

Cuoco AFC

Cuoca AFC

Alimentazione, gastronomia

Il cuoco e la cuoca cucinano una vasta gamma di pietanze, come antipasti, insalate, varie qualità di pasta, salse, contorni, carne, pesce e dessert per gli ospiti di ristoranti, hotel, ospedali e mense. Ordinano i prodotti alimentari, ne controllano la qualità e li conservano nel rispetto delle norme igieniche. Compongono il menu e curano la presentazione e la guarnizione dei piatti.

Attività

Preparazione e presentazione dei piatti

- elaborare piatti e menu in base alla stagione, ai prodotti, alla clientela e alle tendenze alimentari, tenendo conto dei prodotti tipici della regione e dell'offerta del mercato
- creare nuove ricette, provare prodotti diversi per rinnovare il menu, applicare i principi nutrizionali per una dieta equilibrata e sana
- preparare la mise en place, ovvero disporre gli elementi necessari per il lavoro
- preparare gli alimenti da cucinare, ad esempio lavare e sbucciare le verdure, tagliare la carne, determinare la quantità dei vari ingredienti
- preparare i piatti del menu, ad esempio zuppe, insalate, carne, verdure, dessert, utilizzando attrezzature e utensili adeguati e applicando vari metodi di cottura, ad esempio la bollitura, la cottura al vapore e la griglia
- guarnire, combinare e impiattare con cura le pietanze e passare i piatti al personale di sala

Organizzazione e gestione

- valutare le quantità di merce da ordinare in base agli incassi, alle prenotazioni e alle previsioni di vendita, calcolando i costi della merce e i valori nutrizionali
- controllare i prodotti alimentari e determinarne la qualità, conservarli in conformità alla legislazione alimentare, ad esempio osservando le date di conservazione e di scadenza
- pianificare e organizzare offerte specifiche per diversi tipi di clienti ed eventi speciali
- utilizzare sistemi digitali per le ordinazioni e la pianificazione in cucina, in modo da ottimizzare la produttività ed evitare perdite e sprechi di alimenti, cibi e risorse aziendali
- curare il proprio modo di presentarsi e comunicare con i vari collaboratori, gli ospiti e i fornitori, se necessario anche in una seconda lingua nazionale o in inglese

Pulizia e sicurezza

- garantire l'igiene, l'ordine e la sicurezza, ad esempio per prevenire gli incendi,
- valutare regolarmente le condizioni igieniche di tutte le strutture, come i magazzini e la sala da pranzo, aggiornando i registri e le liste di controllo
- pulire e riordinare gli utensili, le attrezzature e gli strumenti di lavoro
- smistare i rifiuti secondo le linee guida, smaltirli o riciclarli

Condizioni di lavoro

I cuochi e le cuoche lavorano nelle cucine, dove il ritmo di lavoro è sostenuto. Gli orari sono irregolari e spesso comprendono il lavoro serale, nel fine settimana o nei giorni festivi.

I cuochi e le cuoche lavorano presso alberghi, ristoranti, ospedali, istituti e convitti, mense, navi e presso compagnie aeree. La mobilità professionale consente di conoscere altri metodi di lavoro e abitudini alimentari. A seconda delle loro capacità, i cuochi e le cuoche possono fare carriera e diventare ad esempio capocuochi, chef o gerenti di ristoranti, ecc.

Attitudini e interessi

Attitudini

- Gusto e olfatto sviluppati
 - Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
 - Resistenza allo stress
 - Senso dell'igiene e della pulizia
 - Attitudine a lavorare in team
 - Abilità manuale
 - Rapidità di esecuzione
 - Resistenza fisica
-

Interessi

- Occuparsi di prodotti alimentari
- Lavorare con le mani
- Sperimentare, ricercare
- Pianificare, organizzare

Formazione

Azienda

Formazione pratica in un albergo, ristorante o altra struttura del settore: 4 giorni a settimana

Scuola

Formazione teorica alla Scuola professionale artigianale e industriale (SPAI) al Centro professionale tecnico (CPT) di Lugano-Trevano: 1 giorno a settimana.

