

## Innehåll

Inledning.....	2
<i>Tävlingen Årets Ekokock, Hållbar Gastronomi på saftigt allvar!</i> .....	2
<i>Syfte och mål med tävlingen</i> .....	2
<i>Vad det innebär att vara en Ekokock</i> .....	3
2. Deltagarkrav.....	4
<i>Vem kan delta?</i> .....	4
<i>Registrering och anmälan</i> .....	4
<i>Förberedelser inför tävlingen</i> .....	5
3. Tävlingsformat .....	6
<i>Översikt av tävlingsfaser</i> .....	6
<i>Deltävling kvalificering</i> .....	6
<i>Finalen</i> .....	7
<i>Tidsramar och deadlines</i> .....	8
4. Tävlingsmoment .....	9
Deltävling .....	9
Finalen .....	12
<i>Allmänna riktlinjer Final</i> .....	12
<i>Tävlingsmoment i finalen:</i> .....	13
<i>Tidsramar Final</i> .....	14
<i>Tidsplan för finalen:</i> .....	15
<i>Tillgängliga ingredienser i Årets Ekokocks skafferi</i> .....	16
<i>Egna ingredienser</i> .....	17
<i>Tävlingskök och Utrustning</i> .....	18
<i>Regler för Användning av Utrustning</i> .....	19
<i>Egen Utrustning och Redskap</i> .....	19
Viktiga datum och händelser inför final Årets Ekokock.....	20
5. Bedömningskriterier .....	21
<i>Kök &amp; metodbedömning</i> .....	22

*Presentation och smakbedömning* ..... 27

# Inledning

*Tävlingen Årets Offentliga Ekokock – Sveriges mest prestigefyllda tävling för hållbar gastronomi i offentlig sektor.*

Årets Offentliga Ekokock samlar skickliga kockar från skola och förskola för att tävla i hållbar och näringsrik matlagning. Tävlingen är uppdelad i **två kategorier – Skola och Förskola**, där deltagarna tävlar inom sin respektive verksamhet för att skapa de bästa hållbara måltiderna anpassade efter målgruppens behov.

Genom att kombinera teknisk skicklighet med innovativa lösningar och ekologiska råvaror visar deltagarna hur framtidens offentliga måltider kan utvecklas. Offentliga kök har en avgörande roll i samhället. Varje dag serveras över en miljon måltider i skolor och förskolor, och de kockar som står bakom dessa rätter har ett stort ansvar – både för smakupplevelsen, näringsvärdet och den ekologiska hållbarheten. Årets Offentliga Ekokock lyfter fram deras arbete genom en tävling där varje moment speglar de utmaningar och möjligheter som finns i offentliga kök.

I tävlingen sätts råvarukännedom, resurshantering och kulinarisk kreativitet på prov. Deltagarna måste balansera smak, näring och hållbarhet samtidigt som de arbetar inom de ramar och krav som gäller för offentliga måltider. Här premieras inte bara teknisk skicklighet, utan också förmågan att tänka strategiskt och arbeta smart med begränsade resurser.

Vem lyckas bäst med att kombinera smak, hållbarhet och gastronomisk precision? Välkommen till Årets Offentliga Ekokock!

## *Syfte och mål med tävlingen*

Syftet med **Årets Offentliga Ekokock** är att lyfta fram och stärka den hållbara gastronomin inom offentlig sektor. Genom att arrangera denna årliga tävling vill vi synliggöra det viktiga arbete som utförs i offentliga kök och inspirera till en utveckling där ekologiska, näringsrika och hållbara måltider blir normen i skola och förskola.

