



# **Regulamin V Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego**

***„SLOW FOOD 2026”***

***Zgłoszenia do 31.03.2026 r.***

***Finał: 21.04.2026 r.***

***Temat przewodni:***

***„Trzy zboża – jeden smak natury:  
orkisz, płaskurka, samopsza”***



## 1. Organizator Konkursu

Organizatorem Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego „SLOW FOOD 2026” jest:

***Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach,  
ul Zielona 1, 37-630 Oleszyce***

## 2. Cele konkursu

- kultywowanie oraz pogłębianie wiedzy gastronomicznej z uwzględnieniem dawnych odmian zbóż: orkisz, płaskurki i samopszy,
- poszerzanie wiedzy dotyczącej współczesnych i niekonwencjonalnych sposobów wykorzystania starych odmian zbóż w kuchni,
- propagowanie regionalnych tradycji kulinarnych związanych z dawnymi odmianami zbóż,
- promowanie żywności ekologicznej, zdrowego odżywiania oraz idei Slow Food,
- doskonalenie umiejętności kulinarnych poprzez pracę z produktami naturalnymi i tradycyjnymi,
- rozwijanie kreatywności, inicjatywy i pomysłowości uczniów poprzez tworzenie autorskich potraw na bazie orkisz, płaskurki i samopszy,
- podnoszenie poziomu kształcenia zawodowego w zakresie nowoczesnych i tradycyjnych technik kulinarnych,
- ocena umiejętności zawodowych uczniów szkół gastronomicznych,
- rozwijanie zainteresowań zawodowych związanych z przetwarzaniem i wykorzystaniem zbóż pierwotnych,
- wyrabianie poczucia estetyki kulinarnej poprzez pracę z naturalnymi składnikami,
- wzmacnianie współpracy między szkołami oraz przedsiębiorstwami z branży gastronomicznej i spożywczej,
- integracja środowiska szkół kształcących w zawodach gastronomicznych,
- odkrywanie i promowanie utalentowanych uczniów,
- budowanie i rozwijanie postaw proekologicznych poprzez wykorzystanie tradycyjnych odmian zbóż o wysokich walorach odżywczych i mniejszym wpływie na środowisko.

## 3. Zasady konkursu

**Zadaniem uczestników będzie przygotowanie zdrowego i smacznego dania głównego z wykorzystaniem dawnych odmian zbóż: orkisz, płaskurki lub samopszy.** Dozwolone jest użycie tych zbóż w dowolnej formie, m.in. jako całego ziarna, kaszy lub mąki, z obowiązkowym dodatkiem mięsa drobiowego, nabiału lub jaj. Potrawa powinna łączyć naturalne walory smakowe i odżywcze zbóż, stanowiąc kreatywne połączenie z innymi składnikami kuchni regionalnej lub nowoczesnej. Celem jest stworzenie dania, które będzie nie tylko atrakcyjne smakowo i wizualnie, ale również podkreśli wartość żywieniową i tradycyjny charakter dawnych odmian zbóż.

**Uczestnicy przygotowują danie w swojej szkole. Następnie wykonują trzy zdjęcia potrawy, przy użyciu techniki cyfrowej.** Fotografie wraz z załącznikami do niniejszego regulaminu należy przesłać na adres: [slow-food@wp.pl](mailto:slow-food@wp.pl) do dnia 31.03.2026 r.

Autorów najciekawszych receptur i zdjęć zapraszamy na finał konkursu do Oleszyc, który odbędzie się dnia 21.04.2026 r. Do finału zostanie zaproszonych 10 dwuosobowych drużyn.



Czas na przygotowanie potrawy 120 minut. Każda drużyna przygotowuje cztery porcje dania: trzy do degustacji dla Komisji Konkursowej, jedną na prezentację.

Uczestnicy konkursu zobowiązani są do przygotowania dań konkursowych zgodnie z przesłanym przepisem. Potrawy należy sporządzić wyłącznie z naturalnych surowców.

