



Video sulla
professione

Cuoco, cuoca Addetto, addetta di cucina

AFC

CFP



Il cuoco e la cuoca cucinano le pietanze più diverse: un dessert tradizionale al ristorante, un pranzo salutare in ospedale o un menu di quattro portate in un rinomato hotel. Questi professionisti e queste professioniste padroneggiano le varie tecniche di cottura e sono in grado di cuocere al vapore, al forno, brasare o arrostire qualsiasi tipo di alimento. Controllano e organizzano i processi di lavoro in cucina, creano nuove ricette e conoscono le esigenze dei loro ospiti.



CSFO Edizioni

Attitudini

Mi interessano i generi alimentari e la loro preparazione

Il cuoco e la cuoca preparano menu e pietanze di alta qualità, privilegiando ingredienti salutari e assicurando un'igiene impeccabile. Conoscono i prodotti alimentari della regione e la loro stagionalità. Si tengono inoltre aggiornati sulle tendenze alimentari del momento.

Possiedo buone abilità manuali e utilizzo tutti i sensi

La destrezza manuale è particolarmente importante per sfilettare il pesce, tagliare a cubetti la verdura o impagliare con cura. Queste abilità sono necessarie anche per evitare di ferirsi con coltelli affilati o altri utensili da cucina. Uno spiccato senso del gusto e dell'olfatto sono altrettanto fondamentali per il cuoco e la cuoca, come anche una certa sensibilità per i colori e le forme.

Sono in forma e sopporto lo stress

Questi professionisti e queste professioniste lavorano sempre in piedi e nel processo di produzione devono essere veloci. In cucina, inoltre, le temperature sono spesso elevate. È quindi necessario godere di buona salute ed essere fisicamente in forma.

Apprezzo il lavoro di squadra

In cucina i processi di lavoro sono ben definiti e coordinati. Un team affiatato è fondamentale per il buon funzionamento di una brigata, dove ogni membro deve poter contare sull'altro.

Lavoro in modo organizzato

Gli ospiti si aspettano che i pasti siano di qualità e che vengano serviti rapidamente. Pertanto, il cuoco e la cuoca sbrigano il loro lavoro con efficienza e attenzione.

✓ Il cuoco e la cuoca sono ben organizzati e lavorano seguendo le varie fasi di una ricetta passo dopo passo.



Condizioni di lavoro

Il cuoco e la cuoca preparano piatti per svariate abitudini alimentari ed esigenze: dalla dieta vegana alla cucina tradizionale, via via fino all'arte culinaria stellata. Lavorano nei ristoranti (da piccoli a grandi), negli alberghi, negli ospedali, nelle case per anziani o nelle mense.

La sicurezza innanzitutto

Nelle cucine le temperature possono essere elevate e c'è un gran movimento. Il cuoco e la cuoca preparano la propria postazione di lavoro in modo tale da poter lavorare in sicurezza, in particolare con elementi pericolosi come l'olio, il fuoco o i coltelli affilati. Questi professionisti e queste professioniste collaborano strettamente tra di loro e tutte le fasi di lavoro sono coordinate con precisione. Una brigata è composta da tre fino a, in rari casi, 80 cuochi e cuoche, addetti e addette di cucina e aiutanti.

Il cuoco e la cuoca hanno spesso contatti con i fornitori nonché con i colleghi e le colleghe della ristorazione. L'orario di lavoro si adatta agli orari dei pasti degli ospiti e può variare molto a seconda dello stabilimento. In ogni caso, questi professionisti e queste professioniste lavorano spesso anche la sera e nel fine settimana.

Formazione AFC

Condizioni di ammissione

Avere terminato la scuola dell'obbligo.

Durata

3 anni

Azienda formatrice

Ristoranti, alberghi e strutture di ristorazione collettiva (ospedali, case per anziani, mense, ecc.)

Scuola professionale

In tutta la Svizzera esistono scuole che formano cuochi e cuoche. Nella Svizzera italiana le lezioni si svolgono presso la Scuola professionale artigianale e industriale (SPA) del Centro professionale tecnico (CPT) di Trevano. 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 può frequentare i corsi a blocchi presso la SPAI nel periodo invernale (novembre-febbraio, 5 giorni alla settimana per 10 settimane). Temi di insegnamento: preparazione e presentazione di cibi e pietanze, rispetto delle

norme a garanzia della sicurezza e della sostenibilità, applicazione di procedure aziendali ed economiche, presenza e comunicazione. Alle materie professionali si aggiungono la cultura generale, lo sport e il tedesco.

