



CERTIFICAZIONE
EAGENZIAFORMATIVA

n. 34423/A/0001/UK/It



FUTURA
LA SCUOLA
PER L'ITALIA DI DOMANI



pon
Per la scuola
complessiva e a distanza
per l'apprendimento
2014-2020

Sistema Gestione Qualità
per la Formazione
Marittima ...



CERTIFICAZIONE 50100
14484Rev.005

**ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R.
DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"**
Via Panoramica, 81-58019-Porto S. Stefano (GR) Telefono
+39 0564 812490/0564 810045
Fax +39 0564 814175
C.F. 82002910535 (GRIS00900X)

Sito web: www.daverrazzano.edu.it - mail: gris00900x@istruzione.it -
segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata:
gris00900x@pec.istruzione.it

PROGRAMMA CUCINA I B 2024/2025

DISCIPLINA: CUCINA

MODULO 1 (10 ore)

Il reparto di cucina

Contenuti:

- I locali
- Zone di lavoro
- Le attrezzature, per preparare, cuocere e conservare
- Impianti di aspirazione
- Gli utensili da cottura
- La batteria di cucina
- Piccoli utensili, mestolame

Obiettivi:

- Sapere identificare i vari locali di una cucina e le loro funzionalità
- Conoscenza di attrezzature, utensileria e utilizzo

MODULO 2 (10 ore)

Il personale di cucina

Contenuti:

- Il personale di cucina
- L'etica professionale - La brigata di cucina

- Rapporti fra i reparti tra: Cucina sala

Obiettivi:

- Sapersi collocare all'interno della brigata
- Conoscere i rapporti con i principali reparti.

MODULO 3 (10 ore)

Igiene e sicurezza

Contenuti:

- L'igiene del personale
- Contaminazione degli alimenti
- La cura della persona e la divisa
- Igiene dei locali, utensili e attrezzature
- Procedure e strategie di pulizia

Obiettivi:

- Capire l'importanza dell'igiene
- Educare alla pulizia e all'igiene
- Sapere le norme che regolano l'igiene in cucina

MODULO 4 (10 ore)

La tecnica di base

Contenuti:

- L'importanza dell'organizzazione
- Le postazioni di lavoro
- Che cosa è la mise en place
- La mise en place degli ingredienti

Obiettivi:

- Conoscere le tecniche di base per la preparazione di un piatto
- Conoscere il ruolo di ciascun appartenente alla brigata di cucina
- Saper gestire autonomamente la propria postazione di lavoro

MODULO 5 (15 ore)

Ortaggi e legumi

Contenuti:

- La conoscenza degli ortaggi
- Lo scarto - I tagli - Legumi freschi e secchi
- Preparazioni richieste dai legumi

Obiettivi:

- Saper riconoscere ortaggi, frutta, legumi
- Corretto utilizzo di tecniche preparatorie
- Saper applicare i principali tagli

MODULO 6 (15 ore)

I farinacei

Contenuti:

- Le farine
- Pane e focacce
- Le paste
- Il riso
- Le crespelle

Obiettivi:

- Conoscere le diverse farine
- Conoscere gli impasti principali di paste, crespelle
- Saper realizzare alcuni primi piatti e preparazioni lievitate

MODULO 7 (10 ore)

Le uova

Contenuti:

- Parti dell'uovo
- Conservazione e igiene
- Proprietà chimiche e gastronomiche
- Metodi di cottura

Obiettivi:

- Conoscere proprietà delle uova e la loro funzione
- Conoscere le principali preparazioni a base di uova

Esercitazioni Pratiche:

- Tecniche di taglio per alcuni vegetali
- Minestrone alla milanese
- Passato di verdure
- Crema Parmantier
- Rigatoni alla amatriciana
- La prima colazione: uova in camicia, barzotte, al tegamino, fritte, strapazzate, frittate e omelette
- Emulsioni a freddo stabili e instabili e salse: vinaigrette, citronette, maionese, salsa rosa e salsa tartara.
- Impasti di pasta all'uovo
- Altre tecniche e taglio di vegetali: Tagliolini al ragout di verdure
- Impasti lievitati: Focaccia e pizza margherita
- Pasticceria: Pasta frolla, pan di Spagna, Creme di pasticceria

PROGRAMMA EDUCAZIONE CIVICA: MANGIARE SANO (4 ORE)

Obiettivi del Modulo:

- Sensibilizzare gli studenti sull'importanza di una corretta alimentazione.
- Fornire conoscenze di base sui principi nutrizionali.
- Favorire lo sviluppo di abitudini alimentari sane.
- Collegare il tema dell'alimentazione con i diritti alla salute e alla sostenibilità alimentare.

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

1ª Ora: Introduzione e Sensibilizzazione

Argomenti:

- L'importanza dell'alimentazione per la salute e il benessere.
- I rischi di una cattiva alimentazione: sovrappeso, malattie cardiovascolari, diabete.
- Alimentazione e salute mentale: il legame tra ciò che mangiamo e il nostro umore.

Attività:

- Discussione guidata: “Cosa mangiamo ogni giorno?”
- Visione di un breve video educativo sull’impatto di una dieta sana.

2ª Ora: I Fondamenti della Nutrizione**Argomenti:**

- I macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi (funzioni principali e fonti).
- I micronutrienti: vitamine e minerali essenziali.
- La piramide alimentare: una guida per bilanciare i pasti.

Attività:

- Creazione di un piatto bilanciato: gli studenti dividono virtualmente un piatto in base alla piramide alimentare.
- Breve quiz interattivo sui nutrienti.

3ª Ora: Mangiare Sano e Sostenibile**Argomenti:**

- L’impatto ambientale delle scelte alimentari.
- La dieta mediterranea come modello di alimentazione salutare e sostenibile.
- L’importanza di ridurre gli sprechi alimentari.

Attività:

- Lavoro in gruppo: ideare una giornata tipo di pasti sostenibili.
- Discussione sull’origine locale e stagionale degli alimenti.

4ª Ora: Alimentazione Consapevole e Diritto alla Salute**Argomenti:**

- Il diritto all’accesso a cibo sano: un principio di giustizia sociale.
- Il ruolo della scuola e della comunità nel promuovere l’educazione alimentare.
- Come riconoscere le fake news sull’alimentazione.

Attività:

- Simulazione: gli studenti analizzano etichette alimentari per scegliere il prodotto più sano.
- Discussione finale: “Come posso migliorare la mia alimentazione?”

Risultati Attesi

- Gli studenti avranno una maggiore consapevolezza delle scelte alimentari.
- Sapranno costruire pasti equilibrati e sostenibili.
- Comprenderanno il legame tra alimentazione e diritti alla salute.

Il docente

Casimiro Marotta