



Unga Ekokockar 2018 - Tävlingsmanual

Riksfinal!

Tävlingen Unga Ekokockar är Sveriges största tävling för Framtidens Kockar, med hållbarhetsfrågan i fokus. Maten vi lagar har stor påverkan på världen vi lever i. Framtidens kockar kommer att få ett allt större ansvar för att skapa denna mat på ett hållbart vis!

Arrangörer är Föreningen Ekokockar

Tävlingen görs möjlig tack vare ett gott samarbete med våra kompisar;

Arla
MAT2018
J A Sundqvist
FoodIt
Ekologiska Lantbrukarna
KRAV

Tävlingsmanual

Unga Ekokockar 2018 - Riksfinal

RIKSFINALEN ÄGER RUM DEN 8:E SEPTEMBER 2018 I VÄXJÖ UNDER MÄSSAN MAT2017.

DAGARNA INNAN, DEN 6 & 7 SEPTEMBER, ÄR FYLLEDA AV AKTIVITETER FÖR DE TÄVLANDE OCH MEDFÖLJANDE LÄRARE. REDAN PÅ EFTERMIDDAGEN DEN 6:E INLEDS OCKSÅ EN AV TÄVLINGSUPPGIFTERNA!

UNGA EKOKOCKAR ÄR INTE DEN ENDA TÄVLINGEN UNDER DE TVÅ DAGAR SOM MÄSSAN PÅGÅR, DAGEN INNAN TÄVLAR SVENSKA, YRKESVERKSAMMA EKOKOCKAR I ÅRETS EKOKOCK.

EKOKOCKAR ANORDNAR OCKSÅ SAMARBETE MED MAT2018 ETT MATSVINNSKÖK I KONSERTHUSPARKEN I VÄXJÖ.

DÄR KOMMER KOCKAR FRÅN KOMMUNEN OCH REGIONEN ATT LAGA MAT PÅ ÖVERBLIVNA RÅVAROR FRÅN BUTIKER I STADEN. ARBETET ÄR IDEELLT OCH ALLA INTÄKTER GÅR TILL VÄLGÖRANDE ÄNDAMÅL.

MATSVINNSKÖKET ÄR ÖPPET HELA FREDAGEN OCH LÖRDAGEN OCH HÄR FINNS MÖJLIGHET FÖR MEDFÖLJANDE LÄRARE OCH VÄNNER ATT GÖRA EN INSATS FÖR VÄRLDEN! UNDER FREDAGEN KOMMER UNGA EKOKOCKARS FINALISTER ATT ANSVARA FÖR MATSVINNSKÖKET!

RÄKNA MED ATT VARA PÅ PLATS REDAN DEN 6 SEPTEMBER SENAST KL. 13:00 OCH ATT ÅKA HEM PÅ MORGONEN DEN 9:E.

PÅ TÄVLINGSDAGEN FINNS TILLGÅNG TILL KÖKEN FRÅN KLOCKAN 07:30. FÖRSTA START SKER 10:30.

TÄVLANDE I RIKSFINALEN AV UNGA EKOKOCKAR 2018 ÄR

Dackeskolan, Mjölby - Ebba, Erika & Natalie

Stockholms Internationella Hotell & Restaurangskola - Emmah, William & Axel

Wisbygymnasiet - Benjamin, Olivia & Rasmus

Ryssbygymnasiet, Ljungby - Anton, Hannes & Linus

Stockholms Internationella Hotell & Restaurangskola - Natalie, Adrian & Vera

Grillska gymnasiet, Sundbyberg - Nils, Rickhard & Olliver

Finaluppgift: Unga Ekokockar 2018

Menyn sker i tre serveringar, förrätt varmrätt och dessert.

Menyn skall vara beräknad och serverad till 8 portioner.

Tävlingstiden är 3 h och 10 min, där förrätten presenteras efter 1 h och 30 min, varmrätten efter 2 h och 20 min och desserten efter 3 h och 10 min.

Förrätt: Black box, samt en grundläggande matlagningsteknik.

Black box och teknik avslöjas den 6 september.

Råvaror till förrätten är förutbestämda och tillhandahålls av tävlingen.

Varmrätt: En egenskördad råvara från Ekobacken (Valfri från det markerade i varukorgen, skördas under torsdag eller fredag) samt fritt val av ingredienser från råvarukorgen.

Dessert: Något varmt, något kallt, något bakat, något krispigt - smaker i harmoni. Bestående av varor ur råvarukorgen.

Alla råvaror tillhandahålls av tävlingen, efter beställningslistor inskickade senast den 1 september. Endast varor angivna i varukorgen får användas. Inga råvaror ska tas med.

På tre timmar och tio minuter ska de tävlande lagen tillaga förrätt, varmrätt och dessert, efter de i manualen angivna förutsättningarna.

Meny och arbetssätt ska genomsyras av en tydlig hållbarhetstanke!
Tävlingen genomförs i kök av ”hemmamodell”.

Recept

För att underlätta juryns arbete vill vi ha recept med bilder skickade till oss i god tid innan finalen! Detta gäller recept med bilder på Varmrätt och Dessert. Förrätten skapas på plats. Senast den **1 september** ska recept med bilder, införda i den receptmall som bifogats i samma mail som denna manual, skickas till ungaekokockar@gmail.com. Använd **word-format (.docx)** och tänk på att ingen av bilderna får vara större än 2 MB.

