menyn genomsyras av en tydligt hållbar tanke i valet av råvaror och tillagning.

**Självklart ska alla råvaror ni använder vara Ekologiska och gärna KRAV-märkta. (minst EU-ekologiska) Detta kommer att kontrolleras vid tävling.**

Receptjuryn kommer delvis att bedöma rätterna utifrån ett tydligt hållbarhets-, ekologiskt och säsongsanpassat perspektiv.

Vi vill ha **recept (innehåll och metodbeskrivning) och fotografi på samtliga rätter, samt skriftlig uppgift**, från de tävlande lagen inskickade senast **14 mars** till tävlingsledaren Erik Måneld som samordnar receptjuryarbetet.

**Använd bifogad receptmall och sänd in som word-dokument! (.docx eller .pages)**

Sänd senast **14 mars** via e-post till [ungaekokockar@gmail.com](mailto:ungaekokockar@gmail.com)

**Tänk på att inte använda för ”tunga” bilder! De skickade filerna ska vara på max 4 Mb!**

## **Semifinaler**

Semifinaler kommer att läggas gemensamt under vecka 18.

**I samband med semifinalerna kommer det att anordnas utbildningar och föreläsningar både för elever och lärare samt studiebesök. Gör utrymme för flera dagars event!**

Utrustning på semifinalerna kommer att vara den i restaurangskolekök allmänt förekommande. Detaljerad lista över tillgänglig utrustning kommer i samband med uttagning av semifinalister.

**Tänk på att matlagning inte behöver vara en ”materialsport”! Att visa på smaksäkerhet och teknikkunskap utan ett överflöd av maskiner är ett plus!**

I semifinalerna lagas rätterna, samma recept som de inskickade, till **7 portioner**, uppläggningsen sker på tallrik.

**Alla lag använder värdskolans porslin. Runt, vitt standardporslin.**

## **Tävlingstider**

Tävlingstiden är 3 timmar och 10 minuter, där förrätten presenteras efter 1,5 tim, varmrätten efter 2 tim. och 20 min. och desserten efter 3 tim och 10 min. Därefter jursammanträde och prisutdelning. Avslutningsvis får alla tävlande feedback av juryn. Feedback är obligatoriskt!

## **Tävlingsjury**

Bedömningen sker efter nationella tävlingsregler.

Recepttävlingsjuryn leds av Ulrika Brydning.

Jury vid finaltävlingarna utgörs av juryordförande Ulrika Brydning samt utvalda kockar ur Sveriges restaurang och hållbarhetselit. Dessa presenteras veckan innan aktuell tävling på tävlingens Facebook.

## **Råvarukorg Unga Ekokockar - Semifinaler 2018**

**Råvarukorgen i Unga Ekokockar 2018 är fri!**

**Efter följande förutsättningar;**

- **Samtliga använda råvaror ska vara ekologiska. Gärna KRAV-märkta.**
- **Mejerivaror ska komma från Arla - Dessa kommer också att finnas på plats - inköpslista skickas i samband med att finalisterna blir utsedda.**
- **Huvudråvara i desserten ska vara valfri CHOKLAD. Denna ligger också till grund för er skriftliga uppgift.**
- **Använder ni Animalier (förutom mjölkprodukter) i någon av rätterna ska den sammanlagda vikten av dessa i icke tillagat tillstånd vara max 400 g.**

### **Skriftlig Uppgift**

**Vi vill att ni spårar er huvudråvara, Choklad, i desserten. Detta innebär att ni ska ge en skriftlig redogörelse för just den choklad ni valt att använda. Denna redogörelse ska visa chokladens hela resa och innehålla följande punkter;**

**- Producent**

Var är er valda kakaoböna/bönor odlad? Av vem? Hur?

**- Sort.**

Vilken/vilka bönor används i just er choklad? Varför?

**- Leveranskedja.**

Hur kom chokladen till er? Hela transportkedjan.

**- Miljöpåverkan.**

På vilket sätt är er valda choklad bättre ur miljösynpunkt än andra sorter?

På vilket sätt är er valda choklad bättre ur en social och ekonomisk hållbarhetssynpunkt än andra sorter?

**Ta gärna hjälp av lärare i olika ämnen!!**

**Segrare i respektive Semifinal, samt de två bästa tvåorna på poäng går vidare till riksfinal som äger rum under hösten 2018.**

## **Riksfinal**

De vinnande lagen, samt den bästa tvåan (på poäng) från semifinalerna kommer att gå vidare till Riksfinal. Riksfinalen kommer att hållas under hösten 2018. Mer information om plats och tidpunkt för riksfinalen kommer i februari 2018.

Ny varukorg och fler serverade tallrikar kommer att gälla till Riksfinalen. Tävlingstid och regler i övrigt kommer att vara de samma som på semifinal. Eventuellt kan extra tävlingsuppgifter tillkomma.

Varukorg för riksfinalen samt ny tävlingsmanual för denna, släpps den 10 maj 2018.

## **Frågor**

Har ni frågor - ring eller sms:a tävlingsledaren Erik Måneld 076-244 01 50

eller e-posta till [ungaekokockar@gmail.com](mailto:ungaekokockar@gmail.com)

Se också vår facebook - #ungaekokockar

All denna information och mer finns även att ladda ned från hemsidan - [www.ekokockar.se](http://www.ekokockar.se)

# Välkomna till tävlingen!

Unga Ekokockar

Ekokockar

Erik Måneld - Tävlingsledare

Ulrika Brydning - Juryns Ordförande