åk
ELEV

åk
ELEVER

INTRODUKTION

- Tävlingen **Årets Kockelev** är en individuell tävling för dig som går kockutbildning i **årskurs 3**.
- **Årets Kockelever** är en lagtävling för dig som just nu går kockutbildning i **årskurs 2.**
- Båda tävlingarna riktar sig till kockelever som vill höja sin nivå och utvecklas inom branschen. Framtidens kockar har ett allt större ansvar för att skapa mat på ett hållbart sätt, eftersom maten vi lagar har stor påverkan på världen vi lever i. Här är tävlingarna där hållbarhet står i fokus!
- Tävlingarna arrangeras av **Årets Kock AB.**

		Kvalificering		Final
Årets Kockelev Individuell tävling	*Årskurs 3-elever*	Juryn bedömer digitalt recept, bild och teoriuppgift. Tävlingsuppgifter finns på nästa sida. Anmälan skickas in senast: **5 februari till: ulrika@brydling.se**	*2 direktkvalificerade vinnare från Årets Kockelever 2025.* *+* *6 elever som tar sig vidare från juryuttagningen.*	Finaltävling den 26 mars hos Arla i Stockholm. Vinnaren koras till **Årets Kockelev 2026**
Årets Kockelever Lagtävling	*Årskurs 2-elever*	Juryn bedömer digitalt recept, bild och teoriuppgift. Tävlingsuppgifter finns på nästa sida. Anmälan skickas in senast: **10 april till: ulrika@brydling.se**	*6 lag med 2 personer tar sig vidare från juryuttagningen.*	Final under höstterminen 2026. Vinnande lag (två elever) koras till **Årets Kockelever 2026** och är direktkvalificerade till finalen av Årets Kockelev 2027.

KVALIFICERING: ÅRETS KOCKELEVER, ÅK2

Kvalificeringstävlingen **Årets Kockelever** är för er som går i **årskurs 2** och är en lagtävling för två personer. Tävlingens mål är att skapa förståelse för er unga kockar om hur viktig hållbarhetstanken är i vårt yrke. Vi förväntar oss att ni undersöker, reflekterar och lär er under tävlingens gång.

Tävlingsuppgift, vårterminen 2026

- **Tävlingens tema:** Kulturgröda/råvara/ras
- **Teoriuppgift:** Vad är Kulturgröda, vad är fördelen med dessa samt berätta om valet av kulturgrödor/råvaror/ras som valts i rätten. Skriv ca 500–2000 tecken eller spela in en film på max 2 minuter med dina tankar.
- **Recept och bild på två rätter** med huvudråvara:
  Kulturgröda av spannmål. Båda rätterna ska tillagas för 4 personer och ha hållbarhetsfokus.
- **Laget består av två personer!**
- Rätterna får vara i valfri storlek, kalla eller varma.
  Bedömningen genomförs av en uttagningsjury som plockar ut 6 bidrag. **De som går vidare kommer att få en ny uppgift till finalen.**

Hållbarhet

Kvaltävlingens syfte är att lyfta hållbarhetsfrågor och visa på hur mat kan lagas med omtanke om både oss själva och vår omvärld.

Vi vill att ni under tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur ett hållbarhetsperspektiv.

Juryns bedömning kommer även att innehålla en särskild poängpost för menyns hållbarhet, med hänsyn till både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.

Så tänk noga kring menyval, råvaror och teoriuppgift.

Jury och poäng

Bedömning av bidrag till Årets Kockelever sker av en av utsedd uttagningsjury. Ledaren av juryn är Ulrika Brydling.

Poängsystem

Recept och bild	40 poäng
Teori	40 poäng
Hållbarhet	20 poäng

Kval/Final

6 lag går vidare till finalen efter en digital uttagning av juryn.

Finalen hålls under höstterminen 2026.

Anmälan

Skicka in ert recept i Word dokument enligt mall med upphovsman och skola senast den **10 april** till **ulrika@brydling.se**

Vid frågor vänligen kontakta ulrika@brydling.se

KVALIFICERING: ÅRETS KOCKELEV, ÅK3

Årets Kockelev för **årskurs 3** är inte bara en matlagningstävling. Tävlingens mål är att skapa förståelse och kunskap för er unga kockar om vårt yrke och hur viktig hållbarhetstanken är inom det. Vi förväntar oss att ni undersöker, reflekterar och lär er under tiden ni deltar i tävlingen.

Tävlingsuppgift, vårterminen 2026

Tävlingens tema: Kulturgröda/råvara/ras

Teoriuppgift: Vad är Kulturgröda, vad är fördelen med att använda dessa samt berätta om valet av kulturgrödor/råvaror/ras som valts i rätten. Skriv ca 500–2000 tecken eller spela in en film på max 2 minuter med dina tankar.

Receptuppgift: Skapa en **varm rätt** i valfri storlek på tävlingens tema och huvudråvara kålrot. Receptet ska vara för uppläggning på 4 tallrikar**. Skicka in recept och bild på din tävlingsrätt.**

Uttagning till final sker genom en bedömning av inskickat recept, bild och teoriuppgift av uttagningsjuryn. Sex finalister går direkt vidare till finalen. Övriga två platser tilldelas vinnarna av Årets Kockelever 2025

Anmälan

Skicka in receptet som ett Word- dokument enligt mallen, med upphovsperson och skola, senast den 5 februari till ulrika@brydling.se.

Vid frågor kontakta ulrika@brydling.se

Finalen hålls den 26 mars hos Arla i Stockholm.

Hållbarhet

Årets Kockelev är en tävling vars ett syfte är att lyfta hållbarhetsfrågor och tydligt visa hur god mat kan lagas med omtanke om både oss själva och vår omvärld.

Vi vill att ni under tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur ett hållbarhetsperspektiv.

Juryns bedömning kommer även att innehålla en särskild poängpost för menyns hållbarhet, med fokus på både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.

Så tänk noga kring menyval, råvaror och teoriuppgift.

Jury och poäng

Bedömningen genomförs av en uttagningsjury som väljer ut 6 bidrag baserat på teoriuppgift, recept och bild. Ledaren av juryn är Ulrika Brydling.

Poängsystem

Recept och bild	40 poäng
Teori	40 poäng
Hållbarhet	20 poäng

Övrig info

Commis från årskurs 1 eller årskurs 2 tas med själv till finaltävlingen.

Tänk på att tävlingen lägger största vikt vid miljö, handlag och smak. God mat är inte en utrustningssport.

Final

De som går vidare till finalen kommer att behöva laga upp den inskickade rätten med egna, medtagna råvaror samt en rätt baserad på en tillhandahållen råvarukorg.

Tävlingstiden är totalt **2 timmar och 40 minuter**. Rätten från råvarukorgen ska serveras efter 2 timmar, och den tränade rätten efter ytterligare 40 minuter. Båda rätterna serveras på fyra tallrikar.

Följande regler gäller för medtagna råvaror:

Grönsaker/frukt får tas in tvättade eller skalade, men inte skurna.

Bönor får vara blötlagda och kokta.

Svamp får tas in putsad, men inte skuren eller hackad.

Fonder får tas med men får inte vara smaksatta.

Fisk och kött får vara putsat och rimmat.

Pulver får tas med färdigt.

Bröd, krisp och flarn får tas med färdiga.

Olja får vara smaksatt.

Övriga ingredienser får vara uppvägda men får inte vara blandade eller smaksatta.

LYCKA TILL!

Arrangör

ÅRETS KOCK AB

Presentatörer

Huvudpartners

Officiella samarbeten och leverantörer