**Nie zezwala się na stosowanie:**

- sztucznych dekoracji,
- wcześniej przygotowanych dekoracji oraz dodatków,
- gotowych sosów, nienaturalnych dodatków wzmacniających smak i zapach, a także sztucznych barwników i aromatów,
- używania koncentratów, mieszanek instant oraz baz smakowych (np. bulionów w proszku, kostek rosołowych),
- stosowania gotowych marynat, zalew i dressingów,
- używania substytutów i zamienników surowców naturalnych (np. seropodobnych, tłuszczów roślinnych utwardzonych),
- wcześniej przygotowanych półproduktów lub ich elementów,
- gotowych mas i farszów,
- wcześniej uformowanych elementów z warzyw, owoców oraz ciast,
- wcześniej umytych, obranych, pokrojonych lub ugotowanych warzyw i owoców.

**Dozwolone są naturalne pulpy i przeciery owocowe lub warzywne firmy Develey i Mutti**

#### **4. Uczestnicy konkursu**

Uczniowie klas 1, 2, 3, 4 technikum, kształcący się w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych oraz klas 1, 2, 3 branżowej szkoły I stopnia w zawodzie kucharz zgłoszeni do konkursu przez szkołę zgodnie z zasadami określonymi w niniejszym regulaminie, którzy opracowują recepturę i sporządzają potrawę. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów szkół prowadzonych przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

#### **5. Jury konkursowe**

Jury konkursowe powołane jest przez Organizatorów Konkursu i składa się z szefów kuchni, znawców kuchni regionalnej i dietetycznej, sponsorów oraz nauczycieli przedmiotów zawodowych.

#### **6. Osoby do kontaktu z ramienia organizatora**

Marta Skiba - Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach,  
tel. 694087307, mail: [slow-food@wp.pl](mailto:slow-food@wp.pl)

#### **7. Opis konkursu i warunki uczestnictwa**

Zespół szkolny składa się z dwóch uczestników, startujących w konkursie oraz jednego opiekuna zespołu. Wszyscy członkowie zespołu szkolnego muszą uczęszczać do tej samej szkoły lub zespołu szkół, ale niekoniecznie do tej samej klasy. Każda szkoła biorąca udział w konkursie może zgłosić jeden zespół.



Przystąpienie do konkursu następuje poprzez zapoznanie się z regulaminem, przesłanie skanu wypełnionego formularza zgłoszeniowego (załączniki nr 1 i 2 do niniejszego regulaminu) wraz z nazwą potrawy, recepturą i trzema zdjęciami, które przedstawiają:

- 1. Proces powstawania dania wraz z widocznymi uczestnikami konkursu.**
- 2. Gotową potrawę.**
- 3. Gotową potrawę wraz z uczestnikami konkursu.**

Spśród przesłanych zdjęć wraz z recepturami Jury wyłoni **10 drużyn**, które zaprosi na część finałową, organizowaną **21.04.2026 r.** w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach. (Tel. 694087307, mail: [slow-food@wp.pl](mailto:slow-food@wp.pl) )

**Termin zgłoszenia:** Zgłoszenia przyjmowane są do dnia 31 marca 2026 r.

**Termin finału konkursu:** Finał konkursu odbędzie się 21.04.2026 r o godzinie 09:00.

**Kryteria zakwalifikowania się do II części konkursu:** O zakwalifikowaniu decyduje receptura oraz zdjęcia przedstawiające przygotowaną potrawę.

**Koszty podróży:** Koszty podróży pokrywają szkoły uczestniczące w konkursie.

**Opłaty:** uczestnicy konkursu pokrywają we własnym zakresie koszty zakupu niezbędnych surowców konkursowych. Ponadto ponoszą koszty wyżywienia: w przypadku korzystania z kolacji, śniadania oraz obiadu opłata wynosi 50 zł za osobę, natomiast w przypadku korzystania wyłącznie z obiadu w dniu konkursu opłata wynosi 35 zł za osobę.

**Zakwaterowanie:** Organizator zapewnia bezpłatny nocleg dla uczestników konkursu.

## **8. Kryteria oceny przez jury na podstawie receptur i przesłanych zdjęć**

- zgodność z tematyką konkursu,
- zdrowotność i odżywczość dania,
- ocena wizualna potrawy,
- oryginalność i pomysłowość,
- nietypowe zastosowanie prastarych zbóż w kuchni,
- wykorzystanie różnych technik kulinarnych,
- wygląd i dekoracja dania.

