

Allegato 4 – Scheda sintetica di presentazione dei percorsi formativi per l'Upskilling e Reskilling

Presentazione dell'offerta di percorsi di formazione ai fini della costituzione del Catalogo dell'offerta formativa GOL

SINTESI

A.1 Tipologia di Percorso di riferimento nell'ambito del Programma GOL:

UPSKILLING

RESKILLING

A.2 Area di formazione di riferimento (*con riferimento alle aree di manifestazione per cui si è stati selezionati con DD 1018 del 12.08.2022)

1 Efficienza energetica

2 Mobilità sostenibile

3 Nuove tecnologie della vita

4 Nuove tecnologie per il Made in Italy

5 Tecnologie innovative per i beni e le attività culturali -Turismo

6 Tecnologie della informazione e della comunicazione

A.3 Titolo del percorso formativo

Addetto alla cucina (Aiuto cuoco)

A.4. Inquadramento livello EQF

2

A.5 Settore economico professionale (SEP) (fare riferimento al SEP prevalente) con riferimento all'articolazione dell'Atlante del Lavoro e delle Qualificazioni

23 – SERVIZI TURISTICI

A.6 Area/aree di attività (ADA) con riferimento all'articolazione dell'Atlante del Lavoro e delle Qualificazioni

ADA.23.01.03 (ex ADA.19.13.31) - Preparazione degli alimenti e allestimento piatti

A.7 Classificazione ISTAT CP 2011

5.2.2.1.0 Cuochi in alberghi e ristoranti
5.2.2.2.1 Addetti alla preparazione e alla cottura di cibi in imprese per la ristorazione collettiva
5.2.2.2.2 Addetti alla preparazione, alla cottura e alla vendita di cibi in fast food, tavole calde, rosticcerie ed esercizi assimilati
8.1.4.2.0 Personale non qualificato nei servizi di ristorazione

A.8 Classificazione ISTAT ATECO 2007

56.10.11 - ristorazione con somministrazione
56.21.00 - catering per eventi, banqueting
56.29.10 - mense
56.29.20 - catering continuativo su base contrattuale
56.10.50 - Ristorazione su treni e navi

A.9 Articolazione del riferimento professionale per Unità di Competenza

Macroprocesso	Unità di Competenza
Definire obiettivi e risorse	UC.1 “Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma”
	UC.2 “Esercitare la professione di addetto alla cucina”
	UC. 3 “Operare nel settore della ristorazione”
Produrre beni/ Erogare servizi	UC.4 “Preparare e conservare semilavorati – cucina”
	UC.5 “Realizzare preparazioni gastronomiche semplici”
	UC.6 “Assistere e collaborare alla preparazione dei piatti”
Gestire i fattori produttivi	UC.7 “Allestire il posto di lavoro – addetto alla cucina”
	UC.8 “Condurre il sistema di garanzia dell'igiene e della pulizia del luogo di lavoro –cucina”
	UC 09 “Lavorare in sicurezza nell'ambito dei servizi di ristorazione”
	UC 10 “Valutare la qualità del servizio offerto nell'ambito delle strutture ricettive

A.10 Descrizione delle singole Unità di Competenza (U.C.)

Titolo UC 1	Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente e autonoma
Macroprocesso di riferimento	Definire obiettivi e risorse
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	<p>Verificare l'applicabilità e la correttezza del contratto di lavoro in rapporto al tipo di prestazione richiesta</p> <p>Gestire le procedure necessarie all'avvio di un'attività professionale autonoma o parasubordinata.</p> <p>Gestire gli adempimenti fiscali e previdenziali obbligatori per l'esercizio dell'attività in oggetto.</p> <p>Repertorio Regione Umbria</p>
Risultato atteso	Comprendere e gestire gli aspetti contrattuali e fiscali di una prestazione professionale resa in forma di lavoro dipendente o autonomo.
Conoscenze minime	<p>Elementi di diritto del lavoro, con particolare riferimento alle caratteristiche delle più frequenti tipologie di contratto di lavoro dipendente, autonomo e parasubordinato.</p> <p>Format tipo di contratto.</p> <p>Principi relativi alla responsabilità civile e penale dei prestatori.</p> <p>Elementi di normativa fiscale, con particolare riferimento all'esercizio di lavoro autonomo.</p> <p>Aspetti contrattualistici, fiscali e previdenziali. Obblighi di tenuta contabile, in ragione delle diverse possibili forme di esercizio.</p>
Abilità minime	<p>Definire gli aspetti contrattuali della prestazione professionale</p> <p>Verificare l'applicabilità e la correttezza del contratto di lavoro in rapporto al tipo di prestazione richiesta.</p> <p>Comprendere gli adempimenti necessari al corretto esercizio di un contratto di lavoro autonomo o parasubordinato</p> <p>Gestire le procedure necessarie all'avvio di un'attività professionale autonoma o parasubordinata.</p> <p>Gestire gli adempimenti fiscali e previdenziali obbligatori per l'esercizio dell'attività in oggetto.</p>

