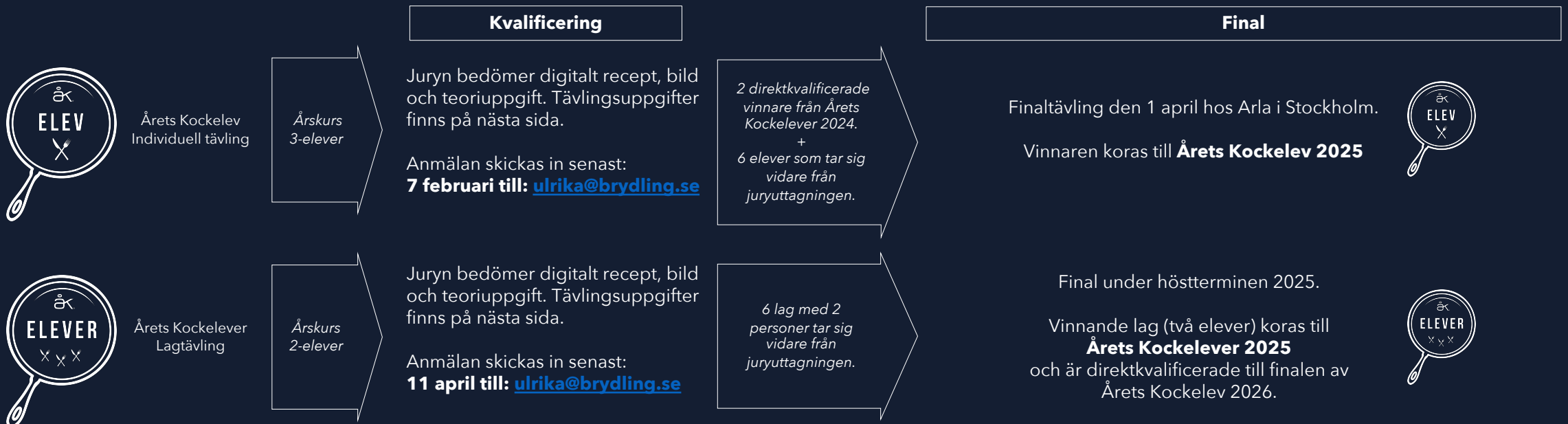




INTRODUKTION

- 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: ÅRETS KOCKELEVER, ÅK2

Kvalificeringstävlingen **Årets Kockelever** är för er som går i **årskurs 2** och är en lagtävling för två personer. Tävlingsens 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 2025	Hållbarhet	Jury och poäng	Kval/Final						
<ul style="list-style-type: none">• Tävlingens tema: Agenda 2030, mål 15: Ekosystem och biologisk mångfald.• Teoriuppgift: Vad kan du göra för att tillgodose mänsklighetens behov av livsmedel, energi, vatten, mineraler, läkemedel och förnybara råmaterial utan att undergräva den biologiska mångfalden, och genom att hållbart nyttja ekosystemtjänster samtidigt som du minskar utsläppen av växthusgaser? 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: Ekologiska mejeriprodukter från ko, get eller får. 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.	<p>Kvaltävlingens huvudsyfte är att lyfta hållbarhetsfrågor och visa på hur mat kan lagas med omtanke om både oss själva och vår omvärld.</p> <p>Vi vill att ni under tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur ett hållbarhetsperspektiv.</p> <p>Juryns bedömning kommer även att innehålla en särskild poängpost för menyens hållbarhet, med hänsyn till både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.</p> <p>Så tänk noga kring menyval, råvaror och teoriuppgift.</p>	<p>Bedömning av bidrag till Årets Kockelever sker av en av utsedd uttagningsjury. Ledaren av juryn är Ulrika Brydning.</p> <p>Poängsystem</p> <table><tr><td>Recept och bild</td><td>40 poäng</td></tr><tr><td>Teori</td><td>40 poäng</td></tr><tr><td>Hållbarhet</td><td>20 poäng</td></tr></table>	Recept och bild	40 poäng	Teori	40 poäng	Hållbarhet	20 poäng	<p>6 lag går vidare till finalen efter en digital uttagning av juryn.</p> <p>Finalen hålls under höstterminen 2025.</p> <p style="text-align: center;">Anmälan</p> <p>Skicka in ert recept i Word eller RTF dokument enligt mall med upphovsman och skola senast den 11 april till ulrika@brydning.se.</p> <p>Vid frågor vänligen kontakta ulrika@brydning.se.</p>
Recept och bild	40 poäng								
Teori	40 poäng								
Hållbarhet	20 poäng								

KVALIFICERING: ÅRETS KOCKELEV, ÅK3

Årets Kockelev för **årskurs 3** är inte bara en matlagningstävling. Tävlingsens 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 2025

Tävlingsens tema: Vi har bara en planet!

Teoriuppgift: Hur begränsar jag mina CO₂-utsläpp och samtidigt gynnar den biologiska mångfalden? Skriv en redogörelse på **minst 500 och max 2000 tecken**, eller **spela in en film** på max 2 minuter där du förklarar dina tankar.

Receptuppgift: Skapa en **varm rätt** i valfri storlek med huvudråvaran svenska ekologiska baljväxter samt en valfri produkt från en mathantverkare nära dig. Receptet ska vara för uppläggnig 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 2024.

Anmälan

Skicka in receptet som ett Word- eller RTF-dokument enligt mallen, med upphovsperson och skola, senast den 7 februari till ulrika@brydning.se. Vid frågor, vänligen kontakta ulrika@brydning.se.

Finalen hålls den **1 april hos Arla i Stockholm**. Den 31 mars ska utrustning med mera lämnas hos Arla innan kl. 16.30. Därefter följer en gemensam aktivitet i Stockholm.

Hållbarhet

Årets Kockelev är en tävling vars huvudsyfte är att lyfta hållbarhetsfrågor och tydligt visa 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 menyens 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 Brydning.

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 råvaror som får tas med in i köken:

Grönsaker 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.

Frukt får tas in tvättad, men inte skalad, 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.

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

LYCKA TILL!

Arrangör



Presentatörer



Huvudpartners



martin&servera

Officiella samarbeten och leverantörer



VISITA