**Sezione 3 - Healthy food pugliese**

Durata: 200 ore

Ore in aula

100

Ore in laboratorio

100

Tipologia laboratorio

LABORATORIO MULTIMEDIALE E DI CUCINA

Figura di Riferimento

413 - operatore/operatrice per l'approvvigionamento della cucina, la conservazione e trattamento delle materie prime e la preparazione dei pasti

Struttura del Percorso e Contenuti Formativi

(UC 1696) NON PRIMARIA  
UC 1703) NON PRIMARIA  
(UC 1708) PRIMARIA  
(UC 1710) PRIMARIA  
  
Il percorso formativo sarà strutturato in modo tale da consentire l'alternanza tra teoria e pratica.  
Struttura del percorso:  
Teoria: 80  
Pratica: 120  
  
Contenuti formativi:  
  
  
predisposizione di menù semplici DURATA: 40 ore  
Dieta Mediterranea Sostenibile Pugliese  
Storia e cultura enogastronomica e dei prodotti del territorio  
Scienza dell'alimentazione: cibo e salute  
  
approvvigionamento materie prime DURATA: 30 ore  
Produzioni tipiche regionali:  
DOP  
DOC  
DOCG  
IGP  
IGT  
Sicurezza alimentare e HCCP  
Sicurezza lavoro  
Olio extra vergine d'oliva pugliese e le sue qualità  
Vini tipici pugliesi  
La gestione delle scorte  
  
  
trattamento delle materie prime e dei semilavorati DURATA: 70 ore  
Gastronomia e degustazione  
Preparazione dei piatti della Cucina tradizionale tipica pugliese: primi, secondi, contorni, ecc  
Preparazione dei prodotti della Pasticceria tradizionale tipica pugliese  
Erbe spontanee: caratteristiche e modalità d'impiego  
Le attrezzature da cucina  
La decorazione dei piatti  
  
  
preparazione piatti DURATA: 70 ore  
Elementi di dietetica relativi a principi nutritivi degli alimenti, comportamenti alimentari e malattie metaboliche  
Le varie tipologie di menù e la loro composizione  
Cucina naturale  
Cucina vegetariana pugliese  
Cucina vegana pugliese  
Cucina Macrobiotica  
I tempi di cottura  
  
  
  
Obiettivi formativi  
Al termine del percorso i discenti saranno in grado di:  
- abbinare in modo organico e completo i piatti del menù  
- comprendere le modificazioni organolettiche degli alimenti durante la cottura  
- identificare i principi nutritivi delle materie prime  
- controllare i prodotti in ingresso sia dal punto di vista quantitativo (conformità rispetto all'ordinativo) che qualitativo (verificare scadenze e standard di qualità), individuando possibili prodotti non conformi eventualmente da restituire  
- identificare le caratteristiche e la qualità delle materie prime e dei semilavorati  
- preparare cibi freddi (piatti estivi, antipasti, insalate e contorni), dolci (freddi o congelati), impasti e salse  
- preparare la cucina calda (minestre, contorni amidacei, verdure, volatili, carni, pesci, ecc.)  
- scegliere le materie prime da utilizzare tenendo conto dei dosaggi previsti dalle ricette  
- adottare procedure di monitoraggio e verifica della conformità delle attività a supporto del miglioramento continuo degli standard di risultato  
- comprendere i tempi di esecuzione del lavoro in relazione alle richieste della sala  
- dividere in porzioni i cibi da allestire direttamente in cucina  
- eseguire con autonomia e rapidità la preparazione di piatti caldi e freddi, dolci e salati per garantire l'efficienza del servizio  
- mantenere ordine ed igiene degli ambienti e delle relative attrezzature come previsto dalle norme di legge  
- utilizzare le principali tecniche di cottura per la preparazione dei cibi  
- utilizzare le varie attrezzature ed i macchinari della cucina e della sala applicando correttamente le normative igienico-sanitarie e antinfortunistiche