Genom tävlingen strävar vi efter att:

- **Främja en större andel ekologiska, närproducerade och säsonganpassade råvaror** i offentliga kök och därmed stärka kopplingen mellan mat, hälsa och miljö.
- **Uppmärksamma och minimera matsvinn** genom kreativa lösningar och smart råvaruhantering, där varje ingrediens tas tillvara på bästa möjliga sätt.
- **Inspiration till resurseffektiv matlagning**, där energiförbrukning, vattenanvändning och hållbara köksmetoder blir en naturlig del av det dagliga arbetet.
- **Höja statusen på offentliga kockar och visa den yrkesskicklighet som krävs** för att leverera gastronomi på hög nivå inom ramen för de krav och förutsättningar som finns i offentlig sektor.
- **Stärka framtidens offentliga måltider** genom att sprida kunskap, goda exempel och nytänkande lösningar som gör skillnad på riktigt.

Genom att utmana, inspirera och sprida kunskap bidrar Årets Offentliga Ekokock till att stärka den offentliga gastronomin och skapa bättre förutsättningar för hållbara måltider i hela Sverige.

## *Vad det innebär att vara en Offentlig Ekokock*

Att vara en Offentlig Ekokock är att ta ansvar – för råvaran, för smaken, för miljön och för dem som äter. Det är att förena gastronomisk skicklighet med hållbara lösningar och skapa måltider som gör skillnad på riktigt.

En Offentlig Ekokock:

- **Sätter ekologiska och säsonganpassade råvaror i centrum.** Genom att välja råvaror som är ekologiska, närproducerade och i säsong skapas hållbara måltider med hög smak och näringskvalitet.
- **Ser råvarans fulla potential och minimerar matsvinn.** Varje del av en råvara har ett värde. Genom smart råvaruhantering och kreativa tillagningsmetoder minskar svinnet och resurserna används optimalt.
- **Förstår balansen mellan näring, smak och pedagogik.** En måltid i offentlig sektor är mer än bara mat på en tallrik – det är en del av barnens utveckling, hälsa och upplevelse av matglädje.
- **Bemästrar energi- och resurseffektiv matlagning.** Att hantera vatten, el och utrustning med omsorg är en självklarhet, där varje beslut i köket har en påverkan på både ekonomi och miljö.
- **Har fingertoppskänsla för stora volymer och skarpa deadlines.** Offentliga kök kräver precision och logistik, där kockens förmåga att arbeta effektivt utan att kompromissa med kvaliteten är avgörande.
- **Ser det offentliga köket som en del av ett större matsystem.** En Offentlig Ekokock är en länk mellan lokala producenter, hållbara inköp och en mer resilient livsmedelsförsörjning, där samarbeten skapar bättre måltider för fler.
- **Är en förebild och inspiratör.** Genom sitt arbete påverkar en Offentlig Ekokock inte bara barnens måltider här och nu, utan också framtidens

matvanor och synen på hållbar mat.

Att vara en Offentlig Ekokock är att axla ett ansvar som sträcker sig långt bortom köket. Det handlar om att forma framtiden genom maten vi serverar idag – att skapa måltider som är goda för både kroppen, miljön klimatet och samhället. **Det är ett hantverk, ett yrke och ett kall.**

## 2. Deltagarkrav

### *Vem kan delta?*

Årets Offentliga Ekokock är tävlingen för kockar som varje dag skapar hållbara och smakrika måltider i offentlig sektor. Vi söker dig som brinner för att utveckla skol- och förskolematen och som vill utmana dig själv i en tävling där råvarukunskap, hållbarhet och gastronomisk skicklighet står i centrum.

För att delta i tävlingen krävs att du:

- **Är anställd som kock i offentlig sektor**, antingen i en kommunal eller privat verksamhet inom skola eller förskola.
- **Har minst två års erfarenhet av professionell matlagning** i offentliga kök.
- **Brinner för hållbar gastronomi** och har en förståelse för hur ekologiska råvaror, matsvinnminimering och resurssmart matlagning kan lyfta måltidsupplevelsen.

Oavsett om du jobbar i ett mindre kök med få resurser eller i ett stort produktionskök med högt tempo, är du välkommen att delta. Det som förenar alla tävlande är passionen för den offentliga måltiden och viljan att visa att hållbar mat i skola och förskola kan vara både gastronomisk och resurseffektiv.

Har du det som krävs för att bli Årets Offentliga Ekokock? Då är det dags att anta utmaningen!

