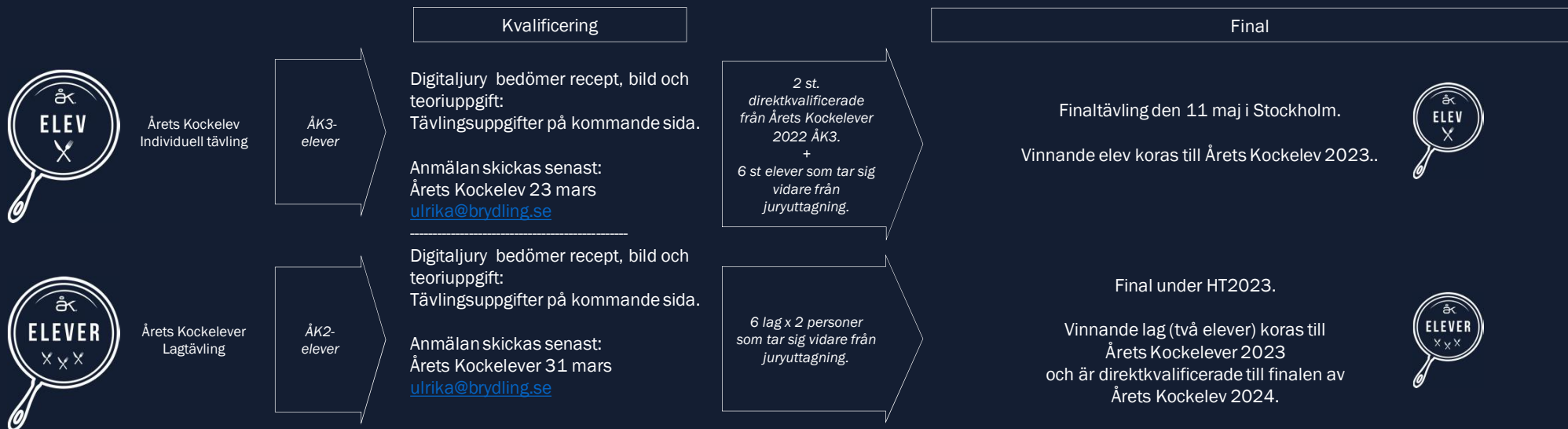




INTRODUKTION

- ” Tävlingen Årets Kockelev är en individuell tävling som riktar sig till dig som går kockutbildning i årskurs 3.
- ” Tävlingen Årets Kockelever är en lagtävling som riktar sig till dig som idag går kockutbildning i årskurs 2.
- ” 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 vis, för maten vi lagar har en stor påverkan på världen vi lever i. Detta är tävlingarna med hållbarhetsfrågan i fokus!
- ” Tävlingarna arrangeras av Årets Kock AB.



KVALIFICERING: ÅRETS KOCKELEVER, ÅK2

Kvaltävling 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, tänker till och lär er under tiden ni deltar i tävlingen.

Tävlingsuppgift, VT23	Hållbarhet	Jury och poäng	Kval/Final						
<p>Tävlingens tema: Ekologisk matproduktion</p> <p>Teoriguppigt: Vad innebär ekologisk matproduktion? Skriv ca 500-2000 tecken eller spela in en film på max 2 minuter med dina tankar.</p> <p>Recept och bild på två rätter med råvara:</p> <ul style="list-style-type: none">~ Ekologisk potatis och helt sädeslag tex vete, korn, havre, råg.~ Båda rätterna ska tillagas till 4 personer och ha hållbarhetsfokus.~ Laget består av två personer! <p>Rätterna får vara i valfri storlek, kalla eller varma. Rätterna behöver inte innehålla bägge råvarorna. Råvarorna är inte huvudråvara men ska finnas med i rätterna.</p> <p>Bedömningen genomförs av en uttagningsjury som plockar ut 6 bidrag. De som går vidare kommer att få en ny uppgift till finalen.</p> <p>Stort Lycka Till!</p>	<p>Kvaltävling ÅK2 är en tävling, vars huvudsyfte är att lyfta hållbarhetsfrågorna och tydligt visa på hur mat kan lagas med omtanke både om oss själva och vår omvärld.</p> <p>Vi vill att ni vid tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur hållbarhetssynpunkt.</p> <p>Juryns bedömning kommer också att innehålla en specifik poängpost för menyens hållbarhet med tanke på både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.</p> <p>Så tänk till noga kring menyval, råvaror och teoriuppgift.</p>	<p>Bedömning av bidrag ÅK2 sker av en av tävlingen utsedd uttagningsjury. Ledare av juryn är Ulrika Brydning.</p> <p>Poängen</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> <p>Anmälan</p> <p>Skicka in recept i Word eller RTF dokument enligt mall med upphovsman och skola senast den 31 mars 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	<p>6 lag går till finalen efter uttagning av jury.</p> <p>Finalen hålls under HT2023</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 samt hur viktigt hållbarhetstanken är i vårt yrke. Vi förväntar oss att ni undersöker, tänker till och lär er under tiden ni deltar i tävlingen.

