

## 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 Cozinha Portuguesa Recheio, 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



Parceiro



Jaleca Oficial



Apoios



Revista Oficial



#### 4. Inscrição

- A participação é gratuita e as inscrições devem ser feitas até 30 de junho 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 deverá ser de inspiração tradicional portuguesa, incluindo obrigatoriamente uma proteína principal de peixe ou carne da lista de produtos permitidos, acompanhamento de legumes da época, pelo menos um produto português emblemático e a aplicação de técnicas tradicionais de cozinha portuguesa.
- Serão apenas permitidos os ingredientes e técnicas abaixo indicados:

- **Peixe**

- Dourada (+800 g)

- Robalo (+800 g)

- Lombo de atum

- **Carne Best Farmer**

- Cachaço

- Acém comprido

- Nervo do ganso

- Ganso redondo

- Peito

- **Legumes da Época**

- Couves

- Grelos

- Espinafres

- Nabo

- Alho-francês

- Rúcula

- Agrião

- Batata

- Batata-doce

- Abóbora

- Aipo

- Beterraba

### ○ Produtos Portugueses Emblemáticos

Queijo da Serra da Estrela

Queijo de Azeitão

Queijo de São Jorge

Chouriço

Alheira

Presunto

Azeite

### ○ Técnicas Tradicionais Portuguesas Permitidas

Estufar

Assar

Refogar

Grelhar

Cozer

Escalfar

Ensopar

Cataplana

Caldeirada

## 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



Parceiro



Jaleca 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 a receita.
- 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



Parceiro



Jaleca 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 Cozinha Portuguesa Recheio 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



Parceiro



Jaleca 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 1, criada a 11 de maio de 2026.
- Mais informações: [joventalentodagastronomia.pt](http://joventalentodagastronomia.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



Parceiro



Jaleca Oficial



Apoios



Revista Oficial

