



ANORA

THON
HOTELS

bāma

STIFTELSEN
NORSK GASTRONOMI

bāma

LEROY
Sjømatergruppen

Godfisk.no



Er du neste Årets unge kokk?

Første trinn er da å løse denne innsendingsoppgaven og søknaden om å få delta i konkurransen. I dette dokumentet finner du alt du trenger for å forstå oppgaven. Les den nøye!

Du mener du kan vinne dette, basert på din faglig nysgjerrighet, ambisjoner, viljestyrke og ønske om å delta aktivt i å utvikle både fag og yrke gjennom din karriere. Dine svar i denne oppgaven vurderes individuelt av medlemmer i det norske Bocuseakademiet, Bocusekokkene. Endelig utvelgelse og beslutning skjer på Akademiets årsmøte i 25. mars.

Svarene dine her viser oss hva du står for, og danner grunnlag for endelig beslutning.

Vi ønsker at alle deltakere som deltar skal få sterke konkurranseerfaringer, nye venner og nettverk, og ny kunnskap om fagets mange perspektiver og muligheter. Det vi kaller «Veien til Årets unge kokk» er en versjon av vår olympiamodell på «Veien til Lyon». Denne 'veien' starter i april og varer helt frem til Årets kokk i september. I konkurransen skal begge retter serveres på tallerken, og det lages et standardisert opplegg for meny og design. Her er det du som kokk og maten som er i fokus, og vi ønsker at dette ikke skal være veldig dyrt å bli med på. Derfor skal du for eksempel ikke lage eget reklame materiell, kun sende inn foto, før konkurransen. **Det er maten som skal fortelle! Er du klar for utfordringen?**



Du må være 'ung nok', og kan ikke ha fylt 25 år på eller før konkurransedagen. Du får ha med deg en commis på kjøkkenet, denne skal være lærlingen i aktiv lære i en restaurant og skal ikke være eldre enn 22 år på konkurransedagen. En coach som mentor på veien, en som kan følge deg fra utsiden av kjøkkenet under konkurransen, må du også rekruttere. Å stille til Årets unge kokk krever først og fremst selvstendighet av deg, men ved å bygge et godt team er selvstendighet bare spennende og lærerikt. En jobber i team, ikke alene, på godt og vondt.

Årets unge 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. Den er også et steg nærmere Veien til Årets kokk og Bocuse d'Or.

Deadline for innsendelsesoppgaven er 20. februar 2025. Det er god tid, om du starter forberedelsene i dag.

PS: Årets unge 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
Bocuseakademiet

STIFTELSEN
NORSK GASTRONOMI

Disse to råvare-teamene må du løse som del av søknaden:

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. Hovedrett: "Bocuse d'Or – Grønnsaker med fjordørret og setersmør"

Obligatorisk råvaretema: Gulrot, gule småpoteter, norsk fjordørret og ekte setersmør

Dette skal være en "Bocuse-style"-tallerkenrett. Fjordørreten skal støtte det som ellers er en meget vegetarisk rett. De obligatoriske råvarer må være med, men du velger selv hvilken grønnsak du ønsker som «hovedpiece» på retten .

Setersmør skal være ekte smør fra seter. Navngi seteren smøret kommer fra. Skal være håndkinnet smør, ikke industrielt fremstilt. Smøret fra sommerens setersesong finnes kun frossent på denne årstiden, i butikker som selger spesialiteter. Litt av oppgaven er jo 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 kulturarv¹, og med det også kontrastene i norsk natur og kultur.

<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/>
www.bama.no/ravarer/gronnsaker/lok/rodlok/

Obligatoriske krav:

- Grønnsakene skal utgjøre minst 70% av retten, og handles hos BAMA. Gjerne fra Kort & Godt-serien om det er tilgjengelig, og hvis så markér opprinnelse i menytekst der det passer. Lokalmat og spesialiteter er en nøkkel til fremtidens norske gastronomi.
- Minst ett av tre obligatoriske garnityrer skal inneholde setersmør.

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.

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

Oppsummert: Sjekkliste søknaden

For å bli vurdert må du sende følgende KOMPLETTE søknad:

1. Oppskrift og bilder for begge to råvare-oppgavene. Spesifikasjon av antall og type obligatoriske bilder er beskrevet i oppgaveteksten.
2. En kort film som viser fremgangsmåten for Bocuse-retten. Enkel og 'hjemmelaget'.
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 (sjekk stikkord i powerpointen du skal fylle ut).
6. Beskriv hvorfor akkurat du kan vinne hele Årets unge kokk i 2025.

Du kan ikke ha fylt 25 år på konkurransedagen, må ha norsk statsborgerskap, ha kokkefagbrev og arbeide ved et restaurantkjøkken. Valgt commis kan ikke ha fylt 22 år konkurransedagen, og må stå i aktiv kokkelære-kontrakt. Mentor velger du fritt. Minst en av de tre kjernerollene skal være en kvinnelig kokk.

Format:

- Bilder og video lastes opp via WeTransfer til 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 unge kokk forplikter seg til å være en del av utviklingsprogrammet *Veien til Årets Unge Kokk*. Programmet omfatter opp til tre intensive samlinger og gir deg mulighet til å finpusse dine ferdigheter og bygge nettverk for fremtiden.

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. 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.

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 unge kokk (ÅUK), med opptil tre samlinger á to-tre hele dager. SNG kan fritt bruke oppskrifter, bilder av rettene, film, profilbilde, samt utvalgte tekster fra egenbeskrivelsen fra innsendelsesoppgaven i sitt informasjonsarbeid etter Årsmøtet 25. mars der beslutning om deltakere tas. De som ikke tilbys kandidatur deler vi ikke navn og ting fra søknaden fra.

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 unge 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.



STIFTELSEN
NORSK GASTRONOMI



STIFTELSEN
NORSK GASTRONOMI