Tävlingsuppgift, VT23	Hållbarhet	Jury och poäng	Final
<p>Tävlingens tema: Regenerativt jordbruk</p> <p>Teoriuppgift: Vad är regenerativt jordbruk? " Skriv en redogörelse för hur du tänker på minst 500 och max 2 000 tecken eller spela in en film på max 2 minuter.</p> <p>Receptuppgift: En varm rätt i valfri storlek som innehåller ekologisk mejeri i nutida hållbarhetstänk. (mejeri behöver inte vara huvudråvara men ska finnas med)</p> <p>Recept och bild på din tävlingsrätt " Uttagning till final kommer att ske av inskickat recept, bild och teoriuppgift av uttagningsjury. " Sex finalister går direkt vidare till finalen. Övriga två platser kommer från vinnare av Årets Kockelever 2022.</p> <p>Till de som går vidare till final så kommer den inskickade rätten att lagas upp med egna medtagna råvaror samt en rätt på en satt råvarukorg. Totaltid i köket för matlagning 2 timmar och 40 minuter. Följande råvaror får tas med in i köken:</p> <p>Grönsaker får tas in tvättade/skalade men inte skurna Bönor får vara blötlagda och kokta Svamp får tas in putsade men inte skuren eller hackad Frukt får tas in tvättade men inte skalade, skurna eller hackade 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 färdigt Övrigt får vara uppvägt men inte blandat eller smaksatt.</p>	<p>Årets Kockelev är en tävling, vars huvudsyfte är att lyfta hållbarhetsfrågorna och tydligt visa på hur mat kan lagas med omtanke både om oss själva och vår omvärld.</p> <p>Vi vill att ni vid tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur hållbarhetssynpunkt.</p> <p>Juryns bedömning kommer också att innehålla en specifik poängpost för menyns hållbarhet med tanke på både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.</p> <p>Så tänk till noga kring menyval, råvaror och teoriuppgift.</p>	<p>Bedömningen genomförs av en uttagningsjury som plockar ut 6 bidrag baserat på teoriuppgift, recept och bild. Ledare av juryn är Ulrika Brydning.</p> <p>Poängen Recept och bild 40 poäng Teori 40 poäng Hållbarhet 20 poäng</p>	<p>Till de som går vidare till final så kommer den inskickade rätten att lagas upp med egna medtagna råvaror samt en rätt på en satt råvarukorg. Totaltid i köket för matlagning 2 timmar och 40 minuter.</p>
		<p>Övrig info</p> <p>Commier från ÅK1 eller ÅK2 tas med själv till finalen.</p> <p>Tänk på att tävlingen lägger största vikt vid miljö, handlag och smak. God mat är inte en utrustningssport.</p>	<p>Anmälan</p> <p>Skicka in recept i Word eller RTF dokument enligt mall med upphovsman och skola senast den 23 mars till ulrika@brydning.se. Vid frågor vänligen kontakta ulrika@brydning.se.</p> <p>Finalen hålls den 11 maj i Stockholm.</p>

LYCKA TILL!

Arrangör



Presentatörer



LOKA
från hälsokällan i bergslagen

Huvudpartner



martin&servera

Officiella samarbeten




SUNDQVIST

VISITA