Corsi interaziendali

I corsi interaziendali comprendono 20 giornate su 3 anni, sono organizzati da Hotel & Gastro formazione e si svolgono a Lugano.

Scuola a tempo pieno

Tutte le scuole

<https://www.orientation.ch/fr/recherche/formations?profession=57047&language=5241>

Durata

3 anni

Condizioni di ammissione

Aver terminato la scuola dell'obbligo.

Maturità professionale

In caso di buoni risultati scolastici, è possibile conseguire la maturità professionale dopo la formazione professionale di base.

Titolo

Attestato federale di capacità (AFC) di cuoco o cuoca

Nota bene:

Chi svolge la formazione in un albergo o ristorante con **apertura annuale** frequenta la SPAI 1 giorno alla settimana.

Chi svolge la formazione in un albergo o ristorante con **apertura stagionale** frequenta i corsi blocco presso la SPAI nel periodo invernale (novembre-febbraio, 5 giorni alla settimana per 10 settimane).

Formazione continua

Corso

- Corsi offerti da **Gastro Formazione** [↗](https://www.gastroformazione.ch/hotel-e-gastro/calendario/)
<https://www.gastroformazione.ch/hotel-e-gastro/calendario/>
- o da **Hotel & Gastro Formazione** [↗](https://www.hotelgastro.ch/it/offerte-formative1)
<https://www.hotelgastro.ch/it/offerte-formative1>

Attestato professionale federale

- **Cuoco/a in dietetica APF**
<https://www.orientamento.ch/it/professioni/cuoco-in-dietetica-apf>
- **Capo cuoco/a APF**
<https://www.orientamento.ch/it/professioni/capo-cuoco-apf>
- **Responsabile della ristorazione APF**
<https://www.orientamento.ch/it/professioni/responsabile-della-ristorazione-apf>
- **Esercente albergatore/trice G2 APF**
<https://www.orientamento.ch/it/professioni/esercente-albergatore-trice-apf>

Diploma federale

- Capo della ristorazione EPS

- Capo della ristorazione collettiva EPS
- Esercente albergatore/trice G3 EPS
- Capo del settore alberghiero-economia domestica EPS

Scuola specializzata superiore

- Albergatore/trice-ristoratore/trice SSS
<https://www.orientamento.ch/it/professioni/albergatore-trice-ristoratore-trice-sss>

Scuola universitaria professionale

- Bachelor SUP in tecnologia alimentare
<https://www.orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/scienze-alimentari>
- Bachelor SUP in Hospitality Management
<https://www.orientamento.ch/it/indirizzi-di-studio/hospitality-management>

Le condizioni di ammissione variano a seconda della scuola universitaria.

Professioni simili

Professione

Impiegato/a di ristorazione AFC

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/impiegato-di-ristorazione-afc>

Professione

Impiegato/a del settore alberghiero-economia domestica AFC

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/impiegato-del-settore-alberghiero-economia-domestica-afc>

Professione

Impiegato/a di gastronomia standardizzata AFC

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/impiegato-di-gastronomia-standardizzata-afc>

Professione

Macellaio/a-salumiere/a AFC

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/macellaio-salumiere-afc>

Professione

Panettiere/a-pasticciere/a-confettiere/a AFC

<https://www.orientation.ch/fr/it/professioni/panettiere-pasticciere-confettiere-afc>

Ulteriori informazioni

Numero Swissdoc

0.220.13.0

Link utili

GastroTicino

[BASE_URL/http://www.gastroticino.ch](http://www.gastroticino.ch)

Centro professionale tecnico Lugano-Trevano (CPT)

<https://www.cpttrevano.ti.ch/>

Hotel & Gastro formation

<https://www.hotelgastro.ch/it/home>

Basi legali

<https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/79009?lang=it>