

## TECNICHE BASE DI CUCINA

### Perché partecipare

Per acquisire le competenze necessarie per un primo inserimento in una cucina professionale, in pubblici esercizi quali ristoranti, trattorie, osterie ecc, ma anche mense e società di catering, primo passo per un successivo allineamento alle competenze richieste dall'attuale mercato del lavoro. Per acquisire una buona conoscenza delle materie prime e delle tecniche di lavorazione delle materie prime e dei semilavorati e delle principali tecniche di cottura, e non da ultimo dei comportamenti da adottare in linea con la normativa sull'igiene e la sicurezza sui luoghi di lavoro.

### Chi può partecipare

Possono partecipare tutte le persone iscritte al Programma PIPOL

### Che cosa si farà

Il corso si sviluppa con riferimento al Repertorio dei Settori Economico Professionali della Regione FVG e al suo interno si acquisiranno le conoscenze e le competenze per:

- selezionare e predisporre alla successiva lavorazione le materie prime necessarie per la preparazione delle pietanze (verdure, carni, pesci, molluschi e crostacei), utilizzando correttamente gli strumenti a disposizione e rispettando in tempi di lavorazione;
- preparare i semilavorati (fondi, salse, paste fresche, gnocchi, assemblati di materie prime e semilavorati) pronti per l'immediata cottura o da conservare per essere utilizzati in un secondo momento;
- cuocere gli alimenti (materie prime, semilavorati o assemblati) applicando il metodo di cottura più idoneo al fine di valorizzarne il gusto, la consistenza e le proprietà nutrizionali.

#### **Conoscenze tecnico professionali**

- Elementi di merceologia degli alimenti
- Materie prime: verdure, prodotti carnei e ittici
- Gli strumenti e attrezzature per il taglio
- Caratteristiche dei fondi e delle salse da cucina
- Caratteristiche degli impasti e dei ripieni
- Tecniche di preparazione dei semilavorati
- Tecniche di assemblaggio di materie prime e semilavorati per la successiva cottura
- Le regole di conservazione semilavorati
- Le diverse tecniche di cottura: modalità, aspetti comuni e innovativi
- Le diverse attrezzature per la cottura
- Le sostanze utilizzate per la cottura: caratteristiche, temperature, modalità

#### **Conoscenze trasversali**

- Pianificare azioni di ricerca attiva del lavoro
- Sicurezza e prevenzione degli infortuni sui luoghi di lavoro



Programma Operativo Regionale 2014-2020

**Il Fondo Sociale Europeo  
in Friuli Venezia Giulia**

UN INVESTIMENTO PER IL TUO FUTURO



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**PIPOL**  
piano integrato  
di politiche per  
l'occupazione  
ed il lavoro



Quando

Il corso sarà avviato appena raggiunto il numero minimo di allievi e avrà una durata totale di 300 ore di aula e laboratorio.

Dove

**CIVIFORM soc. coop.sociale**

Via di Conconello, 16 fr. Opicina - 34151 Trieste

Tel. 040.9719811 – Fax 040.2171717

[www.civiform.it](http://www.civiform.it)

Come  
partecipare

Per partecipare al corso è necessario iscriversi al programma PIPOL registrandosi in modo autonomo sul portale

<http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/formazione-lavoro/servizi-lavoratori/FOGLIA101/> oppure recandosi presso un Centro per l'Impiego. Le

persone già iscritte a PIPOL, ma che avevano fatto una richiesta diversa, dovranno modificare il Piano d'Azione Individuale (PAI), sempre presso il CPI.

>> Info

**Attestato**

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza dalla Regione FVG e un Attestato di Formazione generale sicurezza lavoratori.

**Referente del corso**

Micaela Miglietta

Email: [micaela.miglietta@civiform.it](mailto:micaela.miglietta@civiform.it)

Tel.: 040.9719803



**ATI 1 – HUB GIULIANO – I.R.E.S.**

Il progetto è realizzato nell'ambito del **Programma Operativo Regionale FSE** della **Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia**, cofinanziato dal **Fondo Sociale Europeo**