Samma datum ska även en beställningslista på de av dem i varukorgen angivna varor som ni behöver till tävlingen skickas in.

Denna beställningslista skall föras in på sista sidan i receptmallen.

Servering

Menyn sker i tre serveringar, förrätt varmrätt och dessert.

Menyn skall vara beräknad och serverad till 8 portioner.

Förrätten

Specifikationer på förrätten lämnas på plats i växjö den 6 september.

Varmrätten

skall serveras på tallrik, rund, flat, vit tallrik av restaurangmodell. Bild och mått kommer senare i separat utskick.

Desserten

skall serveras på tallrik. Rund, vit restaurangmodell. Bild och mått kommer senare i separat utskick.

Hållbarhet

Unga Ekokockar är en tävling, vars huvudsyfte är att lyfta hållbarhetsfrågorna och tydligt visa på hur mat kan lagas med omtanke både om oss själva och våra omvärld.

Vi vill att ni vid tävlingen tydligt ska kunna motivera er matlagning och ert menyval ur hållbarhetssynpunkt.

Ni kommer att bli intervjuade innan tävling, och då kommer frågor om ert hållbarhetstänk att ställas.

Juryns bedömning kommer också att innehålla en specifik poängpost för menyns hållbarhet och det praktiska köksarbetet med tanke på både ekologisk och socioekonomisk hållbarhet.

Så tänk till noga kring menyval och arbetsrutiner!

Råvarukorg

Endast de i råvarukorgen angivna råvarorna får användas.

Till förrätten kommer också att finnas råvaror i en s.k. blackbox, lika för varje lag. Till förrätten får inga andra råvaror än de i black boxen användas.

Samtliga råvaror kommer att finnas på plats vid tävling, efter de av lagen inskickade beställningslistorna.

De understrukna råvarorna är de som ska skördas av lagen.

Grönsaker & Rotfrukter (MäM/Ekobacken)

Potatis

Gul lök

Röd lök

Purjolök

Stjälkselleri

Morot orange

Vitkål, färsk

Rödkål

Blomkål

Rotselleri

Kålrabbi

Kålrot

Rödbeta

Polkabeta

Mangold

Tomat, röd

Citron

Chili, röd och grön

Ingefära

Pepparrot

Äpple, Filippa

Örter färska

Timjan

Rosmarin

Oregano

Dragon

Dill

Gräslök

Persilja krus/blad

Mynta

Skafferi

Rapsolja, kallpressad

Äppelcidervinäger

Honung, fast

Rörsocker, fint

Dinkelmjöl, siktat

Dinkelmjöl, grovt

Dijonsenap

Svarta linser

Gröna linser

Solroskärnor

Pumpakärnor

Mandel

Hasselnötter

Sesamfrön, skalade

Choklad mörk 70%

Havregryn

Majsmjöl

Bovete, helt

Vaniljstång

Jäst

Bikarbonat

Havssalt, fint, grovt och fling

Vitpeppar

Svartpeppar

Kanel

Kardemumma

Koriander

Spiskummin

Ägg

Mjölprodukter (Arla)

Grädde

Standardmjölk

Crème Fraiche

Naturell yoghurt 3 %

Gräddfil

Smör

Tävlingstider

Tävlingstiden är 3 timmar och 10 minuter, där förrätten presenteras efter 1 tim. och 30 minuter, varmrätten efter 2 tim. och 20 min. och desserten efter 3 tim och 10 min.
Första start är kl. 10:30 och sista dessert till juryn levereras kl. 14:15. Därefter sammanträder juryn.

Prisutdelning hålls ca kl. 15:30.

Feedback direkt efter prisutdelningen - ca 10 min/lag.

Festlig middag på kvällen - ca 19:00 - 21:00

Köken

Tävlingen kommer att äga rum i kök av ”hemmamodell”.

Det vill säga att det inte kommer att finnas tillgång till stora restaurangugnar eller hällar.

Utrustningen består av induktionsspis med fyra plattor, varmluftsugn av hushållstyp och arbetsytor.

Bänkyta totalt ca 300 ggr 80 cm.

Mindre elektrisk utrustning såsom kannmixrar och dylikt tas med av de tävlande. Större utrustning måste godkännas av tävlingsledningen i god tid före tävlingen. Fråga hellre en gång för mycket om vad som är tillåtet att ta med sig.

All utrustning tas med av de tävlande, plåtar till ugn finns på plats.

Unga Ekokockar 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!

Jury och poäng

Bedömningen av Unga Ekokockar sker av en av tävlingen utsedd jury som arbetar efter riktlinjer fastställda av föreningen Ekokockar . Dessa innehåller en stor poängpost för hållbarhetstanke och hållbart arbetssätt. Ledare av juryn är Ulrika Brydning. Övriga jurymedlemmar kommer att publiceras innan tävling på tävlingens Facebook.

Frågor

Har ni frågor - ring tävlingsledaren Erik Måneld 076-244 01 50

eller e-posta till ungaekokockar@gmail.com

Se också vår facebook - ungaekokockar

All denna information och mer finns även att ladda ned från hemsidan - www.ekokockar.se

Eko
Kockar

Välkomna till tävlingen!

Unga Ekokockar

Erik Måneld – Tävlingsledare

Ulrika Brydning – Juryns Ordförande