## *Registrering och anmälan*

Är du redo att visa upp din skicklighet och ditt engagemang för hållbar gastronomi? Anmälan till Årets Offentliga Ekokock är nu öppen!

Följ stegen nedan för att ta chansen att bli en av årets finalister.

1. **Besök vår officiella hemsida** – Gå in på tävlingens registreringssida för att ta del av all information och fylla i din anmälan.
2. **Fyll i anmälningsskyltet** – Ange dina personliga uppgifter, din arbetsplats samt en kort beskrivning av din erfarenhet och ditt engagemang för hållbar matlagning.
3. **Skicka in ditt tävlingsbidrag** – Ladda upp ett recept på en näringsrik och hållbar lunchrätt som speglar din matfilosofi. Beskriv hur rätten uppfyller tävlingens kriterier gällande smak, näring och hållbarhet.
4. **Bekräftelse på din anmälan** – När du har skickat in din anmälan får du en bekräftelse via e-post med vidare information om tävlingens nästa steg.

**Anmälan öppnar den 1 mars och stänger den 30 maj.** Efter urvalsprocessen utses finalisterna som får tävla om titeln i respektive kategori – **Skola eller Förskola**. Det här är din chans att utmana dig själv, inspirera andra och lyfta fram den offentliga måltiden.

**Anmäl dig idag och ta steget mot att bli Årets Offentliga Ekokock!**



## *Förberedelser inför tävlingen*

Att vara väl förberedd är avgörande för att lyckas i **Årets Offentliga Ekokock**.

Tävlingen ställer höga krav på teknisk skicklighet, hållbarhetstänk och förmågan att arbeta strategiskt under tidspress. Här är några viktiga tips för att hjälpa dig att förbereda dig på bästa sätt inför tävlingen.

### **Läs och förstå tävlingsreglerna**

Gå noggrant igenom tävlingsreglerna och riktlinjerna för att få en klar bild av vad som förväntas av dig som deltagare. Förståelsen av bedömningskriterierna och de obligatoriska momenten är avgörande för att prestera på topp. Varje del av tävlingen är utformad för att testa både din kreativitet och din yrkesskicklighet, så se till att du är väl insatt i reglerna.

### **Träna på tekniken**

Öva på att skapa balanserade och hållbara lunchrätter med fokus på ekologiska, närproducerade och säsongsbetonade råvaror. Testa olika tekniker för att minimera matsvinn, optimera råvaruanvändningen och arbeta resurseffektivt. En skicklig Offentlig Ekokock kan lyfta varje råvara till sin fulla potential och samtidigt hålla en hög gastronomisk nivå.

### **Utveckla dina signaturrätter**

Tänk strategiskt kring de rätter du vill presentera i tävlingen. De ska inte bara smaka fantastiskt utan också uppfylla tävlingens hållbarhetskrav och vara anpassade efter de målgrupper du lagar mat för – barn och unga. Öva på att skapa

vällagade, näringsrika och innovativa luncher där presentationen speglar din yrkesskicklighet.

### **Håll dig uppdaterad och inspirerad**

Håll koll på de senaste trenderna och innovationerna inom hållbar matlagning i offentlig sektor. Inspireras av framstående kockar och verksamheter som driver utvecklingen framåt. Läs artiklar, delta i seminarier och ta del av forskning kring hållbara måltider – allt detta kan ge dig nya idéer och verktyg för att stärka ditt tävlingsbidrag.

### 3. Tävlingsformat

#### *Översikt av tävlingsfaser*

Årets Offentliga Ekokock består av två tävlingsfaser, utformade för att testa deltagarnas gastronomiska skicklighet, hållbarhetstänk och förmåga att arbeta effektivt inom offentliga kök. Varje moment speglar de verkliga utmaningarna i skol- och förskoleköken och ger kockarna en chans att visa sin expertis inom smak, näringslära och resurshantering.

