



ANORA



bāma

STIFTELSEN  
NORSK GASTRONOMI

bāma



Godfisk.no



## Er du Norges neste kandidat til Bocuse d'Or?

Årets KOKK 2025 er ikke bare en konkurranse; det er en mulighet til å vise hvordan du, gjennom kreativitet, teknikk og faglig identitet, kan løfte din egen og norsk gastronomi til nye høyder. Denne innsendelsesoppgaven er ditt første steg på veien til Bocuse d'Or i 2027.

Vi søker deg som evner å kombinere håndverk, innovasjon og bærekraft, og som samtidig har stor respekt for tradisjonell og moderne matkultur. Respekten handler om idéene, fordi det å skape også betyr at en må vrake. Rett og slett, du skal representere faget slik det er i dag og fremover. Gastronomi på dette nivået handler om å skape en reise som forteller en historie – gjennom smak. Og de valgene en tar underveis som skaper smaken; slikt som råvarer, teknikk og presentasjon.



## Maten skal fortelle. Er du klar for utfordringen?

### Om innsendelsesoppgaven

Dine løsninger vurderes av det norske Bocuse-akademiet, som består av tidligere vinnere av Årets kokk og kandidater til Bocuse d'Or. Akademiet vurderer både dine kulinariske evner, din kreativitet og ditt potensiale som ambassadør for norsk gastronomi. Endelig beslutning tas på Akademiets årsmøte, og offentliggjøres deretter på Arena Norsk Gastronomi («Rådsmøtet»).

Dato: 25. mars 2025

Deadline for innsendelsesoppgaven, søknaden om kandidatur i Årets kokk, er 20. februar 2025.

**Merk:** Minst én av de tre hovedrollene i teamet (kandidat, commis, coach) må være en kvinnelig kokk.

### 1. Ganefryd av Tomat, Yellowtail Kingfish og Fjærehinne

Obligatorisk råvaretema: Valgfri tomat fra Hanasand, Yellowtail Kingfish fra Fredrikstad og Fjærehinne (Nori) fra Lofoten

#### Obligatoriske krav:

- Tomat og Yellowtail Kingfish skal skinne i retten, smaksmessig og visuelt. Fjærehinne fås blant annet fra Lofoten Seaweed.
- Send oppskrift for seks identiske ganefryd, samt to bilder (ett av alle seks samlet og minst ett av én enkelt ganefryd).
- Beskriv kort ganefrydens navn, tema og idé. Hovedråvarenes opprinnelse må komme tydelig frem i beskrivelsen av ganefryden.
- Ikke glem at du kan vinne over alle konkurrentene på Arena Årets kokk med din ganefryd!

#### Linker:

<https://www.bamastorkjokken.no/inspirasjon/eksterne-artikler/rustikke-tomater-fra-hanasand/>  
[Nordic Kingfish - Sustainable Yellowtail Kingfish](#)  
[Vanlig fjærehinne - Nibio](#)

## 2. Smårett: "The Test – Revisiting 2019"

Obligatorisk råvaretema: Marine bløtdyr, rød løk og sukkertare

Kombiner tradisjonelle teknikker med moderne gastronomi for å skape en rett verdig en "chef's menu" på en topprestaurant i Norden. Du står fritt til å velge bløtdyr så lenge det kommer fra havet, og du oppmuntres til å overraske juryen med både råvare og tilberedning.

*Praktisk fra faglig leder: Tolkningen er helt fri. Retten skal ha et «chefs menu» nivå ved hvilke som helst topp-restaurant i verden. Overrask oss, vi ønsker å se din originalitet og fagkunnskap.*

*\*I Norge har vi over 850 bløtdyrarter. Skal være fra havet, være spiselig og ikke rødlistet i [Artsdatabanken](#). Ut over det er det fritt (de vanligste underklassene er Muslinger, Sepiida, blekksprut og snegler).*

### Obligatoriske krav:

- Retten må inneholde minst 25 % bløtdyr, minst 25% rødløk.
- Råvarenes opprinnelse, mulighet og historiske verdi bør fremheves i oppskrift og presentasjon.
- En kort beskrivelse av inspirasjonen bak retten skal følge med, sammen med to foto (ett ovenfra, og et på cirka 45 graders vinkel)

[leroyseafood.com/no/smakfull-sjomat/miljo\\_og\\_samfunn/tare---naturens-egen-superfood/](http://leroyseafood.com/no/smakfull-sjomat/miljo_og_samfunn/tare---naturens-egen-superfood/)  
[www.bama.no/ravarer/gronnsaker/lok/rodløk/](http://www.bama.no/ravarer/gronnsaker/lok/rodløk/)

---

## 3. Hovedrett: "Bocuse d'Or – Fjordørret og Setersmør"

Obligatorisk råvaretema: Innbakt Norsk Fjordørret, kål, gule småpoteter og ekte setersmør

Individuelt innbakte porsjoner med fjordørret som deles i to ved servering/foto. Dette skal være en "Bocuse-style"-tallerkenrett som viser din evne til å balansere smak, teknikk og bærekraft. Bruk fjordørret som hovedpiece og kombinér retten med både obligatoriske og andre grønnsaker.

Setersmør skal være ekte smør fra seter. Vi ønsker at du angir navn på seteren smøret kommer fra. Det skal være håndverkssmør, ikke industrielt fremstilt. Smøret fra sommerens setersesong finnes gjerne i frossent format på denne årstiden i butikker som selger spesialiteter. Litt av oppgaven er å vise at du kan finne unike råvarer. Med denne retten feirer vi også at norsk seterkultur har kommet på UNESCO's liste over immateriell kulturarv<sup>1</sup>, og med det også kontrasten mellom fjell og hav. Seterkulturen kan vi på denne måten være med å ta litt ekstra vare på.