Corsi interaziendali

I corsi interaziendali comprendono in totale 20 giornate, si svolgono a Lugano e sono organizzati da Hotel & Gastro formazione. Completano la formazione aziendale e scolastica mettendo l'accento su competenze pratiche di base.

Titolo rilasciato

Attestato federale di capacità (AFC) di cuoco o cuoca

Maturità professionale

In caso di buoni risultati scolastici, dopo la formazione professionale di base è possibile conseguire la maturità professionale. Questo titolo permette di accedere alle scuole universitarie professionali (SUP), con o senza esame di ammissione a seconda dell'indirizzo di studio scelto.



Alva toglie con cura le lische da un pesce.

Alva Brunschwiler

17 anni, cuoca AFC al 2° anno di tirocinio, lavora nel ristorante di un hotel

«In futuro desidero lavorare all'estero»

Alva Brunschwiler svolge la sua formazione in un hotel a 5 stelle sulle rive del lago dei Quattro Cantoni. Con passione e cura per i dettagli, la futura cuoca crea piatti di eccellente qualità per gli ospiti, coltivando il sogno di perfezionare un giorno le sue abilità all'estero.

In cucina fa caldo e qua e là si sente uno sfrigolio, un fischio e un sibilo. Alva sta sfogliando un coregone. Con l'aiuto di una pinzetta toglie le lische e infine taglia il pesce. «Per questa professione sono richieste buone abilità manuali. Mi sono tagliata una volta e ne ho tratto insegnamento», afferma sorridendo la giovane. «Ci vuole perseveranza e bisogna anche essere in grado di imparare diverse tecniche, ma soprattutto si tratta di un lavoro che richiede passione.»

▼ Per proteggersi dalle scottature, la giovane apprendista indossa guanti da forno professionali.

Il lavoro di squadra è essenziale

Oltre alle ampie conoscenze specialistiche sui prodotti alimentari e sulla loro preparazione, Alva impara a lavorare in team. «Nella brigata abbiamo tutti lo stesso obiettivo e questo mi piace. Trovo fantastico quando gli ospiti ci dicono che abbiamo cucinato molto bene.» Nella cucina in cui Alva sta svolgendo la formazione lavorano in totale 28 persone. A ognuno è assegnato un compito specifico e una determinata postazione: alcuni preparano le insalate, mentre altri cuociono la carne.

«Durante la formazione trascorro tre mesi ad ogni postazione. Verso la fine passerò poi nuovamente da tutte le postazioni.»

Un altro aspetto importante per questa professione è l'igiene. I cuochi e le cuoche mantengono pulita la loro postazione di lavoro durante il turno e alla fine della giornata puliscono tutti insieme l'intera cucina.

Trovare un equilibrio

L'apprendista ha orari di lavoro irregolari. Spesso è in cucina dalle 9.00 alle 14.00 e poi di nuovo dalle 18.00 alle



22.00. «Durante le ore di pausa, nel pomeriggio, mi dedico al mio hobby: i cavalli. In questo modo mi rilasso. Bisogna imparare a combinare il lavoro, il tempo libero e la passione per la cucina.»

Idee per il futuro

Prima di iniziare la formazione, la giovane apprendista passava già parecchio tempo ai fornelli preparando dolci, soprattutto torte e pasticcini. Sua madre le ha quindi suggerito di lavorare nella cucina di un hotel.

«Ho scelto il settore alberghiero perché in futuro desidero lavorare anche all'estero, come cuoca o barkeeper. Non ho ancora le idee molto chiare.»

Grazie al suo impegno, il suo desiderio sta già prendendo forma. Infatti, da poco fa parte della squadra junior della nazionale svizzera dei cuochi e parteciperà a competizioni di cucina all'estero.