Tävlingen inleds med en **kvalificeringsfas**, där deltagarna skickar in ett recept på en näringsrik och hållbar lunchrätt som de lagar i sitt kök. Bidragen bedöms utifrån smak, ekologiskt innehåll, matsvinnshantering och anpassning till offentlig verksamhet. De bästa kockarna i varje kategori – **Skola och Förskola** – går vidare till finalen.

I **finalen** sätts kockarna på prov i en rad skarpa tävlingsmoment där teknisk precision, kreativitet och förmågan att laga hållbara måltider under tidspress står i centrum. Deltagarna får visa hur de kan optimera råvaror, minimera matsvinn och skapa balanserade måltider som är lika goda som de är näringsrika.

#### *Deltävling kvalificering*

Deltävlingen är det första steget mot titeln Årets Offentliga Ekokock. Här får deltagarna visa sin yrkesskicklighet, sitt hållbarhetstänk och sin förmåga att skapa välsmakande och näringsriktiga måltider för skola och förskola.

För att kvalificera sig till finalen ska deltagarna skicka in:

- **Ett recept på en hållbar och näringsrik lunchrätt**, anpassad för skola eller förskola. Rätten ska vara ekologisk, välbalanserad och genomförbar i

ett offentligt kök. Receptet ska reflektera **värdena hos en Offentlig Ekokock** genom att visa på smart råvaruanvändning, matsvinnminimering och en genomtänkt sammansättning av smaker och näringsämnen.

- **En bild på rätten**, där uppläggning och presentation visar hur måltiden serveras i vardagen.
- **Svar på frågor om yrkesmässig bakgrund och hållbar matlagning**, där deltagarna beskriver sitt arbetssätt, sin syn på ekologiska råvaror och hur de minimerar matsvinn och optimerar resurser i köket.

Recepten bedöms av Årets Offentliga Ekokocks styrgrupp, som granskar bidragen utifrån smak, näringsinnehåll, hållbarhet och hur väl rätten fungerar i en offentlig måltidskontext. Efter bedömningen väljs de fyra bästa kockarna i varje kategori – Skola och Förskola – ut till finalen.

## *Finalen*

De fyra kockar i varje kategori – Skola och Förskola – som har högst poäng från deltävlingen går vidare till finalen, där de ställs inför utmaningar som kräver både teknisk precision, hållbarhetstänk och en förmåga att prestera under press. Här avgörs vem som tar hem titeln Årets Offentliga Ekokock.

Finalen äger rum på Malmömässan under Nordic Organic Food Fair, där finalisterna tävlar inför publik i specialbyggda tävlingskök. Med begränsad tid, oväntade moment och en jury med skarpa smaklökar sätts deltagarnas skicklighet på prov – här gäller det att behålla fokus, arbeta metodiskt och leverera på högsta nivå.

Finalisternas prestationer bedöms av en expertjury bestående av fyra personer med erfarenhet och expertis inom hållbar gastronomi och offentlig måltid. De utvärderar rätterna utifrån smak, näringsinnehåll, hållbarhet, presentation och resurseffektivitet.

Efter en intensiv finaldag utses en vinnare i varje kategori – Skola och Förskola – som får den prestigefyllda titeln Årets Offentliga Ekokock.

## *Tidsramar och deadlines*

För att säkerställa en smidig tävlingsprocess och ge deltagarna goda förutsättningar att förbereda sig finns tydliga tidsramar och deadlines att förhålla sig till.

- **Anmälan** – Öppnar den **1 mars**. Några dagar efter att anmälan är inskickad får deltagarna information om tävlingsuppgiften i deltävlingen, och bidrag kan skickas in löpande.
- **Deltävling – Kvalificering** – Tävlingsbidrag, inklusive recept, bilder och besvarade frågor, ska vara oss tillhanda senast den **30 maj kl. 23.55**.
- **Meddelande om finalplats** – Finalisterna som kvalificerar sig till tävlingen och deras startordning meddelas senast den **15 juni**.
- **Final** – Äger rum på **Malmömässan i Malmö den 19 november**, i samband med Nordic Organic Food Fair.
- **Uppföljningsmöte** – Finalisterna blir inbjudna till ett uppföljningsmöte den **1 december**, där tävlingens utfall och framtida möjligheter diskuteras.