**Zdyskwalifikowane będą prace zawierające niedozwolone w niniejszym regulaminie dodatki niezgodne z zasadami idei Slow Food.**

## **9. Wyposażenie stanowiska konkursowego**

- stół roboczy ze stali nierdzewnej,
- kuchnia 4-palnikowa indukcyjna lub elektryczna z piekarnikiem elektrycznym,
- zlewozmywak,
- sprzęt: garnki różnej wielkości, patelnie różnej wielkości, deski, drobne naczynia produkcyjne, sita, cedzaki, miarki, łyżki itp.,
- sprzęt mechaniczny: maszynka do mięsa, blender, mikser, termomix, grill elektryczny
- nóż kuchenny, obieraczki,



- zastawa stołowa,
- schładzarka szokowa,
- piec konwekcyjno-parowy,
- wyciskarka wolnoobrotowa.

Inne naczynia lub sprzęt specjalistyczny niezbędny do wykonania potraw konkursowych uczestnicy zabezpieczają we własnym zakresie. Organizator dopuszcza wyeksponowanie potraw konkursowych na zastawie własnej uczestników konkursu.

Warunkiem przystąpienia do zmagania konkursowych jest: posiadanie legitymacji szkolnej potwierdzającej tożsamość uczestnika, posiadanie aktualnej książeczki zdrowia (orzeczenia lekarskiego) dla celów sanitarno-epidemiologicznych, posiadanie przepisowego ubrania kucharskiego – bluzy, zapaski, czapki kucharskiej, butów na zmianę.

## **10. Postanowienia końcowe**

Zgłoszenie uczestnictwa w konkursie jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku na stronie internetowej szkoły oraz materiałach reklamowych i w środkach masowego przekazu w celach promocyjno-marketingowych konkursu Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Oleszycach.

Organizator konkursu zastrzega sobie prawo do publikacji wizerunku uczestników, finalistów i laureatów konkursu oraz ich opiekunów.

Wyniki konkursu zatwierdzone przez jury są ostateczne i będą opublikowane na stronach internetowych organizatorów, patronów oraz w mediach propagujących ideę konkursu.

Organizatorzy konkursu „Slow Food 2026” zastrzegają sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wszystkie ewentualne modyfikacje będą dokonywane w duchu idei Slow Food – z myślą o jakości, uczciwości i transparentności rywalizacji. Uczestnicy mogą być pewni, że wszelkie aktualizacje będą jasno komunikowane, tak aby każdy mógł w pełni cieszyć się udziałem w konkursie.

**Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe.**

**Zapraszamy do udziału!**



Załącznik nr 1

.....  
Pieczęć szkoły

**\*KARTA UCZESTNICTWA W V Ogólnopolskim Konkursie  
Gastronomicznym „SLOW FOOD 2026”  
„Trzy zboża – jeden smak natury: orkisz, płaskurka, samopsza”**

Nazwa i adres szkoły:

Data: .....

.....  
.....  
.....

| Imię i nazwisko<br>uczestnika | Typ szkoły i klasa | Imię i nazwisko<br>opiekuna | Nr telefonu i adres<br>mailowy opiekuna |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| 1.                            |                    |                             | tel:                                    |
| 2.                            |                    |                             | mail:                                   |
| Nazwa sporządzanej potrawy:   |                    |                             |                                         |

.....  
Podpis opiekuna

**\*Proszę wypełnić kartę uczestnictwa na komputerze**



Załącznik nr 2.

.....  
Pieczęć szkoły

**\*Formularz dotyczący pracy (Slow Food 2026)**

**1. Nazwa potrawy**

.....  
.....

**2. Spis składników z podaniem gramatury**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....
16. ....
17. ....
18. ....
19. ....
20. ....
21. ....
22. ....
23. ....
24. ....
25. ....
26. ....
27. ....
28. ....
29. ....
30. ....
31. ....
32. ....
33. ....
34. ....
35. ....



### **3. Opis technologiczny przyrządzenia potrawy**

Załączniki: <sup>1</sup>

1. Fotografia przedstawiająca proces powstawania dania wraz z widocznymi uczestnikami konkursu,
2. Fotografia gotowej potrawy,
3. Fotografia gotowej potrawy wraz z uczestnikami konkursu,

.....  
Podpis opiekuna

---

<sup>1</sup>Co najmniej trzy zdjęcia wykonane techniką cyfrową, format pliku: JPG

\*Proszę wypełnić druk na komputerze