



Come diventare cuoco

Autore : Redazione

Data: 09/11/2018

Il mondo culinario è la nuova frontiera lavorativa di maggior interesse. Se vuoi diventare un cuoco ci sono molti corsi di formazione che possono aiutarti a realizzare il tuo sogno professionale.

Presenti in molte trasmissioni televisive, notati per la strada e stimati per la loro professionalità, i cuochi sono le nuove star del nostro tempo e molti di noi tendono a volerne seguire le impronte. Ma **come diventare cuoco**? Tra scuole professionali e



corsi specializzati, la confusione non gioca a favore dei futuri chef. Cerchiamo quindi di fare un po' di chiarezza.

Come scegliere la giusta formazione per diventare un cuoco?

Hai capito che il sogno della tua vita è la cucina. Oramai è chiaro che il rumore dell'acqua che bolle e gli odori aromatici delle erbe che vengono usate nei contorni sono il miglior addobbo della tua esistenza. Ma adesso a chi ti rivolgi?

Se sei ancora in odore di adolescenza, la scelta migliore è sicuramente una buona scuola alberghiera, dove però ti verranno insegnate non solamente le basi della cucina, ma anche tutti gli altri mestieri che gravitano intorno al mondo della ristorazione. Come ogni scuola, ci sono alcune materie che dovrai farti piacere.

Se invece l'adolescenza è oramai un vago (ma non troppo) ricordo, non perdere la speranza, puoi **diventare un cuoco** anche grazie ad alcuni corsi di formazione, che vanno però scelti con attenzione. Si tratta di una scelta importante, quindi metti tutto il tempo che ti serve.

Quali solo le migliori scuole alberghiere?

La scuola superiore è importante, lo sappiamo, ed è sempre meglio puntare in alto.

Ovviamente, le scelte per un ottimo istituto sono influenzate da diversi fattori (economici, di distanza da casa ecc.), ma se desideri diventare il **cuoco stellato** che sogni di essere, ti consiglio di dare un'occhiata a queste scuole alberghiere, che hanno dato i natali ad alcuni dei migliori cuochi in circolazione:

- **istituto professionale** per i servizi alberghieri e ristorazione "**Andrea Mantegna**" di Brescia: nato nel 1986, questo istituto, anche se giovane, trova molti riscontri positivi negli studenti ma anche nel personale e negli stessi clienti;
- **istituto professionale** di Stato per i servizi di enogastronomia e l'ospitalità alberghiera "**Pietro Piazza**" di Palermo: meravigliosa scuola che ricorda una struttura ricettiva di altissimo livello, l'istituto ospita una grande varietà di studenti, data la vicinanza alla stazione, e docenti di livello;
- **istituto professionale** di Stato per i servizi di enogastronomia e l'ospitalità alberghiera "**Carlo Porta**" di Milano: nato nel 1979, l'istituto offre diverse modalità di apprendimento e una forte attenzione nei confronti dello studente,



- tanto da prospettargli anche eventuali sviluppi universitari;
- **istituto professionale** di Stato per i servizi di enogastronomia e l'ospitalità alberghiera "**Marco Polo**" di Genova: attiva sul territorio fin dai primi anni del '900 e conosciuta anche come Regio Istituto Tecnico per i Servizi Alberghieri di Bordo, è una scuola molto famosa e consigliata per la serietà dei suoi insegnamenti;
 - **istituto professionale** di Stato per i servizi di enogastronomia e l'ospitalità alberghiera "**Colombatto**" di Torino: istituto conosciuto a livello nazionale, richiede un forte impegno e una grande dedizione. Si arriva persino a consigliare di non iscriversi se non è usciti dalle medie con una buona valutazione.

Passati i primi tre anni, gli studenti ottengono la qualifica di **operatore di cucina**, di servizi di sala e bar e di operatore di ricevimento (dipende dal percorso scelto); la conclusione del biennio consente invece di ottenere il Diploma di **Tecnico dei Servizi di Ristorazione**.

