



CAMPUS
Etoile
ACADEMY

**CORSO DI QUALIFICA PER
“ESPERTO DELLA PRODUZIONE DI PASTI SALUTISTICI ”
ADDETTO CUOCO DELLA SALUTE**

STRUTTURA DELL'INTERVENTO FORMATIVO

Denominazione e tipologia formativa

L'intervento formativo proposto si configura come un corso titolato **"Esperto della produzione pasti salutistici - addetto Cuoco della salute "** .

Descrizione della Figura Professionale in esito

Il programma formativo studiato dalla Campus Etoile Academy permette agli studenti di acquisire le capacità e le conoscenze necessarie per entrare a pieno titolo nel mondo del lavoro tenendo conto della crescente domanda di ristorazione legata al benessere e agli orientamenti di dieta equilibrata.

L'esperto della produzione pasti salutistici – addetto Cuoco – è in grado di progettare e realizzare ricette e menù per diverse specialità culinarie o stili di vita in funzione alle intolleranze e allergie nonché alla prevenzione di malattie, di garantire gli standard di lavorazione nel pieno rispetto della salute del consumatore (salute intesa sia come regime alimentare corretto e sia come regime alimentare specializzato nello scegliere alimenti a scopo curativo e di prevenzione), di utilizzare tecnologie innovative di manipolazione e conservazione degli alimenti. La figura così qualificata avrà acquisito le nozioni necessarie per operare in imprese ristorative di diverse tipologie occupandosi delle varie fasi del processo ristorativo dal rifornimento delle materie prime, alla loro corretta conservazione, alla preparazione dei piatti, alla elaborazione dei menù o della carta di ristorante.

Il percorso formativo

Il Corso ha una durata **totale di 960 ore**, suddivise in 480 ore di attività pratica con approfondimenti teorici e 480 ore di stage presso aziende e strutture del settore convenzionate con il Campus Etoile Academy.

Il programma formativo ,organizzato in moduli didattici, si struttura come segue:

Titolo **IL MESTIERE DEL CUOCO E LA CUCINA**

- La brigata di cucina: gerarchia, ruoli e suddivisione delle varie mansioni
- La cucina: storia, reparti e aree
- Le attrezzature per la conservazione degli alimenti: funzionamento, manutenzione e disinfezione
- Le attrezzature per la lavorazione degli alimenti: funzionamento, manutenzione e disinfezione
- Le attrezzature per la cottura degli alimenti: funzionamento, manutenzione e disinfezione
- Sistemi di conservazione, abbattimento, congelamento e surgelazione

Titolo **GLI ORTAGGI**

- Caratteristiche organolettiche, nutrizionali e morfologiche
- Classificazione (caratteristiche merceologiche): a gambo, a radice, a frutto
- Le verdure e la loro importanza nell'alimentazione: fonte di fibra alimentare, vantaggi sulla salute.
- Allergie derivanti dalle verdure (reattività tra allergeni e alimenti)
- Varietà e stagionalità
- Stoccaggio e self-life dei prodotto ortofruttili
- Le lavorazioni preliminari di ortaggi
- Tecniche di cottura
- Tecniche di conservazione

Titolo **LA CARNE**

- Caratteristiche organolettiche, nutrizionali e morfologiche
- Classificazione dei diversi tipi di carne (carni bianche e carni scure)
- Fasi della macellazione e importanza della frollatura
- Classificazione dei tagli in prima, seconda e terza categoria e loro impiego in cucina
- Distinzione nutrizionale delle varie categorie di carne (le frattaglie bianche e rosse, filetto, stinco etc..)
- Tecniche di cottura nel rispetto della salubrit  alimentare e nella salvaguardia dell'aspetto nutrizionale
- Tecniche di conservazione



Titolo

IL PESCE

- Caratteristiche organolettiche, nutrizionali e morfologiche
- Classificazione (caratteristiche merceologiche): pesci, crostacei e molluschi
- Il pesce azzurro e la sua importanza nell'alimentazione (grassi omega 3)
- Allergie derivanti dal pesce, dai crostacei e dai molluschi
- Le diverse tecniche di marinature
- Parametri di freschezza riconoscibili in fase di acquisto
- Pulizia del pesce
- Le lavorazioni preliminari di pesci e crostacei
- Sfilettare il pesce: pesci tondi e pesci piatti
- Porzionatura del pesce
- Diverse tecniche di preparazione e cottura del pesce azzurro nella dieta
- Tecniche di cottura ideali per la salvaguardia della salubrità alimentare e delle caratteristiche organolettiche
- Tecniche di conservazione

