

Convalida di prestazioni di formazione

Autovalutazione per:

Cuoca AFC / Cuoco AFC



Valutazione personale da parte della candidata / del candidato

0 = nessuna conoscenza

1 = conoscenze, nessuna pratica

2 = conoscenze, pratica accompagnata

3 = conoscenze, pratica autonoma

Valutazione per:

Cognome		Nome	
Indirizzo			
E-mail			
Telefono		Data di consegna del dossier	

Allegati

- ☐ Dossier della candidata / del candidato
(curriculum vitae e autovalutazione da parte della candidata / del candidato in base al profilo di qualificazione)

Concetti relativi alla valutazione

Preparazione (30')

- Gli esperti ricevono il dossier allestito dalla candidata / dal candidato e si preparano in vista della riunione / dell'incontro.

Svolgimento della riunione / dell'incontro (da 60' fino a 120' – secondo necessità)

- Gli esperti accolgono la candidata / il candidato, ispezionano in comune il dossier e verificano gli elementi essenziali dell'autovalutazione.
- Gli esperti verificano le competenze operative in base alle domande seguenti.
- Con la candidata / il candidato concordano la data, il luogo e il contenuto dell'ispezione in comune del dossier.

Osservazioni della candidata / del candidato

Firma

Allestimento di un menu

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Allestimento di un menu di 5 portate come mezzo pubblicitario	☐	☐	☐	☐
Composizione				
1. Antipasto freddo a base di pesce *				
2. Minestra di volatili *				
3. Antipasto caldo con frutti di mare *	☐	☐	☐	☐
4. Piatto principale a base di carne da macello, cereali / contorno di carboidrati e una verdura				
5. Dolce caldo con frutta e prodotti a base di latte (latticini)				

* Queste tre pietanze devono essere composte partendo da un paniere di merci ufficiale della procedura di qualificazione di cuoca AFC / cuoco AFC (vedi www.hotelgastro.ch – Weggis – download – italiano – cuoco 2010).

Esse costituiscono pure la base per la visita sul posto di lavoro oppure un altro luogo di formazione.

Antipasto freddo a base di pesce

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Minestra di volatili

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Antipasto caldo con frutti di mare

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Piatto principale a base di carne da macello, metodo di cottura: tecnica del calore umido

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Contorno a base di cereali / carboidrati

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Contorno a base di verdura

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

Dolce caldo con frutta e prodotti a base di latte (latticini)

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere le principali derrate alimentari per questa pietanza e la sua preparazione	☐	☐	☐	☐
Acquisti	☐	☐	☐	☐
Immagazzinamento	☐	☐	☐	☐
Fasi della preparazione	☐	☐	☐	☐
Processo di cottura	☐	☐	☐	☐
Disposizione e vendita	☐	☐	☐	☐

1. Produzione e presentazione di cibi e pietanze nonché utilizzo della lingua straniera e del linguaggio specialistico				
1.1 Acquistare, conservare correttamente e approntare a regola d'arte alimenti vegetali sulla base di caratteristiche, qualità e possibilità d'impiego. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Valutare le differenze qualitative di verdure, patate, cereali, frutta e funghi e adottare misure appropriate in caso di qualità insufficiente.	☐	☐	☐	☐
Attuare prescrizioni in materia di diritto delle derrate alimentari durante l'accettazione e l'immagazzinamento di alimenti vegetali.	☐	☐	☐	☐
Padroneggiare i lavori preparatori (ossia lavare, preparare e tagliare) per alimenti vegetali e applicare tipi di taglio eseguiti a regola d'arte.	☐	☐	☐	☐

1.2 Acquistare, conservare correttamente e approntare a regola d'arte alimenti animali sulla base di caratteristiche, qualità e possibilità d'impiego. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Distinguere gli alimenti animali in base al gruppo, al genere e alla qualità e spiegare le prescrizioni in materia di dichiarazione.	☐	☐	☐	☐
Illustrare, secondo la legislazione, l'importanza del programma di autocontrollo durante l'accettazione della merce, la qualità e l'immagazzinamento.	☐	☐	☐	☐
Illustrare l'apprestamento a regola d'arte e in funzione dei prodotti, la suddivisione in gruppi e in porzioni di alimenti animali tenendo conto della qualità e delle peculiarità.	☐	☐	☐	☐