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 2	Esercitare la professione di addetto alla cucina
Macroprocesso di riferimento	Definire obiettivi e risorse
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Riconoscere le caratteristiche dei diversi ruoli professionali operanti nelle attività di riferimento, livelli di responsabilità, etc., prestando particolare attenzione al proprio ruolo. Stabilire obiettivi professionali e lavorativi; Valutare vincoli e possibilità esistenti in termini di rapporto di lavoro nei vari contesti aziendali. Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Comprendere e gestire gli aspetti normativi propri della prestazione professionale di addetto alla cucina.
Conoscenze minime	CCNL di riferimento, ove applicabili e <i>format</i> tipo di contratto. Principi e norme regionali e nazionali per l'esercizio dell'attività di addetto alla cucina La brigata di cucina: ruoli, attività e responsabilità.
Abilità minime	Definire le condizioni della prestazione professionale di addetto alla cucina Conoscere e comprendere le caratteristiche della prestazione professionale di addetto alla cucina

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 3	Operare nel settore della ristorazione
Macroprocesso di riferimento	Definire obiettivi e risorse
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Comprendere le caratteristiche e del settore della ristorazione Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Comprendere le caratteristiche e le peculiarità del settore della ristorazione ed i possibili contesti di inserimento lavorativo.
Conoscenze minime	Elementi di analisi dei mercati, segmentazione della clientela sulla base del profilo di acquisto e conseguente definizione delle caratteristiche tipo dell'offerta. Elementi di marketing turistico e territoriale. Principali tendenze evolutive, tecnologiche e di mercato, relative al settore della ristorazione.
Abilità minime	Analizzare il settore della ristorazione, le sue caratteristiche e relazioni con altre aree del comparto turistico Individuare le diverse tipologie e formule di ristorazione in termini di caratteristiche fondamentali, processi di riferimento, offerte gastronomiche, tipologia di clientela, normativa europea, nazionale e regionale applicabile. Conoscere e comprendere l'evoluzione di processo, prodotto e contesto che interessa il settore della ristorazione. Posizionare l'offerta di ristorazione nell'ambito della più generale offerta di servizi turistici del sistema in cui è prestata l'attività professionale.

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 4	Preparare e conservare semilavorati - cucina
Macroprocesso di riferimento	Produrre beni/Erogare servizi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	<p>Preparare vegetali crudi, anche conservati con tecniche del freddo, in modo che siano adatti ad essere utilizzati nella preparazione dei piatti.</p> <p>Preparare salse e condimenti in modo che siano adatti ad essere utilizzati nella preparazione dei piatti.</p> <p>Preparare impasti dolci e salati in modo che siano adatti ad essere utilizzati nella preparazione dei piatti</p> <p>Preparare i prodotti ittici, anche conservati con tecniche del freddo, in modo che siano adatti ad essere utilizzati nella preparazione dei piatti complessi ed alla loro successiva commercializzazione.</p> <p>Preparare le carni, anche conservate con tecniche del freddo, in modo che siano adatte ad essere utilizzate nella preparazione dei piatti complessi ed alla loro successiva commercializzazione.</p> <p>Conservare materie prime e semilavorati in vista del loro successivo impiego per la preparazione di piatti finiti avendo cura di rispettare la normativa in materia di igiene e sicurezza alimentare</p> <p>Repertorio Regione Umbria</p>
Risultato atteso	Preparare le materie prime, nel rispetto dei tempi assegnati e sulla base del piano di lavoro ricevuto, selezionando, pulendo e lavorando gli alimenti e provvedendo, ove necessario, alla conservazione degli stessi
Conoscenze minime	<p>Elementi di merceologia di settore;</p> <p>Tecniche di manipolazione e trattamento di vegetali crudi, carni crude, prodotti ittici crudi (operazione di marinatura e/o messa in salamoia);</p> <p>Tecniche di sezionatura delle carni, pulitura e spurgo dei prodotti ittici crudi, sfilettatura dei pesci.</p> <p>Tecniche di cottura</p> <p>Procedura, tecniche e strumenti di amalgama ed impasto degli ingredienti; lavorazione della pasta laminata o trafilata; taglio della pasta.</p> <p>Indicatori della bontà e qualità dei vegetali, carni, prodotti ittici, salse/condimenti, impasti</p>