Il coraggio di cambiare

Dopo aver ottenuto un bachelor universitario in lettere, Pietro Meli ha capito di voler cambiare percorso e ha intrapreso una formazione per diventare cuoco AFC. Tre anni dopo, giunto quasi al termine del tirocinio, non potrebbe essere più soddisfatto.

Pietro ci accoglie nella casa per anziani in cui lavora e ci mostra la cucina.

«Questa struttura è relativamente piccola, abbiamo quindi la possibilità di lavorare con molta cura verso ogni singolo ospite. Facciamo attenzione a utilizzare ingredienti freschi e limitiamo al massimo i prodotti già preparati.»

Polenta e brasato, ossibuchi e risotti sono infatti spesso proposti per andare incontro ai gusti dei residenti. «La nostra è una cucina classica, con tanti influssi ticinesi-lombardi. Rispecchia la cultura e la tradizione dei nostri ospiti, che cerchiamo sempre di accontentare proponendo ad esempio prodotti di stagione e del territorio.»

Cambio di rotta

«La gastronomia mi ha sempre interessato, ma solo grazie all'esperienza del servizio civile che ho svolto in cucina ho capito definitivamente che volevo

trasformare questa passione nella mia professione.» Ora la quotidianità di Pietro è scandita dal servizio e dalla mise en place. Nel primo caso cuoce gli alimenti che verranno serviti il giorno stesso, mentre con la mise en place prepara gli ingredienti per i giorni successivi.

«È un lavoro che può dare molte soddisfazioni, in primo luogo perché si vedono le proprie creazioni nell'arco della giornata, non c'è bisogno di aspettare lunghi periodi per ottenere dei risultati concreti: ogni giorno regala una piccola soddisfazione. Inoltre, si tratta di una professione che soddisfa gli altri oltre che sé stessi: creare un piatto è un piacere tanto per chi lo prepara quanto per chi lo assapora.»

Impegno e voglia di imparare

Nei tre anni di formazione, Pietro ha avuto anche l'occasione di svolgere uno stage di sei mesi in un ristorante di lusso, dove i ritmi di lavoro e l'organizzazione della brigata sono molto diversi rispetto alla casa per anziani. «In generale, si tratta di un lavoro impegnativo, si sta tante ore in piedi, ci si muove molto e si deve essere rapidi nell'eseguire le varie mansioni. Bisogna quindi avere una certa resistenza allo



▲ Durante la mise en place Pietro prepara gli ingredienti per i prossimi giorni.

stress, anche per poter far fronte a situazioni di tensione durante il servizio. Lavorare in una casa per anziani è però un po' più tranquillo rispetto a un ristorante, ad esempio gli orari sono più regolari.»

A breve Pietro otterrà l'AFC, ma questo non è che il primo passo. «Ho tanta voglia di sperimentare e migliorare. Ancora non so se in futuro intraprenderò un'altra formazione, oppure se mi dedicherò ad arricchire la mia esperienza sul campo, ma in ogni caso intendo sicuramente continuare a perfezionarmi.»

▼ I cuochi e le cuoche sanno come conservare correttamente i prodotti alimentari.



Pietro Meli

28 anni, cuoco AFC al 3° anno di tirocinio presso una casa per anziani





Addetto, addetta di cucina CFP:
la formazione professionale di base biennale

Dalla caffetteria al ristorante

Elsa Witschard
17 anni, addetta
di cucina CFP,
lavora nel
ristorante di un
hotel

In quale tipo di struttura hai effettuato il tuo tirocinio?

Quando ho cominciato a cercare un'azienda formatrice ho avuto difficoltà a trovare un posto di tirocinio in un ristorante, dato che non avevo ancora raggiunto l'età legale per lavorare la sera. Ho svolto quindi la formazione CFP nella caffetteria di un centro di formazione professionale, in cui gli orari sono regolari. Ho ottenuto di recente il CFP e attualmente sto seguendo una formazione AFC, questa volta in un ristorante tradizionale.

Quali sono le differenze fra questi posti di lavoro?

Nella cucina collettiva i piatti vengono preparati in grandi quantità. Per una ricetta bisogna ad esempio tagliare e cucinare molte verdure. In un ristorante tradizionale, invece, le quantità sono più ridotte e c'è anche più spazio per la creatività quando si compongono i menu. Gli impiattamenti sono più raffinati e gli elementi decorativi più numerosi.