Ovviamente questi sono solo alcuni dei validi istituti presenti sul territorio italiano. Ti invito comunque ad essere il più selettivo possibile, partecipando alle giornate di "porte aperte", parlando con i vecchi studenti e studiando la storia della scuola.

Quali sono i corsi di formazione per diventare cuoco?

Se ha scoperto troppo tardi la passione per i fornelli non devi temere, si può essere **grandi cuochi** anche grazie a dei corsi di formazione tenuti in prestigiose scuole, che ovviamente possono anche specializzare chi ha già iniziato un **percorso culinario**.

Inutile mentire: i prezzi di alcune di queste scuole sono molti alti, ma corrispondono alla **professionalità** dei loro componenti.

Qui di seguito trovi le sette principali **scuole italiane**:

- food genius academy - Milano;
- università del gusto - Vicenza;
- alma, la scuola di Gualtiero Marchesi - Parma;
- scuola di arte culinaria Cordon Bleu - Firenze;
- università di scienze gastronomiche - Pollenzo;
- ateneo di cucina italiana Coquis - Roma;
- associazione verace pizza napoletana - Napoli.



La gavetta prima di essere un cuoco

Hai terminato i tuoi studi, hai i tuoi attestati e sei pronto per lavorare nei più grandi ristoranti stellati esistenti. Beh, rilassati perché hai ancora montagne di patate da pelare. Letteralmente.

Diventare un cuoco richiede un grande impegno dal punto di vista dell'esperienza: dovrai lavorare tanto, per molto tempo e molti ristoranti diversi. Il cuoco non smette mai di imparare e di formarsi e deve sempre essere al passo con tempi, per poter rispondere alle **richieste dei clienti** e del mercato che si evolve. Quindi leggi tanti manuali, apprendi avidamente dai tuoi colleghi, ruba i segreti dei grandi cuochi ed esercitati sempre. Perché ti servirà.

Quanto lavora un cuoco?

Partiamo da un presupposto fondamentale: quando il cuoco lavora, la gente mangia. Quindi questo già ti fa capire l'atipicità dell'orario di lavoro di un cuoco.

A grandi linee, solitamente la **cucina di un ristorante** apre alle 09.00 e a quell'ora inizia anche la giornata del professionista, che deve preparare tutto ciò di cui ha bisogno per la riuscita del servizio del pranzo, che tende a concludersi intorno alle 15.00. Ma non è finita qui.

La cena di solito riprende alle 19.00 e per far sì che tutto sia pronto a dovere, il cuoco deve già trovarsi sul lavoro, anche parecchio tempo prima dell'inizio del **servizio della cena**, che potrebbe terminare anche dopo le 23.00, orario che dipende dall'**affluenza delle ordinazioni**.

Sono orari di massima perché è quasi impossibile stabilire una tabella oraria uguale per tutti. Ciò che è certo è che le 8 ore di lavoro non bastano quasi mai.

Un cuoco lavora anche durante le feste?

Molto difficilmente un ristorante decide di chiudere per le feste. Di conseguenza chi lavora al suo interno dovrà essere attivo. Quindi quasi non esistono riposi per le **feste comandate**.

I principali compiti di un cuoco



Sfatiamo un mito: i cuochi non devono solamente cucinare. Le responsabilità di un cuoco sono diverse e tutte molto importanti.

Un **buon cuoco** deve tenere in ordine la sua cucina, avere bene a mente quali materie prime mancano e ordinarle, creare dal nuovo un menu adatto alla stagione e discuterne con il **titolare del ristorante**, ragionare sull'aspetto creativo dei piatti e tenere sotto controllo il flusso dei piatti in uscita.

Questa professione richiede grande professionalità e impegno. Tienilo a mente.

