

Hej

Tack för att du har anmält ditt intresse för Årets Ekokock 13 november 2025!

Genom att ta det här steget har du visat din passion för hållbar matlagning och ditt engagemang för att driva gastronomin mot en mer hållbar framtid. Vi är otroligt glada över att få ha dig med på denna inspirerande resa!

I det här brevet hittar du all information du behöver för att påbörja din tävlingsresa och ta sikte på en plats i den prestigefyllda finalen. Vi guidar dig genom kvalificeringsmomentet, där du får chansen att imponera på Årets Ekokocks styrgrupp med din kreativitet, ditt fokus på hållbarhet och din förmåga att tänka innovativt kring ekologiska råvaror. Här finns även viktiga datum och praktiska detaljer som hjälper dig att göra din medverkan både smidig och framgångsrik.

Årets Ekokock handlar om mer än att laga mat – det handlar om att inspirera en hel bransch och visa vägen för framtidens gastronomi. Nu är det upp till dig att visa vad du går för och övertyga styrgruppen om att just du är en av de 4 finalisterna.

Vi ser fram emot att följa din resa och är övertygade om att din passion och kreativitet kommer att sätta avtryck. Nu börjar det – låt oss skapa magi tillsammans!

Om tävlingen Årets Ekokock, Hållbar Gastronomi på saftigt allvar!

Årets Ekokock är en prestigefylld tävling som hyllar och främjar hållbar och innovativ matlagning i Sverige. Sedan starten 2014 har tävlingen samlat landets mest engagerade och talangfulla kockar som delar en gemensam vision om att skapa en mer hållbar gastronomi.

Syfte och mål med tävlingen

Syftet med Årets Ekokock är att öka medvetenheten och kunskapen om ekologiska livsmedel inom den svenska restaurangbranschen. Genom att arrangera denna årliga tävling strävar vi efter att:

- Främja användningen av lokala ekologiska och säsongsbetonade råvaror. Minimera matsvinn och uppmuntra till kreativa lösningar för avfallshantering.
- Inspirera till energieffektiva och vattenbesparande matlagningstekniker.
- Stödja en hållbar utveckling inom gastronomi genom att sätta miljövänliga metoder i fokus.

Årets Ekokock 2025 är uppdelad i två delar: Kvalificering till finalplats och final.

Tävlingen börjar med en deltävling där deltagarna kvalificerar sig för finalen.

Varje fas är noggrant utformad för att testa olika aspekter av hållbar matlagning, från användning av ekologiska ingredienser till minimering av matsvinn. Var del poängsätts av Årets Ekokocks styrgrupp, de 4 med högst poäng tävlar emot varandra i finalen på Kistamässan den 13 november 2025.

Tidplan för Årets Ekokock 2025:

31 mars kl 11.59: Sista dag att anmäla sig och slutföra uppgifterna i kvalificering tävlingen. Vi tittar löpande på inskickade bidrag.

16 april: Besked om man gått vidare till final

30 april: Tävlingsmanual för final 13 november skickas ut till de 4 finalisterna

V 21: Finalisterna presenteras i pressmeddelande tillsammans med Nordic Organic Food Fair och på sociala medier.

Kvalificeringstävling.

I kvalificeringstävlingen som ligger tillgrund för urvalet till de eftertraktade platserna i finalen behöver du skicka in:

1. Ett recept + bilder
2. Personlig presentation (Besvaras i bifogat dokument)
3. Svar på frågor (Besvaras i bifogat dokument)

Se nedan instruktioner för varje moment.

1. Recept

1. Ett recept för 4 personer på en ekologisk varmrätt. Receptet ska innehålla minst en ekologisk animalisk biprodukt som vi i vår vardag inte brukar använda samt minst en svensk ekologisk baljväxt.
2. Ekologisk animalisk biprodukt – inkluderar alla typer av Ekologiska animaliska proteiner, vilt, MSC märkt fisk & skaldjur.
3. Du bestämmer själv vilken styckningsdetalj du använder för att göra ditt recept unikt.
4. Det animaliska proteinet och baljväxten ska kunna identifieras av jury och vara märkbar i rätten som receptet beskriver.
5. Högupplöst bild på rätten tagen uppifrån och en bild från sidan ska bifogas receptet. Se nedan exempel.



2. Personlig presentation

1. En kort beskrivning av dig själv.
2. En nyligen tagen högupplöst bild på dig i en professionell köksmiljö, som vi kan publicera. Se nedan exempel.



3. Vi vill också att du besvarar följande frågor:

- Berätta om din yrkesmässiga bakgrund och hur lång erfarenhet du har inom restaurangbranschen.
- Vad inspirerade dig att bli en Ekokock och hur har detta påverkat ditt sätt att laga mat?
- Hur arbetar du med lokala ekologiska och säsongsbetonade råvaror i dina dagliga rätter?
- Vilka innovativa arbetssätt använder du för att minska matsvinn i ditt kök?
- Hur arbetar du för att säkerställa energieffektivitet och vattenbesparing i din Matlagning?
- På vilket sätt tror du att ditt deltagande i Årets Ekokock kan inspirera andra inom branschen?

Rättigheter och publicering: Genom att skicka in ditt bidrag godkänner du att vi, eller en tredje part, har rätt att publicera inskickade recept, bilder och citat från dina svar på frågorna för marknadsföringssyften av tävlingen.

Skicka ditt svar till aretsekokock@ekomatcentrum.se senast den 31 mars kl. 23.59

