

# 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**

**Formazione professionale di base (tirocinio)** presso un albergo o un ristorante e frequenza dei corsi alla Scuola professionale artigianale industriale (SPAI) di Lugano Trevano. Chi svolge la formazione in un albergo o ristorante con apertura annuale frequenta la SPAI 2-3 giorni ogni due settimane. Chi svolge la formazione in un albergo o ristorante con apertura stagionale frequenta i corsi blocco presso la SPAI nel periodo invernale (novembre-gennaio).

Materie d'insegnamento a 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. La persona in formazione deve inoltre seguire i corsi interaziendali: 2 settimane durante i 3 anni di formazione. Possibilità di conseguire la maturità professionale.

Al termine della formazione, 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

- Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
- Gusto e olfatto sviluppati
- Abilità manuale
- Resistenza psichica
- Igiene e pulizia
- Rapidità di esecuzione
- Attitudine a lavorare in gruppo

## Requisiti

- assolvimento della scolarità obbligatoria
- età minima 15 anni

*NB. Le persone in formazione possono lavorare di notte fino alle 23.00 (fino alle 20.00 nei giorni precedenti i corsi della scuola professionale o i corsi interaziendali e fino alle 01.00 al massimo 10 notti all'anno) e la domenica (non possono essere occupate nelle domeniche dei periodi di vacanza e per almeno 12 domeniche all'anno) solo a partire dall'età di 16 anni compiuti.*

## Perfezionamento

- corsi per professionisti qualificati (a tempo pieno o parziale) per conseguire la maturità professionale che agevola l'accesso ai perfezionamenti professionali e alle scuole universitarie professionali (SUP);
- tirocinio supplementare in una professione affine;
- anno supplementare di cuoco/a in dietetica;
- esami professionali per conseguire l'attestato professionale federale (APF) di capocuoco/a o di responsabile della ristorazione;
- esami professionali superiori (EPS) di capo/a della ristorazione collettiva dipl. o di esercente albergatore/trice dipl.;
- esami di esercente (certificati cantonali);
- scuola superiore alberghiera e del turismo di Bellinzona 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 specializzata superiore tecnica per conseguire il titolo di tecnico/a dipl. SSS agro-alimentare;
- scuola universitaria professionale alberghiera di Losanna o altre 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.

Carriera: 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:

2013: 69; 2012: 65; 2011: 45; 2010: 52; 2009: 69; 2008:

51

## 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)
- Panettiere-pasticciere-confettiere (AFC)/Panettiera-pasticciera-confettiera (AFC)
- Traiteur/Traiteuse

## Indirizzi utili

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

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