<https://www.godfisk.no/sjomatskolen/arter/orret/>  
<https://www.bama.no/gartner/produkter/poteter/sma-gule-poteter/>  
<https://www.bamastorkjokken.no/alle-produkter/gronnsaker/hodekal/kalhode/>

### Obligatoriske krav:

- Fjordørret skal utgjøre minst 35 % av retten og leveres av Lerøy Sjømatgruppen
- Minst ett av tre garnityrer skal inneholde setersmør.

---

<sup>1</sup> [UNESCO - Norsk Seterkultur](#) og [Seterkulturen inn på UNESCO-liste — Norges Vel](#)

- Grøntandel skal være minst 50%, fra BAMA, fortrinnsvis deres Kort & Godt-produkter når/om de er tilgjengelig nå. Der det er mulig skal opprinnelse og gårdsnavn for frukt og grønnsaker skrives i menyen.

Send oppskrift, minst to bilder (en rett ovenfra og ett med ca. 45 graders vinkel), samt en kort video (maks 3 minutter) som viser hvordan du lager og setter sammen retten.

---

### Oppsummert: Søknadens innhold

For å bli vurdert må du sende følgende KOMPLETT søknad:

1. Oppskrift og bilder for alle tre råvare-oppgavene. Spesifikasjon av obligatoriske bilder er beskrevet i oppgavene.
2. En kort film som viser fremgangsmåten for Bocuse-retten.
3. Din arbeids-CV og konkurranse-CV.
4. Et logonøytralt profilbilde.
5. En motivasjonstekst: Fortell oss hva som driver deg, hvordan du ser faget utvikle seg, og hvilken rolle du ønsker å spille i dette.
6. Beskriv hvorfor akkurat du kan nå pallen i Lyon i 2025.

Du må ha norsk statsborgerskap, ha kokkefagbrev og arbeide ved et restaurantkjøkken.

### Format:

- Bilder og video lastes opp via WeTransfer til [arne@bocusedornorge.no](mailto:arne@bocusedornorge.no)
- Alle bilder skal merkes slik: [rettens navn\_ditt navn\_Foto\_fotografens navn].
- Oppgavene skal leveres i PowerPoint-format, i nøyaktig den som ligger på samme sted som oppgaven

**Frist for innsendelse:** 20. februar 2025 kl. 17.00.

---

### Veien videre

Kandidater som velges ut til å delta i Årets Kokk forplikter seg til å være en del av utviklingsprogrammet *Veien til Årets Kokk*. Programmet omfatter tre intensive samlinger og gir deg mulighet til å finpusse dine ferdigheter og bygge nettverk.

## Let the journey begin!

Husk at dette skal handle om deg som kokk, og den smaks kvaliteten som du klarer å skape ved å kombinere ingredienser, teknikker og metoder. Og akkurat dét er veldig personlig, det er du som kokk som forsvaret dine kunnskaper og utvikler de i samarbeid med de rundt deg. Slik det alltid har vært, og er, i vårt håndverk!

Dette handler ikke om store team, selv om venner som bidrar alltid er positivt. Dette handler ikke om logistikkoperasjoner og design, selv om du selvsagt må ha en plan og orden i systemet.

Når du har blitt kandidat til Årets kokk: Vi forsøker å dempe kostnadene, blant annet ved å dekke hovedkostnadene på fat ved å bruke standardfat, ved å designe og evt. trykke menyene slik at du kun trenger å gi rettene dine gode navn, oppskrifter, forklaringer og ta gode bilder. Da slipper du å hyre inn eksterne, og slipper å bruke mye tid og penger på andre ting enn å perfektionere maten din.

*BAMA Gruppen og Lerøy Sjømatgruppen stiller også med stipender til alle kandidater som kommer gjennom dette første nåløyet, og bidrar slik til å ta ned kostnader ytterligere,*

Dette er en konkurranse i kokkekunst, og god kokkekunst er utøvelsen som gir best mat samtidig som den ser fantastisk ut. Så: Ikke gjør det vanskeligere enn det er, men heller ikke enklere. For du skal fremdeles slå dine konkurrenter for å få billetten til Lyon. Og deretter er det som gjelder Bocuse d'Or i Lyon!

*PS: Årets kokk arrangeres 23. september 2025 i Stavanger Konserthus.*

Lykke til. Vi gleder oss!

Christopher Davidsen  
Faglig leder

Geir Skeie  
Styreleder

Arne Sørvig  
Daglig leder



Det norske  
Bocuse-akademiet

STIFTELSEN  
NORSK GASTRONOMI

### Viktige betingelser

Søkere som tilbys kandidatur må inngå personlig, direkte kandidatavtale med Stiftelsen Norsk Gastronomi (SNG). Kandidater har obligatorisk deltakelse i utviklingsprogrammet Veien til Årets kokk (ÅK), med opptil tre samlinger å to-tre hele dager. SNG kan fritt bruke oppskrifter, bilder av rettene, film, profilbilde, samt utvalgte tekster fra egenbeskrivelsen fra innsendelsesoppgaven informasjonsarbeid etter Årsmøtet 25. mars der beslutning om deltakere tas. Ved innsendelse aksepteres regel om minimum en kvinnelig kokk på eget team blant de tre sentrale rollene: Kandidat, Commis, Coach. Det er viktig for SNG å skape gjennomsiktighet i de faglige prosessene; Veien til Årets kokk, kandidater og team blir profilert og en kan ikke reservere seg fra dette. Sammen utvikler vi denne gode inspirasjonen for faget og norsk gastronomi som kommer av vårt felles arbeid for å skape interesse.