1.3 Acquistare, conservare correttamente e approntare a regola d'arte alimenti di origine animale sulla base di caratteristiche, qualità e possibilità d'impiego. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Illustrare la suddivisione in gruppi, le varietà e la composizione degli alimenti di origine animale come latte, latticini, uova e prodotti a base di uova e determinarne la qualità.	☐	☐	☐	☐
Valutare le differenze qualitative e adottare misure appropriate in caso di qualità insufficiente.	☐	☐	☐	☐
Descrivere le prescrizioni in materia di diritto delle derrate alimentari concernenti il latte, lo yoghurt e le uova; giustificare la limitazione della loro durata di utilizzo (data di scadenza).	☐	☐	☐	☐

1.4 Acquistare, conservare correttamente e approntare a regola d'arte ulteriori alimenti / prodotti sulla base di caratteristiche, grado di convenienza, qualità, possibilità d'impiego e in funzione dei prodotti.
Obbligatorio

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Descrivere e utilizzare a regola d'arte altri alimenti e prodotti come oli e grassi alimentari, paste alimentari, spezie / erbe aromatiche, dolcificanti naturali e artificiali e prodotti di pasticceria e confetteria.	☐	☐	☐	☐
Proporre e giustificare l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie per determinate pietanze.	☐	☐	☐	☐

1.5 Nutrizione: approntare a regola d'arte pietanze sane, con metodi di cottura delicati e secondo i desideri o le richieste della clientela.
Obbligatorio

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Illustrare i moderni principi nutrizionali e attuarli nel senso di una composizione ottimale di piatti e pietanze.	☐	☐	☐	☐
Saper fornire informazioni sulla composizione e la funzione delle sostanze nutritive energetiche e non energetiche.	☐	☐	☐	☐
Distinguere i cibi facilmente digeribili da quelli difficilmente digeribili e metterli in relazione al fabbisogno energetico quotidiano.	☐	☐	☐	☐
Illustrare gli organi digerenti dell'individuo, la loro funzione nonché i processi centrali che avvengono durante la digestione e il metabolismo.	☐	☐	☐	☐
Applicare, a regola d'arte e tenendo conto delle sostanze nutritive, le forme nutrizionali usuali e proporre alternative in caso di intolleranze e malattie.	☐	☐	☐	☐

1.6 Processi di cottura: spiegare e approntare in modo efficiente prodotti con temperature, condizioni climatiche e metodi di cottura diversi e giustificare la scelta del metodo di cottura. Obbligatorio				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Abbinare i metodi di cottura adatti alle particolarità e alle possibilità degli alimenti; determinare il campo di temperatura ideale.	☐	☐	☐	☐
Abbinare i diversi metodi di cottura agli utensili, agli apparecchi e ai materiali e giustificarne la scelta.	☐	☐	☐	☐
Applicare a regola d'arte le tecniche di apprestamento come: sbianchire in acqua calda o fredda oppure nell'olio, rosolare, arrostitire.	☐	☐	☐	☐
Applicare a regola d'arte le tecniche del calore umido come: affogare, bollire, cuocere al vapore (con o senza pressione), stufare, glassare, brasare.	☐	☐	☐	☐
Applicare a regola d'arte le tecniche del calore secco come: cuocere al forno, gratinare, friggere, grigliare, saltare.	☐	☐	☐	☐

1.7 Disposizione / sistemazione di pietanze / presentazione: creare valore aggiunto tramite disposizione, sistemazione e presentazione attrattive delle pietanze in base alle direttive o alle istruzioni del servizio. Obbligatorio				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Durante la disposizione dei piatti combinare gli elementi (colori, forme, tipi di taglio, guarnizioni e combinazioni) e le quantità in modo da ottenere un quadro estetico gradevole e una presentazione attrattiva.	☐	☐	☐	☐
Illustrare le capacità sensoriali mediante lo sviluppo della vista, dell'olfatto, del gusto e del tatto con i diversi alimenti e le diverse pietanze.	☐	☐	☐	☐

1.8 Lingua straniera: utilizzare nella lingua straniera termini specifici nel campo delle merci, della produzione, dell'approntamento e della presentazione di pietanze. Obbligatorio				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Denominare e applicare i principali prodotti, metodi di cottura e apparecchi utilizzando i termini professionali corretti.	☐	☐	☐	☐
Impiegare in modo comprensibile le formulazioni tipiche nella preparazione e nella vendita di piatti e pietanze.	☐	☐	☐	☐

