Cuoca AFC
Cuoco AFC

Gastronomia, ramo alberghiero | Alimentazione

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

Questa formazione si svolge tramite un tirocinio in azienda.

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.

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 d 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/
o da **Hotel & Gastro Formazione** ↗
https://www.hotelgastro.ch/it/offerte-formative1

Attestato professionale federale

Cuoco/a in dietetica APF
https://www.orientamento.ch/it/professioni/cuoco-a-in-dietetica-apf

Capo cuoco/a APF
https://www.orientamento.ch/it/professioni/capo-cuoco-a-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 cucina EPS
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.orientamento.ch/it/professioni/impiegato-a-di-ristorazione-afc

Professione
Impiegato/a del settore alberghiero-economia domestica AFC
https://www.orientamento.ch/it/professioni/impiegato-a-del-settore-alberghiero-economia-domestica-afc

Professione
Impiegato/a di gastronomia standardizzata AFC
https://www.orientamento.ch/it/professioni/impiegato-a-di-gastronomia-standardizzata-afc

Professione
Macellaio/a-salumiere/a AFC
https://www.orientamento.ch/it/professioni/macellaio-a-salumiere-a-afc

Professione
Panettiere/a-pasticciere/a-confettiere/a AFC
https://www.orientamento.ch/it/professioni/panettiere-a-pasticciere-a-confettiere-a-afc

Ulteriori informazioni

Numero Swissdoc

0.220.13.0

Link utili

GastroTicino
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