Attestazione finale

Dichiarazione degli apprendimenti

Modalità Valutazione Finale degli Apprendimenti

Il Sistema di valutazione degli apprendimenti sarà orientato ad applicare parametri relativi a:  
- definizione dei saperi (conoscenze, abilità, comportamenti, competenze) acquisiti in coerenza con gli obiettivi formativi;  
- grado complessivo di professionalità acquisito rispetto agli standard previsti dal progetto formativo e rilevati in base all'analisi dell'attuale mercato del lavoro e delle sue prospettive future;  
- individuazione della capacità di riproducibilità/trasferibilità delle competenze in situazioni diverse e/o in adeguamento alle evoluzioni tecnologiche, organizzative e di scenario prevedibili per il futuro;.  
Il sistema prevede l'impiego di strumenti diversi di valutazione e auto-valutazione dell'apprendimento somministrati e compilati anche per via telematica. A seconda dell'UF, le prove saranno organizzate attraverso interviste individuali, prove scritte, test di verifica con domande aperte, test di verifica con domande chiuse a scelta multipla, esercitazioni pratiche, valutazione degli elaborati prodotti.  
La valutazione finale sarà condotta sulla base dei risultati di due gruppi di prove:  
1. prove scritte, condotte con l'ausilio di strumenti tradizionali e integrati, quali un elaborato scritto e/o test a risposta multipla (per la verifica di capacità di tipo conoscitivo/interpretativo),  
2. prova pratica

Fabbisogno Occupazionale

I consumi alimentari insieme con i trend ed i modelli di produzione sono tra le cause principali di pressione sull'ambiente e sulla salute umana anche nel nostro territorio regionale.  
Sostenibilità, cambiamento climatico, ecosistemi e biodiversità, risorse idriche, sicurezza alimentare e nutrizionale, diritto al cibo, e diete sono tematiche strettamente connesse tra loro come lo dimostrano gli Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.  
E' necessario garantire standard nutrizionali, salutistici, sociali, economici e ambientali in grado di rimettere al centro della cultura alimentare mediterranea la qualità e la sostenibilità del prodotto. Infatti, come dimostrato da numerosi studi scientifici, negli ultimi decenni si è registrato un aumento dell'insorgenza di patologie strettamente legate ad un regime dietetico caratterizzato dalla presenza di alimenti industriali 'inquinati' da composti chimici e metalli pesanti nocivi per la salute, da squilibri alimentari con conseguenze di sovrappeso e obesità, nonché da un importante impatto sulle risorse naturali e sugli aspetti socio-economici dei territori.  
La qualità del cibo e la sostenibilità delle coltivazioni e dei sistemi di produzione sono argomenti strettamente collegati, visto che un alimento coltivato o prodotto in proprio o con metodi rispettosi della natura è sempre più salutare e nutriente. Per questo sia i metodi di produzione e coltivazione tradizionali, sia le ricette che fanno riferimento a quella stessa tradizione sono un patrimonio da riscoprire e conservare per tenere sempre in salute il nostro corpo e il nostro pianeta.  
Può apparire paradossale, allora, che proprio in un momento storico in cui la tecnologia sembra aver accelerato i ritmi delle nostre vite sia necessario rivolgere lo sguardo indietro e rivalutare non solo le antiche ricette, ma anche riscoprire alimenti e ingredienti dimenticati, semi, farine, ortaggi, cereali e legumi i cui nomi oggi suonano esotici e che, invece, sono stati presenti quotidianamente sulle tavole dei nostri antenati.  
La Puglia è una di quelle regioni italiane a cui guardare per cercare e trovare straordinari piatti vegetariani e vegani per tradizione tanto semplici quanto gustosi e salutari. Il territorio variegato che passa da spiagge e dune sabbiose fino a zone collinari ricche di vegetazione ha permesso la coltivazione, selezione e produzione di alimenti eccezionali sia dal punto di vista del gusto che delle caratteristiche nutritive e persino curative.  
La diffusione recente di masserie e aziende agricole attente alla qualità e alla sostenibilità ambientale ha reso di nuovo disponibili sul mercato molti di questi eccezionali prodotti dell'antica collaborazione tra uomo e natura che è finalmente possibile tornare ad avere sulle nostre tavole.  
La cucina tradizionale pugliese è una miniera d'oro per chi preferisce un'alimentazione vegetariana o vegana perché, in quanto cucina povera, sceglie ingredienti naturali e riesce ad esaltarne il sapore con accostamenti spesso sorprendenti e metodi di cottura perfezionati da generazioni di cuochi e cuoche.  
Il corso mira a fornire le competenze necessarie per creare menu appetibili ed insieme corretti dal punto di vista nutrizionale, coniugando gusto, salute e rispetto dell'ambiente, grazie anche all'impiego di prodotti del territorio.