Titolo

UOVA e LEGUMI

- Caratteristiche organolettiche, nutrizionali e morfologiche delle uova
- Tecniche di cotture e di conservazione
- Caratteristiche organolettiche e nutrizionali dei legumi
- Tecniche di cottura e conservazione
- Allergie derivanti dai legumi e dalla frutta secca

Titolo

I GRASSI E LA FRITTURA

- Le varie tipologie di grassi: grassi saturi, insaturi e polinsaturi
- I benefici derivanti dal consumo e dell'utilizzo delle diverse tipologie di Olio
- Le regole per una buona e sana frittura

Titolo

LE FARINE, I CEREALI E IL RISO

- Caratteristiche organolettiche nutrizionali delle farine, dei cereali e del riso
- Classificazione e distinzione merceologica
- Importanza della genetica del chicco e del processo di macinazione
- Abburattamento e forza della farina
- Utilizzo delle farine nelle preparazioni di cucina e di pasticceria
- Le principali fasi di lavorazione e le diverse varietà del riso e il loro corretto utilizzo in cucina
- I principali cereali: orzo, segale, avena e frumento
- Allergie derivanti dalle farine e dai cereali



Titolo LA CELIACHIA e LE SUE PREPARAZIONI

- Nozioni di base della Celiachia: epidemiologia, etiologia, patogenesi e terapia
- Modalità di prevenzione della contaminazione da glutine degli alimenti durante le fasi del ciclo produttivo
- Piano di autocontrollo: modalità di controllo del rischio glutine
- Classificazione di alimenti naturali o artificiali privi di glutine
- Le farine sostitutive – gluten free–
- Adeguamento delle principali preparazioni di base con l'utilizzo degli alimenti sostitutivi
- Gli impasti di pasta fresca con farine alternative
- Preparazioni e ricette
- Gli impasti della pane con farine alternative
- Le varie fasi della lavorazione del pane
- Preparazioni e ricette
- Gli impasti della pizza con farine alternative
- Preparazioni e ricette
- La pasticceria da forno: torte, biscotti e prodotti per la colazione
- Modalità e tecniche di lavorazione e cottura

Titolo NOZIONI DI BASE SULLE INTOLLERANZE AL LATTOSIO

- Nozioni base sulla epidemiologia, etiologia, patogenesi e terapia
- Alimenti naturalmente e artificialmente privi di lattosio
- Alimenti sostitutivi al lattosio in cucina e in pasticceria
- Realizzazioni di piatti dolci e salati a base di soia

Titolo DEFINIZIONE E CLASSIFICAZIONE DEL DIABETE

- Definizione classificazione, epidemiologia
- Causa e fattori di rischio
- Alimenti per diabetici: quelli da evitare e da integrare
- Glicemia: zuccheri a basso indice glicemico
- Zuccheri sostitutivi nella pasticceria
- Realizzazione di ricette mediante l'utilizzo di zuccheri sostitutivi “ di massa”



Titolo **FONDAMENTI DELLA CUCINA TRADIZIONALE NELL'OTTICA DEL SALUTISTICO**

- Scelta e combinazione degli alimenti
- Introduzione ad una alimentazione equilibrata: qualità e quantità dei nutrienti, ripetitività degli alimenti in un arco temporale specifico, associazione alimentare, stagionalità dei prodotti.
- Gli alimenti funzionali: probiotici e prebiotici
- Gli alimenti a ridotto contenuto di sodio
- Realizzazione pratica di antipasti, primi piatti, secondi piatti e contorni
- Realizzazione dei principali dessert al piatto
- Presentazione finale a buffet

Titolo **IL VEGANISMO**

- Definizione e approfondimento
- Principi base sulla cucina vegana
- Eventuali ingredienti sostitutivi nelle ricette classiche
- Ingredienti della cucina vegana
- Condimenti e specie nella cucina vegana
- Realizzazione pratica di più portate in un menù vegano