La brigata di cucina

Ogni professione ha il suo **organigramma**, che mostra cosa dobbiamo fare per raggiungere i massimi livelli nel nostro lavoro. Anche l'ambito culinario ha un suo organigramma, che descrive ogni appartenente della brigata. Attenzione: ogni componente ha una sua specialità e di conseguenza un certo tipo di **formazione**. Ragiona anche su questo, quando scegli il percorso formativo.

Qui di seguito, alcuni dei componenti di una brigata in ordine di importanza:

- executive chef;
- executive sous chef;
- chef de cuisine (capocuoco);
- sous chef;
- chef de partie (capopartita);
- salsiere, dispensiere, ittico, rosticciere, minestraio, verduraio.

Ovviamente un buon cuoco ha una conoscenza generale di tutti gli ambiti della sua brigata, quindi non ti spaventare, imparerai a fare tutto.

Quanto guadagna un cuoco?

La domanda delle domande, per la cui risposta apriamo gli occhi la mattina. Lo stipendio.

Giusto e sacrosanto sapere **quanto si guadagna** sul proprio posto di lavoro, un po' meno crearsi delle aspettative guardando i grandi chef in tv.

Il **contratto nazionale della ristorazione collettiva** e commerciale, pubblici esercizi e turismo ha stabilito per il gennaio 2018 nuovi **parametri di pagamento** a seconda



del livello contrattuale, che trovi qui di seguito:

- livello Qa, paga base: 1542,04;
- livello Qb, paga base: 1392,59;
- livello 1, paga base: 1261,54;
- livello 2, paga base: 1112;
- livello 3, paga base: 1021,85;
- livello 4, paga base: 937,75;
- livello 5, paga base: 849,38;
- livello 6s, paga base: 798,37;
- livello 6, paga base: 779,81;
- livello 7, paga base: 700,05;

Scarica il tuo contratto collettivo, risponderà a tutte le tue domande.

La vita privata di un cuoco

Se ricordi il calcolo delle **ore di lavoro** di un cuoco (che oscilla intorno ad una base di 12-13 ore al giorno) è facile immaginare che la **vita privata** di questo professionista sia davvero risicata. Ricorda inoltre che le feste comandate non esistono, in questa professione.

La tua vita privata dovrà quindi essere costruita intorno al tuo lavoro. I tuoi colleghi diventeranno i tuoi migliori amici e la cucina sarà la tua prima casa.

Il cuoco e il suo abbigliamento

In tutte le professioni serve ordine, disciplina e pulizia, ma in questa un po' di più.

Chi desidera **diventare un cuoco** deve tenere presente che deve essere sempre pulito e impeccabile. Barba corta (ma se proprio non puoi rinunciarci, usa una mascherina), capelli in ordine, nessun bracciale, anello, orologio. Sembrano cose elementari, non servirebbe neanche ricordarle. Se sei di questo avviso basta che penso a tutte le multe che vengono fatte ogni giorno in diversi ristoranti perché il **personale di cucina** non è in ordine.

Indispensabili sono le **calzature** (aperte o chiuse), che devono essere antiscivolo e con la punta in metallo. Non dimenticare poi il cappello, che non può mancare nella **divisa del cuoco**.



Quali sono le malattie professionali di un cuoco?

Ultimo appunto che affrontiamo, è quello delle **malattie professionali** che possono colpire chi fa questo lavoro. Intendiamoci, ogni lavoro ha la sua percentuale di rischio, quindi è meglio conoscere in anticipo gli eventuali problemi nei quali possiamo incappare.

Passando molto tempo in piedi, il cuoco può incorrere in diverse **problematiche muscolo-scheletriche**, la cui intensità varia a seconda di diversi fattori, come ad esempio l'età.

Una postura eretta troppo prolungata può portare **problemi alle articolazioni**, ai legamenti e ai dischi vertebrali. Inoltre i muscoli vengono continuamente sollecitati, facendoci sentire così più stanchi.

Per evitare questo, quando ti senti particolarmente affaticato, è meglio che tu ti sieda un attimo. Magari lede alla tua immagine, ma sempre meglio quella che la tua schiena.