

REGULAMENTO

O Jovem Talento da Gastronomia é uma montra de talentos, um lugar de oportunidades e experiências que vão acelerar a carreira dos participantes!

1. Introdução

O presente regulamento descreve o funcionamento do concurso Jovem Talento da Gastronomia 2026, na categoria Plant Based by Bonduelle, incluindo as fases da Semifinal e da Final Nacional.

O concurso pretende apurar o vencedor da categoria e valorizar os jovens cozinheiros em Portugal.

2. Quem pode participar?

- Estudantes de hotelaria e restauração a frequentar escolas em Portugal;
- Jovens profissionais que tenham terminado os estudos em 2025;
- Participantes com idade igual ou inferior a 25 anos até 31 de dezembro de 2026.

3. Como funciona?

O concurso decorre em três fases:

- Apuramento com base na avaliação das fichas técnicas;
- Semifinal com prova ao vivo;
- Final Nacional também com prova ao vivo.

Entre os concorrentes inscritos, o júri seleciona um máximo de 6 candidatos para disputar a Semifinal e 3 finalistas para a Final Nacional.

Patrocinadores Principais



Parceiros



Jaleco Oficial



Apoios



Revista Oficial



4. Inscrição

- A participação é gratuita e as inscrições devem ser feitas até **14 de agosto** no site oficial.
- Cada candidato deverá submeter uma ficha técnica de um prato principal. A descrição de receita deve incluir todos os detalhes relevantes: ingredientes e respetivas quantidades, custos, modo de preparação, entre outros elementos que permitam ao júri compreender.
- A receita deve obrigatoriamente incluir três dos seguintes produtos da Bonduelle: grão, cevada, quinoa, brócolos minute, espinafres mil folhas, favas extrafinas minute, feijão-verde inteiro fino, grelos mil folhas, juliana de pimentos pré-fritos, batata-doce assada, salteado de legumes grelhados, batata assada, batata-doce assada.

5. Regras Gerais

- Cada concorrente poderá submeter apenas uma receita por categoria, sendo permitida a candidatura várias categorias.
- A Organização reserva o direito de reencaminhar a receita para outra categoria, caso considere mais apropriado.
- Candidaturas sem fotografia e/ou descrição técnica detalhada não serão aceites.

6. O que é permitido e não permitido levar?

Permitido:

- Ingredientes já marinados, desde que seja demonstrado o processo de preparação;
- Fundos claros ou escuros;
- Três equipamentos extra, à escolha do concorrente.

Não é permitido:

- Molhos já finalizados.

Patrocinadores Principais



Parceiros



Jaleco Oficial



Apoios



Revista Oficial



7. Condições na Prova

- Cada concorrente deve levar consigo a farda, pratos, matérias-primas, utensílios e equipamentos necessários.
- Algumas matérias-primas poderão ser fornecidas pela Organização, através dos patrocinadores.
- A Organização disponibiliza uma cozinha que estará equipada com fogão, frigorífico, forno e bancadas neutras.
- Cada concorrente terá direito a um ajudante, fornecido pela Organização, que apenas poderá limpar e organizar. O não cumprimento desta regra sujeita o concorrente a uma penalização ou eventual desclassificação.

8. Tempo e Apresentação

- Cada concorrente dispõe de 2 horas para preparar as receitas.
- É reservado 5 minutos entre cada concorrente no início da prova para evitar coincidências na apresentação dos pratos.
- A apresentação deve ser feita em três porções: duas para o júri e uma para fotografia/exposição.
- A receita apresentada na Final Nacional deve seguir a ficha técnica inicial, salvo alterações recomendadas pelo júri durante as Semifinais.

9. Avaliação da Prova

O júri é composto por personalidades de renome na gastronomia profissional.

CrITÉRIOS de Avaliação

Fase de Apuramento (máximo 50 pontos)

- Criatividade e Inovação: 0 - 15 pontos
- Composição e Harmonia do Prato: 0 - 15 pontos
- Balanço Nutricional: 0 - 10 pontos
- Conformidade com a moderna arte culinária: 0 - 10 pontos

Patrocinadores Principais



Parceiros



Jaleco Oficial



Apoios



Revista Oficial



Prova Técnica (máximo 30 pontos)

- Mise-en-place: 0 - 5 pontos
- Higiene e método de trabalho: 0 - 5 pontos
- Confeção e manuseamento dos equipamentos: 0 - 5 pontos
- Execução das técnicas utilizadas: 0 - 5 pontos
- Qualidade dos produtos e desperdício: 0 - 10 pontos

Prova Final (máximo 50 pontos)

- Sabor e Aroma: 0 - 25 pontos
- Apresentação e empratamento: 0 - 10 pontos
- Ponto de cozedura e texturas: 0 - 15 pontos

Pontuação máxima (técnica + prova) - 80 pontos

Penalizações por Atraso:

- 0 a 2 minutos - sem penalização
- 2 a 5 minutos: - 15% dos pontos
- 5 a 10 minutos: - 25% dos pontos
- Mais de 10 minutos: desqualificação

10. Prémios

- O título Jovem Talento da Gastronomia 2026 - Categoria Plant Based by Bonduelle será atribuído ao concorrente com maior pontuação na Final Nacional.
- Todos os finalistas recebem um diploma de participação.

Prémio Vencedor

O vencedor receberá um prémio oferecido pela marca e uma assinatura da revista Manja.

Patrocinadores Principais



Parceiros



Jaleco Oficial



Apoios



Revista Oficial



Prémio Francisco Vieira

Atribuído ao concorrente com a pontuação mais alta de todas as categorias, distinguindo a excelência técnica e criatividade.

11. Disposições Finais

- A participação no concurso implica a aceitação integral deste regulamento.
- As decisões do júri são finais e não passíveis de recurso.
- O regulamento pode ser alterado a qualquer momento sem aviso prévio, sendo a versão atualizada publicada no oficial do concurso. Versão 2, criada a 30 de junho de 2026.
- Mais informações: jovementalodagastronomia.pt

Direitos de Autor

O participante garante ser o detentor de todos os direitos de autor e conexos associados à receita constante da ficha técnica submetida. Nessa qualidade, o participante cede os seus direitos de autor, bem como quaisquer outros direitos eventualmente existentes, às Edições do Gosto para que a possam utilizar livremente e para os fins que entenderem convenientes, sem que lhe possa ser exigida qualquer contrapartida, a título de remuneração, compensação ou outro, não lhe sendo imputável qualquer ato de responsabilidade por esse facto. O participante responsabiliza-se perante as Edições do Gosto, bem como, perante quaisquer terceiros por todos os eventuais danos causados pela divulgação da sua receita. No caso de ser detetado a apresentação de receitas publicadas anteriormente por outros profissionais, o concorrente será desclassificado.

Disposição Final

A participação neste concurso pressupõe a plena aceitação do presente regulamento, com as alterações que, a qualquer momento venham a ser introduzidas pelas Edições do Gosto, bem como a aceitação dos resultados do mesmo e de todas as decisões, em especial do júri, sem possibilidade de reclamação, sendo sempre e em qualquer circunstância inquestionáveis e definitivas. A decisão do júri é final e incontestável. A participação no concurso significa a aceitação do presente Regulamento. O presente regulamento pode ser alterado a qualquer momento sem aviso prévio. A participação no concurso pressupõe a aceitação do uso do email e contacto telefónico para efeitos de promoção dos eventos das Edições do Gosto. Caso não aceite, o concorrente deverá enviar um email indicando expressamente a sua objeção.

Patrocinadores Principais



Parceiros



Jaleco Oficial



Apoios



Revista Oficial