Che cosa ti piace maggiormente di questa professione?

Mi piace vedere i clienti soddisfatti quando ricevono piatti ben presentati. Dato che la nostra cucina è aperta posso osservare i loro volti e sapere se sono contenti. Alcuni vengono persino a congratularsi con noi. Apprezzo anche il lato creativo di questa professione. Di tanto in tanto posso presentare delle idee di ricette al mio capo, che poi discutiamo e adattiamo insieme. Recentemente ho proposto una burrata affumicata e frullata, accompagnata da pomodori e albicocche arrosto al miele e timo.

Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Vorrei restare nell'ambito della ristorazione, per esempio facendo esperienza nella cucina gastronomica. Vorrei anche viaggiare per scoprire le specialità di altri paesi. Questo mi consentirebbe di provare degli alimenti sconosciuti in Svizzera e dare un tocco esotico alla mia cucina.



▲ Elsa prepara il condimento per l'insalata.

Che cos'è la formazione CFP?

Se sei una persona che necessita di un po' più di tempo per imparare o se il tuo rendimento scolastico non è sufficiente per intraprendere una formazione AFC della durata di tre anni, esiste un'alternativa: la formazione professionale di base biennale di addetto o addetta di cucina. Le esigenze sono un po' meno elevate, in particolare in ambito scolastico. Al termine del tirocinio, grazie al certificato federale di formazione pratica (CFP), potrai iniziare subito a lavorare o, se ottieni buoni risultati scolastici, accedere al secondo anno della formazione AFC.

Addetto, addetta di cucina CFP

 **Durata** 2 anni

Azienda formatrice

Il lavoro pratico corrisponde in gran parte a quello svolto dai cuochi e dalle cuoche, ma si svolge sotto supervisione.

Scuola professionale

- 1 giorno a settimana
- Temi: preparazione e presentazione di cibi e pietanze, rispetto delle norme a garanzia della sicurezza e della sostenibilità, applicazione di procedure aziendali ed economiche, presenza e comunicazione
- Nessuna lingua straniera
- Sedi: Trevano (CPT) e altre scuole professionali in Svizzera

Corsi interaziendali

- 16 giornate distribuite sui 2 anni di formazione
- Temi: approfondimento degli argomenti trattati a scuola
- Sede: Lugano

Cuoco, cuoca AFC

 **Durata** 3 anni

Azienda formatrice

Maggiore lavoro amministrativo e più responsabilità, ad esempio per quanto riguarda le comande. I compiti pratici vengono svolti in modo autonomo.

Scuola professionale

- 1 giorno a settimana
- Temi: preparazione e presentazione di cibi e pietanze, rispetto delle norme a garanzia della sicurezza e della sostenibilità, applicazione di procedure aziendali ed economiche, presenza e comunicazione
- Tedesco
- Sedi: Trevano (CPT) e altre scuole professionali in Svizzera

Corsi interaziendali

- 20 giornate distribuite sui 3 anni di formazione
- Temi: approfondimento degli argomenti trattati a scuola
- Sede: Lugano

> Pianificazione del menu Per poter pianificare con cura i menu, i cuochi e le cuoche devono sapere quali alimenti si abbinano bene, quali ingredienti sono necessari e in che quantità.



> Stoccaggio

Il cuoco e la cuoca immagazzinano gli alimenti arrivati e ne controllano la qualità.



^ Controllo delle merci Il cuoco e la cuoca controllano se la merce arrivata corrisponde all'ordine effettuato.



^ Preparativi Prima di cuocere il pesce bisogna tagliarlo e togliergli le lische.



^ Cotture Il cuoco e la cuoca arrostiscono, cuociono al vapore e bollono gli alimenti che hanno dapprima lavato e tagliato.



◀ Realizzazione
Le tecnologie moderne aiutano il cuoco e la cuoca nella realizzazione di piatti di qualità impeccabile.



> Impiattamento
Il cuoco e la cuoca dispongono il cibo con cura e fantasia nel piatto affinché anche l'occhio abbia la sua parte.



^ Igiene Questi professionisti e queste professioniste sono tenuti a osservare severe norme igieniche. Il cuoco e la cuoca puliscono la propria postazione di lavoro più volte al giorno.