2. Comprensione e partecipazione alla definizione di processi aziendali				
2.1 Organizzazione: applicare i principi dell'organizzazione aziendale nei punti di collegamento fra i vari settori dell'azienda.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Presentare l'organizzazione strutturale di un'azienda della ristorazione e l'organizzazione della cucina; spiegarne le funzioni.	☐	☐	☐	☐
Descrivere l'organizzazione procedurale delle attività in cucina e illustrare la dipendenza da altri reparti o settori.	☐	☐	☐	☐
Illustrare l'efficacia dell'assistenza degli ospiti nella ristorazione e creare le basi per ottenere una valida collaborazione fra i punti di collegamento.	☐	☐	☐	☐
Presentare l'impiego dei mezzi di comunicazione e informatica nell'azienda e in cucina.	☐	☐	☐	☐

2.2 Processi di lavoro personali: eseguire in modo razionale la mise en place e altri lavori.				
Obbligatorio				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Pianificare il proprio lavoro secondo direttive organizzative e temporali e strutturarle in funzione delle priorità.	☐	☐	☐	☐
Assicurare che il posto di lavoro sia sempre equipaggiato e arredato correttamente e a regola d'arte; provvedere affinché siano rispettate le fasi della mise en place.	☐	☐	☐	☐

2.3 Processi aziendali generici: garantire il flusso delle merci, le disposizioni legali e il servizio con l'aiuto di processi aziendali ottimali.

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Effettuare la gestione della merce applicando il principio «first in first out»; collocare la merce al posto giusto in magazzino tenendo conto della sua qualità e della sua idoneità a essere immagazzinata.	☐	☐	☐	☐
Descrivere l'approvvigionamento della merce con controllo della qualità, flusso della merce, catena del freddo, punti di collegamento fino allo smaltimento dei rifiuti.	☐	☐	☐	☐
Gestire rispettosamente e delicatamente risorse e derrate alimentari e utilizzare temperature ambiente e di conservazione appropriate nonché fasi di lavorazione ottimali.	☐	☐	☐	☐
Attuare i principi della legislazione sulle derrate alimentari durante l'intero flusso delle merci in azienda e prestare attenzione all'obbligo di dichiarazione.	☐	☐	☐	☐
Evitare l'eccessiva produzione di rifiuti, separarli e smaltirli correttamente rispettando le direttive ecologiche ed economiche.	☐	☐	☐	☐
Creazione dell'offerta sulla base dei seguenti aspetti: bisogni degli ospiti, principi di fisiologia alimentare, criteri di disposizione e armonia di piatti e pietanze.	☐	☐	☐	☐
Illustrare l'importanza di procedure senza intoppi con e nel servizio e attuare la distribuzione di piatti e pietanze.	☐	☐	☐	☐
Pianificare in funzione degli obiettivi l'impiego dei collaboratori in cucina.	☐	☐	☐	☐

2.4 Comprensione e dimestichezza con la tecnologia: impiegare in modo pertinente gli apparecchi e utilizzarli a regola d'arte.

Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Utilizzare in modo delicato ed efficiente dal punto di vista energetico impianti, apparecchi e macchine; spiegare con l'aiuto di esempi.	☐	☐	☐	☐
Pianificare i lavori affinché impianti, apparecchi e macchine possano essere utilizzati in modo ottimale per quanto concerne lo sfruttamento della temperatura.	☐	☐	☐	☐
Assicurare in modo ottimale l'impiego di utensili, impianti, apparecchi e macchine nell'intero processo produttivo; istruire di conseguenza i colleghi di lavoro.	☐	☐	☐	☐

3. Modo di operare improntato all'aspetto economico-aziendale, alle esigenze degli ospiti e dell'ecologia				
3.1 Ramo professionale e ospiti: tener conto delle linee direttrici e della filosofia aziendale durante il lavoro.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Illustrare la filosofia e le linee direttrici di un'azienda nonché le direttive aziendali.	☐	☐	☐	☐

3.2 Calcoli: allestire calcolazioni relative a merci, lavoro e pietanze.				
Obbligatorio				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Con l'aiuto di semplici esempi spiegare la terminologia dei costi come: economicità, redditività, produttività, cifra d'affari e utile.	☐	☐	☐	☐
Partendo dalle ricette, eseguire la trasformazione di piatti e pietanze in funzione del corrispondente numero di persone.	☐	☐	☐	☐
Calcolare il costo della merce considerando le perdite dovute a preparazione, taglio e cottura.	☐	☐	☐	☐
Utilizzare il software del ramo professionale per le ricette, i menu, la calcolazione dei piatti e delle offerte.	☐	☐	☐	☐