Titolo **IL VEGETARIANISMO**

- Definizione e approfondimento
- Principi base sulla cucina vegetariana
- Eventuali ingredienti sostitutivi nelle ricette classiche
- Ingredienti della cucina vegetariana
- Condimenti e specie nella cucina vegetariana
- Uso dei semi, noci e chicchi nella cucina vegetariana
- Realizzazione pratica di più portate in un menù vegetariano

Titolo **PRINCIPALI NOZIONI DELLA CUCINA ASIATICA**

- Definizione e approfondimento
- Principi base sulla cucina asiatica
- Ingredienti della cucina asiatica
- Realizzazione pratica di più portate asiatiche

Titolo **L'INGLESE IN CUCINA**

- Elementi grammaticali di base
- Terminologia tecnica

Titolo **HACCP per addetti alla manipolazione**

I contenuti sono conformi a quanto previsto dalla normativa per la formazione degli addetti del settore alimentare e mangimistico (D.G.R.L. n.282 del 08/05/2002 e s.m.i. come da D.G.R.L. n.825 del 03/11/2009):

- Igiene alimentare, con particolare riguardo alle misure di prevenzione dei pericoli igienico sanitari connessi alla manipolazione degli alimenti
- Applicazione delle misure di autocontrollo e dei principi HACCP correlati allo specifico settore alimentare ed alle mansioni svolte dal lavoratore stesso
- Rischi identificati
- Punti critici di controllo relativi alla fasi della produzione, stoccaggio, trasporto e/o distribuzione, su le misure correttive, le misure di prevenzione e la documentazione relativa alle procedure

Titolo **PREVENZIONE INCENDI, LOTTA ANTINCENDIO E GESTIONE DELLE EMERGENZE NELLE ATTIVITÀ DI INCENDIO BASSO**

I contenuti sono conformi a quanto previsto dal D.M. del 10 marzo 1998 richiamato nel D.Lgs. 81/08 art.37 comma 9:

- L'INCENDIO E LA PREVENZIONE: Principi della combustione; prodotti della combustione; sostanze estinguenti in relazione al tipo di incendio; effetti dell'incendio sull'uomo; divieti e limitazioni di esercizio; misure comportamentali.
- PROTEZIONE ANTINCENDIO E PROCEDURE DA ADOTTARE IN CASO DI INCENDIO: Principali misure di protezione antincendio; evacuazione in caso di incendio; chiamata dei soccorsi.
- ESERCITAZIONI PRATICHE: Presa visione e chiarimenti sugli estintori portatili; istruzioni sull'uso degli estintori portatili effettuata o avvalendosi di sussidi audiovisivi o tramite dimostrazione pratica.

Titolo **PRIMO SOCCORSO AZIENDALE (aziende gruppi B e C)**

I contenuti sono conformi a quanto previsto dal D.Lgs. 81/08 e allegato 4 al D.M. n. 388 del 15 luglio 2003:

- Allertare il sistema di soccorso
- Riconoscere un'emergenza sanitaria
- Accertamento delle condizioni psico-fisiche del lavoratore infortunato
- Attuare gli interventi di primo soccorso
- Riconoscimento e limiti d'intervento del primo soccorso
- Acquisire conoscenze generali sulle patologie specifiche in ambiente di lavoro
- Acquisire capacità di intervento pratico



Titolo

SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO PER LAVORATORI ADDETTI AD ATTIVITÀ CLASSIFICATE BASSO RISCHIO

I contenuti sono conformi a quanto previsto dall'art. 37 del D.Lgs. 81/08 e Accordo Stato-Regioni 21/12/2011 per i lavoratori addetti ad attività classificate a Basso Rischio:

- **FORMAZIONE GENERALE:** concetti di rischio, danno, prevenzione, protezione; organizzazione della prevenzione aziendale; diritti, doveri e sanzioni per i vari soggetti aziendali; organi di vigilanza, controllo e assistenza;
- **FORMAZIONE SPECIFICA:** Il documento di valutazione di rischi (contenuti, specificità e metodologie). Organizzazione del lavoro. Ambienti di lavoro. I criteri e gli strumenti per l'individuazione e la valutazione dei rischi. Il rischio da stress lavoro-correlato. I dispositivi di protezione individuale e descrizione di alcuni dispositivi di protezione individuale inerenti alle tipologie di attività presenti. Le procedure di sicurezza con riferimento al profilo di rischio specifico. I principali fattori di rischio e le relative misure di prevenzione, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione, panoramica delle varie fonti di rischio sulla base alle attività presenti. Utensili taglienti e coltelli. Esposizione a temperature elevate. Ambienti di lavoro e di passaggio, Elettrici generali, Microclima e illuminazione, Segnaletica. Rischi infortuni, Meccanici generali, Movimentazione manuale carichi, movimenti manuali ripetitivi Incidenti e infortuni mancati. Le procedure di sicurezza con riferimento al profilo di rischio specifico. Lettura di un documento di valutazione del rischio. Rischi biologici, posture incongrue. Procedure esodo e incendi. Procedure organizzative per il primo soccorso. Segnaletica. Emergenze.

Titolo

STAGE AZIENDALE

Competenze e conoscenze in uscita

Al termine del percorso formativo gli allievi avranno acquisito ampiamente le capacità e le conoscenze previste dal profilo formativo “Esperto della produzione dei pasti salutistici” :

Unità di competenza	Capacità (essere in grado di)	Conoscenze (conoscere)
IDEAZIONE E SVILUPPO RICETTE	<p>rilevare stili alimentari ed esigenze dietologiche peculiari della clientela</p> <p>individuare assemblaggi di prodotti alimentari in base alle diverse caratteristiche organolettiche e morfologiche</p> <p>identificare la struttura di ricette-base tradizionali e tipiche al fine di riproporle in modo personalizzato</p> <p>concepire combinazioni bilanciate tra i prodotti alimentari rispondenti alle diverse esigenze nutrizionali e caloriche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principali diete moderne e loro caratteristiche nutrizionali: vegetariana, macrobiotica ed eubiotica • Tecniche di comunicazione e relazione interpersonale • Caratteristiche merceologiche degli alimenti • Tecniche per la preparazione di piatti tipici e complessi: antipasti caldi e freddi, primi e secondi piatti, contorni, fondi di cottura, salse madri e derivate
PROGETTAZIONE MENÙ	<p>definire accostamenti appropriati tra pietanze e gamma di vini offerta per la realizzazione di menù tradizionali e tipici</p> <p>concepire sequenze alimentari -cibi-vini- per la composizione di menù innovativi ed esclusivi</p> <p>adeguare e personalizzare le scelte eno-gastronomiche in funzione delle mutevoli tendenze di gusto del target di clientela di riferimento</p> <p>scegliere le diverse componenti culinarie del menù anche in funzione dei parametri di costo prefissati</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnologie moderne di manipolazione e conservazione dei cibi e relativi standard di qualità • Tradizionali metodi di cottura degli alimenti: bollire, arrostitire, grigliare, friggere verdure, carni, pesci, crostacei, molluschi, pasta e riso • Moderne tecniche di cottura degli alimenti: al microonde, cottura con fit, cottura con sonda, affumicatura
COMPOSIZIONE SPECIALITÀ CULINARIE	<p>scegliere qualità e dosaggi di materie prime e semilavorati per la realizzazione di pietanze complesse</p> <p>selezionare utensili ed attrezzature ad hoc per la pulitura, il taglio ed il trattamento di materie prime e semilavorati</p> <p>scegliere tempi, temperature e metodi di cottura specifici per tipologia di alimenti prevedendone le principali alterazioni e trasformazioni</p> <p>utilizzare sistemi avanzati per la trasformazione e conservazione di grandi quantità di cibi nel rispetto degli standard qualitativi e di gusto prefissati</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principali vini italiani ed europei e tecniche di composizione sequenze alimentari cibo-vino • Elementi base di una lingua straniera: grammatica, sintassi, terminologia tecnica • Norme igienico-sanitarie per la gestione dei prodotti alimentari (HACCP, ecc.)
PROPOSIZIONE ESTETICA DEGLI ELABORATI CULINARI	<p>prefigurarsi l'immagine del piatto da presentare con senso estetico e creatività</p> <p>adottare strumenti e tecniche di sporzionatura e di disposizione dei cibi nel piatto</p> <p>scegliere modalità e tecniche di decorazione e guarnizione per la presentazione del piatto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Norme e disposizioni a tutela della sicurezza dell'ambiente del lavoro • Elementi di contrattualistica del lavoro, previdenza e assicurazione

