

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 kvalificeringstävling 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 Malmö Mässan den 20 november 2025.

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.

Tidplan för Årets Ekokock 2025:

31 mars kl 23.59: 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 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
3. Svar på frågor

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. En **ekologisk animalisk biprodukt** inkluderar alla typer av ekologiska animaliska proteiner, vilt samt MSC-märkt fisk och skaldjur. Att använda biprodukter i matlagning är ett hållbart sätt att minska matsvinn och ta tillvara på hela djuret eller fisken. **Du väljer själv vilken styckningsdetalj från biprodukter du vill använda för att göra ditt recept unikt.**

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.

Exempel på biprodukter som kan användas i matlagning:

*(Observera att detta **endast är exempel**, du väljer själv vilken del du vill använda.)*

Från kött och vilt:

- Inälvor
- Blod
- Ben och märg
- Fett
- Tunga och kinder

Från fågel (kyckling, anka, gås m.m.):

- Inälvor
- Skrov och ben
- Skinn
- Fett

Från MSC-märkt fisk och skaldjur:

- Fiskhuvud
- Fiskben och ryggrad
- Fiskskinn
- Fisklever
- Krabb- och räkskal
- Musselskal och musselspad

3. Det **animaliska proteinet** och **baljväxten ska kunna identifieras** av jury och vara **märkbar** i rätten som receptet beskriver.
4. Högupplöst bild på rätten tagen uppifrån och en bild från sidan ska bifogas receptet. Se nedan exempel.

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.



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?
- På vilket sätt tror du att ditt deltagande i Årets Ekokock kan inspirera andra inom branschen?

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

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.