

# Årets Ekokock 2019!

Finalen lördag den 14 september på Konserthuset i Växjö.

Eko  
Kockar

DE TÄVLANDE:

**ESKIL BONDSÄTER**  
**LYKKE NORDIC LIGHT HOTELL, STOCKHOLM**

**NIKLAS PALLGREN**  
**KÄMPASTEN, SIGTUNA**

**JONAS KARLSSON**  
**FRILANS, STOCKHOLM**

**ROBIN HYTTER**  
**FÄRNA HERRGÅRD, SKINNSKATTEBERG**

**JOACHIM JOHANSSON**  
**THE PARLOUR DINNER CLUB, GÖTEBORG**

**NICLAS JANSSON**  
**STORA BRÄNNBO KONFERENS OCH HOTELL, SIGTUNA**

Årets Ekokock är tävlingen som tar hållbar gastronomi på allvar!  
Tävlingen riktar sig till högt gastronomiskt presterande kockar i Sverige som arbetar eller vill arbeta med sin matlagning för en bättre värld. Årets Tävling är den sjätte i ordningen och har etablerat sig som tävlingen för kockar som bryr sig!

Tävlingen är öppen för alla svenska kockar som med sitt arbete vill göra skillnad inom hållbarhetsområdet.

## **Årets Ekokock 2019- i två steg.**

Först skickar de tävlande in recept efter tävlingsmanualens anvisningar. En receptjury utser de sex bidrag som går vidare till finalen. I final tävlar kockarna live inför publik med råvarukorg på KRAV märkta produkter och tillagar en trerättersmeny.

## **Tidsschema Årets Ekokock 2019**

mars - Tävlingsmanual släpps  
1 juni - Sista dag för inskickande av tävlingsbidrag  
17 juni - Finalisterna publiceras  
1 augusti - Tävlingsmanual Final  
14 september - Final i Växjö i samband med MAT2019.

## **TÄVLINGSUPPGIFT**

På 3½ timmar färdigställa en trerätters meny för 4 personer serverad enligt tider angivna nedan, baserad på råvarukorg som presenteras: kl 18.00 fredag 13 september.

De tävlande plockar sina råvaror från råvarukorgen samt skriver recept som lämnas in senast kl 23.59 13 september 2019.

**Tävlingsrätten skall lämnas till juryn på utsatt tid enligt schema.**

Vid fördröjning görs poängavdrag, se vidare under juryns bedömningskriterier.

Råvaror -

Alla ingredienser skall vara 100% ekologiska, plockas i råvarukorg.

**Tävlingstider Lördag;**

<b>KÖK</b>	<b>starttid</b>	<b>förrätt</b>	<b>varmrätt</b>	<b>dessert</b>
1	10.30	12.00	13.00	14.00
2	10.40	12.10	13.10	14.10
3	10.50	12.20	13.20	14.20
4	11.00	12.30	13.30	14.30
5	11.10	12.40	13.40	14.40
6	11.20	12.50	13.50	14.50

Prisutdelning kl. 15:30

Årets Ekokock vill vara en tävling där största vikt läggs vid miljö, handlag och smak.

Tänk på att god mat lagad med så lite specialutrustning som möjligt ofta visar på god teknik och kunskap!

God mat är inte en utrustningssport!

*JURYN BESTÅR AV:*

*Ulrika Brydning, (ordförande) – Ekokockar*

*Marie Skogström- Mat & Vin Slottsparken*

*la Ahlsgård-PM & Vänner, Bröd & Sovel*

*Fredrik Andersson-Lagledare Svenska Kocklandslaget*

*Hanna Lukowiesky- Lilla Bjers, vinnare av Årets Ekokock 2018*

*Metod och tid:*

*Annika Fornander- Ryssbygymnasiet, KRAV märkt utbildning*

KONTAKTUPPGIFTER

Ulrika Brydning: 0706-40 06 98 [ulrika@brydning.se](mailto:ulrika@brydning.se)