3.3 Modo di pensare e operare improntato alla sostenibilità: prestare attenzione all'etica professionale durante il lavoro.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Prestare attenzione alle regole generali della professione e dell'etica professionale.	☐	☐	☐	☐

4. Applicazione delle seguenti attività: sicurezza sul lavoro, protezione della salute, protezione dell'ambiente e protezione antincendio				
4.1 Sicurezza sul lavoro e protezione della salute: individuare rischi e pericoli nella professione e attuare conseguenti misure di sicurezza. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Individuare rischi e pericoli per la salute e valutare le conseguenze, prestare attenzione alle direttive CFSL e alle regole volte a proteggere la salute.	☐	☐	☐	☐
Tramite misure appropriate proteggere vie respiratorie, occhi, orecchie e pelle.	☐	☐	☐	☐
Prestare attenzione alle istruzioni per la manipolazione di sostanze pericolose e seguire coerentemente le istruzioni d'uso delle macchine.	☐	☐	☐	☐
Applicare correttamente le regole di pronto soccorso in caso di ferite e infortuni.	☐	☐	☐	☐

4.2 Protezione dell'ambiente nell'azienda: attuare la protezione ambientale durante il lavoro in cucina adottando misure appropriate.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Applicare correttamente e coscientemente i principi di protezione dell'ambiente.	☐	☐	☐	☐
Valutare costantemente la situazione sul posto di lavoro in relazione alla protezione ambientale e adottare misure appropriate.	☐	☐	☐	☐

4.3 Trattamento ecologico delle risorse: impiegare in modo efficiente e parsimonioso le risorse, ottimizzare i processi di lavoro.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Utilizzare le risorse con parsimonia e sfruttarne i potenziali di risparmio durante i processi di lavoro.	☐	☐	☐	☐

4.4 Protezione antincendio: comprendere i principi e le normative in materia di protezione antincendio e applicarli durante il lavoro.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Illustrare misure e norme di protezione antincendio e spiegarne effetti e conseguenze.	☐	☐	☐	☐
Illustrare i pericoli e le possibili cause di incendi e descrivere le misure per prevenirli.	☐	☐	☐	☐

5. Attuazione dell'igiene e della conservazione del valore				
5.1 Igiene personale e aziendale: valutare i campi d'azione in cucina e adottare misure o provvedimenti conseguenti. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Durante il lavoro rispettare l'ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso.	☐	☐	☐	☐
Applicare quotidianamente i principi dell'igiene personale e aziendale.	☐	☐	☐	☐
Valutare regolarmente e coscienziosamente la situazione igienica nei processi di lavoro e dedurre misure appropriate.	☐	☐	☐	☐

5.2 Programma d'igiene: rispettare il programma aziendale di autocontrollo durante il lavoro. <i>Obbligatorio</i>				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Attuare secondo direttive i principi del programma HACCP aziendale e della "buona prassi di fabbricazione" e adottare misure appropriate per assicurare l'igiene.	☐	☐	☐	☐
Gestire correttamente e coscienziosamente le schede e le liste di controllo del programma igienico aziendale e archivarle con cura.	☐	☐	☐	☐
Illustrare l'attività di controllo nel campo dell'igiene e attuarla di conseguenza.	☐	☐	☐	☐
In base a sintomi tipici, descrivere effetti e conseguenze delle carenze igieniche e proporre eventuali misure immediate.	☐	☐	☐	☐

5.3 Conservazione del valore: aver cura di impianti, apparecchi e materiale e provvedere alla loro manutenzione.				
Obiettivi da raggiungere	0	1	2	3
Secondo direttive attuare misure per conservare il valore di apparecchiature, utensili e macchine nel campo del lavoro.	☐	☐	☐	☐
Comprendere le istruzioni d'uso e applicare con precisione le rispettive direttive.	☐	☐	☐	☐
Secondo direttive eseguire piccoli lavori di manutenzione su impianti, apparecchi, utensili e macchine.	☐	☐	☐	☐
Impiegare a regola d'arte e in modo economico i prodotti di pulizia con un dosaggio appropriato, utilizzare in modo delicato e adeguato gli apparecchi di pulizia e prestare attenzione alle misure di sicurezza.	☐	☐	☐	☐