Valutazione delle unità di competenza

La valutazione dell'acquisizione da parte degli allievi della capacità e delle competenze previste per ciascuna unità di competenza avverrà sia in sede di verifica finale a conclusione del percorso formativo, sia attraverso una serie di verifiche periodiche a carattere intermedio basate principalmente su prove pratiche in simulazione. In ogni caso saranno seguite le indicazioni riportate nel profilo professionale di riferimento, ovvero nello specifico:

UNITA' DI COMPETENZA	OGGETTO DI OSSERVAZIONE	INDICATORI	RISULTATO ATTESO	MODALITÀ
IDEAZIONE E SVILUPPO RICETTE	Le operazioni di ideazione e sviluppo delle ricette	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborazione ricette tipiche e tradizionali • Elaborazione ricette per specialità culinarie complesse • Elaborazione ricette dietetiche (vegetariane, ecc.) 	Ricette personalizzate ed innovative elaborate secondo canoni nutrizionali ed organolettici appropriati	PROVA PRATICA IN SIMULAZIONE
PROGETTAZIONE MENÙ	Le operazioni di progettazione menù	<ul style="list-style-type: none"> • Budgeting del menu • Confezionamento menù tipici ed innovativi • Pianificazione della rotazione dei menù: settimanale, mensile, stagionale 	Menù confezionati e proposti periodicamente in ragione delle diverse esigenze alimentari della clientela di riferimento	
COMPOSIZIONE SPECIALITÀ CULINARIE	Le operazioni di composizione delle specialità culinarie	<ul style="list-style-type: none"> • Guarnizione e decorazione piatti 	Specialità culinarie preparate secondo tecniche specifiche ed alimenti manipolati nel rispetto del rapporto tecnologia/gusto prefissato	
PROPOSIZIONE ESTETICA DEGLI ELABORATI CULINARI	Le operazioni di proposizione estetica degli elaborati culinari	<ul style="list-style-type: none"> • Guarnizione e decorazione piatti 	Specialità culinarie presentate in modo creativo e con senso estetico	

Metodologie didattiche

Il corso ha carattere prevalentemente pratico e – oltre alla classica lezione frontale d’aula – si caratterizza per l’impiego di metodologie didattiche attive quali role playing, esercitazioni pratiche, dimostrazioni tecniche e simulazioni individuali o in gruppo.

Nella definizione delle metodologie didattiche ad ogni modo si tiene conto:

- dell’importanza di garantire la coerenza con gli obiettivi formativi previsti e l’adeguatezza agli stili di apprendimento degli utenti;
- della capacità di sviluppare sia i processi cognitivi dei partecipanti, sia le dinamiche operative e relazionali degli utenti.

Materiale didattico e attrezzatura

A tutti i partecipanti saranno distribuite dispense didattiche volte all’integrazione e all’approfondimento su tutti gli argomenti trattati durante il corso. Il materiale didattico potrà essere distribuito sotto forma di dispensa cartacea.

- n. 3 grembiuli
- n. 2 cappellini

Prove di esame finale

La prova di esame consisterà in una prova teorica e in una prova di simulazione pratica sulle discipline del corso volta ad attestare l’effettiva acquisizione da parte dei discenti delle capacità e conoscenze previste in uscita (cifr. Paragrafo “Competenze e conoscenze in uscita”).

Obbligo di frequenza per l’ammissione

Alle prove finali vengono ammessi, così come previsto dalla normativa vigente, gli allievi che abbiano frequentato almeno l’80% (ottanta per cento) ovvero i 4/5 delle ore di formazione previste. La quota di assenze consentite, ai fini dell’ammissione all’esame finale, è elevabile al 30% solo in caso di parere favorevole e motivato del collegio formatori.

Commissione di esame

La commissione esaminatrice sarà nominata dall’ufficio competente provinciale, su richiesta del Campus Etoile Academy.