Mercato del lavoro

Ogni anno, in tutta la Svizzera, circa 1500 giovani iniziano la formazione professionale di base come cuoco o cuoca AFC e circa 400 quella come addetto o addetta di cucina CFP. Chi è interessato alla professione di cuoco o cuoca ha buone probabilità di trovare un posto di tirocinio, ad esempio in un ristorante, in un hotel, in un ospedale, in una casa per anziani o in una mensa.

Fare esperienza all'estero

I professionisti qualificati sono molto richiesti sul mercato del lavoro e possono lavorare in Svizzera o all'estero. Questi professionisti e queste professioniste non rimangono necessariamente a lungo in un'azienda, hanno infatti la possibilità di cambiare posto di lavoro, conoscere nuove cucine, sia in Svizzera sia in altri paesi nel mondo, e ampliare così le loro conoscenze specialistiche.

▼ L'ordine in cucina è importante: ogni utensile ha il proprio posto.



i Maggiori informazioni

www.orientamento.ch, per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e le formazioni

www.mestierialberghieri.ch, informazioni sulle professioni nel settore della ristorazione e dell'alberghiera

www.hotelgastro.ch, Hotel & Gastro formation Svizzera

www.gastroticino.ch, federazione degli esercenti e degli albergatori del Canton Ticino

www.orientamento.ch/salario, informazioni sui salari



Formazione continua

Ecco alcune possibilità dopo l'AFC:

Corsi: formazioni di durata variabile organizzate dalle scuole e dalle associazioni professionali, tra cui GastroTicino, Hotel & Gastro formazione o HotellerieSuisse

Esame di professione con attestato professionale federale (APF): cuoco/a in dietetica, capo cuoco/a, esercente albergatore/trice G2

Esame professionale superiore (EPS) con diploma federale: capo del settore alberghiero-economia domestica, capo della ristorazione collettiva, esercente albergatore/trice G3

Scuole specializzate superiori (SSS): albergatore/trice-ristoratore/trice

Scuole universitarie professionali (SUP): bachelor in tecnologia alimentare o in Hospitality Management



Capo cuoco, capo cuoca APF

Il capo cuoco e la capo cuoca pianificano il menu in base alla tipologia dello stabilimento in cui lavorano. Padroneggiano tutti i metodi di cottura e dirigono e formano i loro collaboratori e le loro collaboratrici. Migliorano continuamente i processi di lavoro in cucina e sono responsabili di fornire un servizio rapido ai clienti. Lavorano nella cucina di un ristorante, di un hotel, di una mensa oppure di una casa per anziani.

Cuoco, cuoca in dietetica APF

Il cuoco e la cuoca in dietetica preparano piatti sani rispettando la dieta prescritta da medici e dietisti. Consigliano anche la propria clientela e tengono conto dei loro desideri nella pianificazione dei menu. Lavorano nella cucina di ospedali, centri sportivi e diversi istituti per persone con necessità di assistenza.

Impressum

1^a edizione 2025

© 2025 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.

ISBN 978-3-03753-331-4

Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale | orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO. CSFO Edizioni, www.csfo.ch, info@csfo.ch

Il CSFO è un'istituzione specializzata dei Cantoni (CDPE) ed è sostenuto dalla Confederazione (SEFRI).

Ricerca e redazione: Sara Artaria, Roger Bieri, Emilie Chassot, CSFO **Traduzione:** Sara Laudonio, Wald ZH **Revisione testi:** Valentina de Sena, GastroTicino; Medea Trisconi, UOSP. **Foto:** Romina Berri, Claro;

Maurice Grüning, Zürich; Thierry Porchet, Yverdon-les-Bains; Dominique Meienberg, Zürich; Fabian Stamm, Winterthur **Concetto grafico:** Eclipse Studios, Schaffhausen **Impaginazione:** Deborah Badoux, CSFO **Stampa:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen. Tel. 0848 999 002, distribuzione@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° articolo: FE3-3039 (esemplare singolo), FB3-3039 (plico da 50 esemplari). Il pieghevole è disponibile anche in francese e tedesco.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte. Prodotto con il sostegno della SEFRI.

I servizi cantonali di orientamento professionale, universitario e di carriera