

# Cuoco (AFC) Cuoca (AFC)

Koch/Köchin  
Cuisinier CFC/Cuisinière CFC

## Descrizione

Il cuoco e la cuoca cucinano una vasta gamma di pietanze, sia calde sia fredde. Preparano gli antipasti quali spume, terrine, gelatine, ecc., le insalate semplici oppure più elaborate, le minestre, varie qualità di pasta, le salse, i contorni e, ben inteso, le carni, il pesce e la selvaggina. Elaborano piatti tipici della regione e anche specialità di altri paesi. Si occupano pure della preparazione di diversi dessert: torte, pasticcini, creme, mousse, semifreddi.

Lavorano a stretto contatto con derrate alimentari di vario genere: carne, pesce, pollame, verdure, latticini, paste, legumi, ecc., devono quindi essere in grado di valutarne la qualità, conoscerne il trattamento, il metodo di conservazione e i vari modi di cucinarli.

Allestiscono i menu tenendo conto dei valori calorici e vitaminici degli alimenti, ma anche considerando i prodotti tipici della stagione e l'offerta del mercato.

Il cuoco e la cuoca devono anche saper calcolare il prezzo della merce impiegata per la preparazione delle pietanze, così da poterne stabilire il prezzo di vendita.

La loro abilità consiste nel saper dare un tocco personale ai piatti che preparano: ciò richiede doti creative e di fantasia, così da riuscire a creare una cucina variata, saporita e originale.

Devono infine conoscere gli apparecchi e gli attrezzi della cucina, sapere come trattarli e usarli in modo appropriato, mantenerli perfettamente puliti e funzionanti.

Controllano la dispensa, badando che sia sempre rifornita e che le scorte siano in perfetto stato di conservazione.

## Formazione

**Durata: 3 anni**

- ▶ Chi svolge il tirocinio in un albergo o in un ristorante con apertura annuale frequenta la Scuola professionale artigianale industriale (SPAI) di Lugano-Trevano, 2-3 giorni ogni due settimane.
- ▶ Chi svolge il tirocinio in un albergo o ristorante con apertura stagionale frequenta i corsi blocco all'Albergo scuola di Tenero per una durata di 8 settimane nel primo anno, 9 settimane nel secondo e nel terzo anno.

Materie d'insegnamento alla scuola: materie professionali (conoscenza delle derrate alimentari, conoscenze culinarie, conoscenze dell'alimentazione, conoscenza dei menu, conoscenze aziendali/conoscenze professionali specifiche); calcolo professionale; cultura generale; ginnastica e sport.

L'apprendista deve inoltre seguire i corsi interaziendali: 1 settimana nelle prime settimane di tirocinio, 2 settimane tra il secondo ed il terzo anno di tirocinio.

Alla fine del tirocinio, superata la procedura di qualificazione (esami), si consegue l'attestato federale di capacità (AFC) di **CUOCO o CUOCA**

*(Ordinanza federale sulla formazione professionale di base del 5 maggio 2009)*

## Attitudini richieste

- ▶ Attitudine a lavorare in gruppo
- ▶ Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
- ▶ Creatività e immaginazione
- ▶ Gusto e olfatto sviluppati
- ▶ Igiene e pulizia
- ▶ Interesse per la cucina
- ▶ Rapidità esecutiva
- ▶ Resistenza nervosa

## Requisiti

- ▶ assolvimento della scolarità obbligatoria
- ▶ età minima: 15 anni

## Perfezionamento

- corsi per professionisti qualificati per conseguire la maturità professionale che agevola l'accesso ai perfezionamenti professionali e alle SUP;
- tirocinio supplementare in una professione affine;
- anno supplementare di Cuoco/a per la dieta;
- esami professionali per conseguire l'Attestato professionale federale (APF) di Cuoco/a d'ospedale, d'istituto sanitario e della ristorazione collettiva o di Cuoco/a della gastronomia;
- esami superiori (EPS) di Capo/a cuoco/a e Capo/a di produzione dipl. o di Responsabile della ristorazione collettiva dipl. o Esercente di ristorante dipl.;
- esami di Esercente (certificati cantonali);
- Scuola superiore alberghiera e del turismo di Bellinzona (SSAT) per conseguire il diploma di Albergatore/trice ristoratore/trice dipl. SSS che, in Ticino, autorizza alla gestione di un albergo o un ristorante senza frequentare ulteriori corsi;
- Scuola tecnica per conseguire il titolo di Tecnico/a dipl. SSS agro-alimentare;
- Scuola universitaria professionale (SUP) alberghiera di Losanna o una SUP in tecnologia alimentare.

Altre offerte di formazione continua su:

<http://www.orientamento.ch/perfezionamento>

## Condizioni di lavoro

Possibilità d'impiego presso alberghi, ristoranti, ospedali, istituti e convitti, mense, navi e presso compagnie aeree. Gli orari di lavoro sono piuttosto irregolari (media 45 ore settimanali). Due giorni di congedo settimanali. Spesso i cuochi devono lavorare fuori orario e nei giorni festivi, devono perciò essere ben disposti e saper rinunciare anche alle vacanze in determinati periodi e a lavorare quando gli altri sono liberi.

Avanzamento: Commis, Chef di partita, Sous-chef, Chef di cucina, Chef di cucina dipl., Direttore/trice d'azienda.

Attestati federali di capacità (AFC) rilasciati in Ticino negli ultimi anni:

2009: 69; 2008: 51; 2007: 46; 2006: 55; 2005: 60; 2004: 63.

## Professioni affini

- Addetto di cucina CFP/Addetta di cucina CFP
- Cuoco in dietetica AFC/Cuoca in dietetica AFC
- Impiegato di ristorazione AFC/Impiegata di ristorazione AFC
- Macellaio-salumiere AFC/Macellaia-salumiera AFC
- Pasticciere-confettiere (AFC)/Pasticciera-confettiera (AFC)
- Traiteur/Traiteuse

## Indirizzi utili

Gastrosuisse  
Via Gemmo 11  
6903 Lugano  
Telefono: 091 961 83 11  
<http://www.gastrocinco.ch>

Hotel & Gastroformazione  
via Gemmo 11  
CP 70  
6903 Lugano  
Telefono: 091 942 48 72  
<http://www.hotelgastro.ch>

Hotelleriesuisse  
Formazione professionale nel settore alberghiero e della ristorazione  
Via Lugano 18  
6500 Bellinzona  
Telefono: 091 826 20 38  
<http://www.mestieri-alberghieri.ch>