## 4. Tävlingsmoment

### Deltävling

För att kvalificera sig till en av de eftertraktade platserna i finalen i Årets Ekokock, krävs det att deltagarna genomgår en deltävling. I denna fas måste deltagarna visa upp sina kunskaper och sin kreativitet inom hållbar och ekologisk matlagning. Här är vad som krävs för att delta:

#### 1. *Recept*

- Ett recept på en hållbar, näringsrik och smakfull lunchrätt anpassad för skola eller förskola.
- Rätten ska vara ekologisk, balanserad och genomförbar i ett offentligt kök med de resurser och krav som finns i storkök.
- Receptet ska tydligt spegla värdena hos en Offentlig Ekokock (se avsnitt; Vad det innebär att vara en Offentlig Ekokock), genom att visa på klimatsmarta val, matsvinnsminimering och en genomtänkt näringsprofil.
- Ingredienserna ska vara listade i rätt proportioner och anpassade för storskalig produktion, där varje komponent har en tydlig funktion i rätten.

#### 2. *Bild på rätten*

- Högupplöst, tagna i liggande (horisontellt) och stående (vertikalt) format uppifrån och från sidan, ska bifogas receptet (totalt 4 bilder).
- Bilden ska tydligt visa hur rätten presenteras vid servering.

### **3. Personlig presentation**

- En kort beskrivning av deltagaren, dennes yrkesbakgrund och koppling till hållbar offentlig gastronomi.

### **4. Bild på deltagaren**

- En nyligen tagen bild på deltagaren, tagen i liggande (horisontellt) och stående (vertikalt) format som kan publiceras och användas i samband med tävlingen (totalt 2 bilder).

### **5. Frågor att besvara**

- a. Berätta om din yrkesmässiga bakgrund och hur lång erfarenhet du har inom offentlig måltidsservice.
  - *Vilka positioner har du haft och var har du arbetat?*
- b. Vad inspirerade dig att arbeta med hållbar offentlig måltid, och hur har detta påverkat ditt sätt att laga mat?
  - *Vilka värderingar och principer är viktigast för dig inom hållbar matlagning?*
- c. Hur arbetar du med lokala ekologiska och säsongsbetonade råvaror i dina dagliga rätter?
  - *Kan du beskriva en av dina favoriträtter som speglar detta och varför den är viktig för dig?*
- d. Vilka innovativa arbetssätt använder du för att minska matsvinn i ditt kök?
  - *Har du ett exempel på hur du har omvandlat en restprodukt till en delikat maträtt?*
- e. Hur arbetar du för att säkerställa energieffektivitet och vattenbesparing i din matlagning?



- *Vilka specifika åtgärder har du implementerat för att uppnå detta och vad har resultaten varit?*
- f.** Hur arbetar du med beredskap och resiliens i köket?
- *På vilket sätt anpassar du din verksamhet för att kunna hantera störningar i livsmedelsförsörjningen, elavbrott eller andra utmaningar?*
- g.** På vilket sätt tror du att ditt deltagande i Årets Offentliga Ekokock kan inspirera andra inom branschen?
- *Vilken påverkan hoppas du att ditt arbete och deltagande ska ha på framtidens offentliga måltider?*

### **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 marknadsföringssyftet av tävlingen.

### **Deadline och inskick**

Bidrag ska skickas till **aretsoffentlig kokock@ekomatcentrum.se** senast den **30 maj kl. 23.59**.

Det här är din chans att visa din expertis, din passion och din förmåga att ta den offentliga måltiden till nästa nivå. Är du redo att anta utmaningen?

## Finalen – Den avgörande utmaningen

Finalen i **Årets Offentliga Ekokock** är tävlingens klimax, där de fyra bästa kockarna i varje kategori – **Skola och Förskola** – ställs inför den ultimata prövningen. Här testas deras yrkesskicklighet, kreativitet och hållbarhetstänk under tidspress och inför publik.

