

# Årets Ekokock 2019

---

**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 Tävlingsmanual 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

**10 juni** - Finalisterna publiceras

**14 september** - Final i Växjö i samband med MAT2019.

## Tävlingsmanual

### Steg 1- Uttagning

Skapa recept för fyra personer med bilddokumentation på **en** modern restaurangrätt där temat för tävlingen står i fokus. Ett tydligt hållbarhetstänk ska genomsyra rätten.

Teman för tävlingen är:

- ” Modern Nordisk Matlagning från grunden
- ” Hylla alla de kockar där ute som brinner för en bättre värld
- ” Hållbarhetstanken i fokus
- ” Bevara det genuina hantverket och yrkes stoltheten.

Recept, ingredienslista samt bilder på rätten ska vara insända till tävlingen senast den 1 juni 2019 på [info@ekokockar.se](mailto:info@ekokockar.se)

Vilka tävlande som gått vidare till final meddelas den 10 juni 2019.

Rätten ska vara baserad på så stor utsträckning som möjligt, KRAV-märkta råvaror. Vi ser gärna att de tävlande jobbar på KRAV-certifierad restaurang eller restaurang på väg att certifiera sig, för vinnarsamarbeten med KRAV samt andra aktörer under sitt vinnår.

### Steg 2- Final

På **3½** timmar färdigställa **en trerätters meny för 4 personer** 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.

Första start sker klockan 11.00 och sedan startar de tävlande med 10 minuters mellanrum. Diskning och städning ombesörjes av de tävlande själva, med hjälp av commier. Varje tävlande kommer att ha en commie var.

Ytterligare ingående information om finalen kommer att gå ut till finalisterna när dessa valts ut.

### **Tävlingen som gör skillnad! - Årets Ekokock**

Tävlingen drivs av föreningen Ekokockar - en icke vinstdrivande organisation som vill verka för att lyfta hållbarhetsfrågorna i restaurang –och bageribranschen.

#### **EKOCKOKAR**

ekokockar.se

info@ekokockar.se

**ERIK MÅNELD och ULRICA BRYDLING**