Finalen är utformad för att spegla de krav och utmaningar som offentliga kockar möter i sin vardag, men i en tävlingsmiljö där precision och innovation spelar en avgörande roll. Deltagarna måste visa sin förmåga att arbeta resurseffektivt, minimera matsvinn och lyfta fram ekologiska och lokala råvaror på ett smakfullt och pedagogiskt genomtänkt sätt.

Genom en rad tävlingsmoment, inklusive en **hemlig låda**, **beredskapsutmaning** och **resurseffektiv tillagning**, sätts finalisternas flexibilitet, råvarukunskap och tekniska färdigheter på prov.

Den som bäst lyckas kombinera smak, hållbarhet och yrkesskicklighet tar hem titeln **Årets Offentliga Ekokock** – en utmärkelse som visar på mästerskap inom offentlig gastronomi och ett föredöme för framtidens hållbara måltider.

## *Allmänna riktlinjer Final.*

För att säkerställa att finalen genomförs på en hög professionell nivå och i linje med tävlingens hållbarhetsprinciper gäller följande riktlinjer:

- **Ingredienser och garnityr ska harmoniera med huvudrätten** – Varje komponent på tallriken ska ha en funktion och bidra till helheten.
- **Undvik onödiga ingredienser** – Varje råvara ska vara genomtänkt och användas på ett praktiskt och smakmässigt relevant sätt.
- **Använd genomförbara och hållbara matlagningstekniker** – Rätterna ska spegla metoder som kan implementeras i offentliga kök, samtidigt som kreativitet och innovation uppmuntras.
- **Deltagarna uppmuntras att använda en variation av matlagningstekniker och ingredienser** – Detta visar både teknisk skicklighet och råvarukunskap.
- **Tallrikskanter ska inte dekoreras** – Presentationen ska vara stilren och professionell, med fokus på råvarornas naturliga skönhet.
- **Använd en praktisk portionsstorlek** – Rätten ska spegla normerna för offentlig måltidsservice, där portionsstorleken är anpassad efter målgruppen och har en balanserad näringssammansättning.
- **Visa ren och exakt hantverksskicklighet** – Arbetsmetoder, knivteknik och uppläggning ska hålla hög gastronomisk standard.
- **Arbeta mot nollavfall** – Sträva efter att använda hela råvaran och minimera matsvinn genom genomtänkta tillagningsmetoder.
- **Optimera användningen av vatten och energi** – Finalisterna ska arbeta resurseffektivt och tänka på hur de använder kökets resurser, precis som i ett verkligt offentligt kök.

### *Tävlingsmoment i finalen:*

Finalen i **Årets Offentliga Ekokock** består av flera tävlingsmoment som testar finalisternas gastronomiska skicklighet, hållbarhetstänk och förmåga att arbeta effektivt under press. Varje moment är utformat för att spegla de krav och möjligheter som finns i offentliga kök, där smak, näringsbalans och resurshushållning måste gå hand i hand.

### *Menykoncept*

Finalisterna ska tillaga en **fullvärdig lunchrätt** anpassad för sin kategori – Skola eller Förskola.

- Fyra portioner ska tillagas: **två till juryn och två för visning och kritik.**
- Rätten ska vara ekologisk, näringsriktig och balanserad samt spegla de värden som en Offentlig Ekokock står för.
- Smak, presentation och genomförbarhet i offentlig måltidsservice kommer att bedömas.

### *Hemlig låda*

För att testa deltagarnas kreativitet och anpassningsförmåga tilldelas varje finalist en **hemlig låda** med ett urval av ingredienser.

- Lådan innehåller **två huvudråvaror**, 1 grönsak, en stärkelse eller ett sädesslag.
- **Alla ingredienser i lådan måste användas i rätten.**
- Detta moment utmanar finalisternas förmåga att snabbt skapa en välbalanserad och hållbar lunch utifrån givna förutsättningar.