	<p>Elementi di chimica (implicazioni chimico-fisiche nella formazione degli impasti; parametri tecnologici; maturazione dell'impasto).</p> <p>Ricettario di base relativo a salse e condimenti.</p> <p>Caratteristiche e tipologie di metodi di conservazione (tecniche e strumenti).</p> <p>Fasi del processo di conservazione.</p> <p>Metodi di controllo, rischi ed errori frequenti.</p>
<p>Abilità minime</p>	<p>Scegliere i vegetali in qualità e quantità adatta alla realizzazione dei piatti in programma.</p> <p>Scegliere le carni in qualità e quantità adatta alla realizzazione dei piatti in programma. Utilizzare appositi strumenti ed utensili al fine di rendere le carni adatte ai successivi trattamenti.</p> <p>Mondare, pelare, tagliare e cuocere i vegetali.</p> <p>Scegliere i prodotti ittici in qualità e quantità adatta alla realizzazione dei piatti in programma.</p> <p>Utilizzare appositi utensili e tecniche al fine di rendere i prodotti ittici adatti ai successivi trattamenti.</p> <p>Scegliere le materie prime in qualità e quantità adatta alla preparazione degli impasti scelti per realizzare i piatti in programma.</p> <p>Preparare impasti dolci e salati applicando le tecniche di lavorazione del caso ed utilizzando appositi recipienti ed utensili.</p> <p>Scegliere le materie prime in qualità e quantità adatta alla preparazione di salse e condimenti da utilizzare per realizzare i piatti in programma.</p> <p>Preparare salse e condimenti applicando le tecniche di cottura del caso ed utilizzando appositi recipienti ed utensili.</p> <p>Applicare sistemi e metodi di conservazione di alimenti crudi e semilavorati</p>

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 5	Realizzare preparazioni gastronomiche semplici
Macroprocesso di riferimento	Produrre beni/Erogare servizi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	<p>Scegliere gli ingredienti (materie prime e semilavorati) in qualità e quantità adatta alla preparazione di piatti semplici e preparare piatti semplici applicando le tecniche di cottura del caso ed utilizzando appositi recipienti ed utensili avendo cura di rispettare la normativa in materia di igiene e sicurezza alimentare</p> <p>Repertorio Regione Umbria</p>
Risultato atteso	<p>Porzionare e distribuire le pietanze in piatti o vassoi, rispettando le regole standard di allestimento, avendo cotto i diversi alimenti, applicando i metodi di cottura più idonei, e preparato i semilavorati necessari.</p> <p>Elaborare, sulla base delle caratteristiche del prodotto da realizzare e delle tecniche da applicare, preparazioni gastronomiche semplici.</p> <p>Comporre i piatti da presentare o vassoi da esporre in un buffet, seguendo un personale senso artistico, utilizzando a fini decorativi diversi componenti (es. elementi dello stesso alimento o elementi esterni al contenuto del piatto)</p>
Conoscenze minime	<p>Elementi di merceologia alimentare: il riso, la pasta, brodi e minestre, il formaggio, le uova.</p> <p>Elementi di scienza dell'alimentazione.</p> <p>Ricettario di base: antipasti caldi e freddi; primi piatti; secondi piatti a base di carne; secondi piatti a base di prodotti ittici; pietanze varie a base di uova e/o formaggi.</p> <p>Procedure e tecniche di cottura per la preparazione di piatti semplici.</p>
Abilità minime	<p>Identificare, mediante l'ausilio di schede tecniche, gli ingredienti (materie prime e semilavorati) più indicati per realizzare i piatti in programma.</p> <p>Selezionare le materie prime ed i semilavorati valutandone la qualità.</p> <p>Prelevare le materie prime ed i semilavorati in un quantitativo sufficiente alla realizzazione dei piatti in programma.</p> <p>Unire (a caldo/freddo) gli ingredienti, utilizzando le tecniche e gli strumenti del caso, secondo la successione indicata dalla ricetta.</p> <p>Cuocere gli ingredienti, separatamente o insieme così come previsto dalla ricetta, utilizzando le tecniche di cottura più indicate, nel rispetto dei tempi e delle temperature opportune.</p> <p>Realizzare eventuali interventi correttivi, su indicazione del cuoco, qualora il livello di qualità riscontrato non fosse all'altezza di quanto previsto.</p>

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 6	Assistere e collaborare alla preparazione dei piatti
Macroprocesso di riferimento	Produrre beni/Erogare servizi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Svolgere attività di supporto all'interno della brigata di cucina, nel rispetto dei parametri stabiliti attivando un comportamento collaborative Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Assistere e collaborare alla preparazione dei piatti, realizzando le operazioni di supporto richieste dal cuoco.
Conoscenze minime	Indicatori di qualità applicabili al processo di elaborazione dei piatti. Concetti di gruppo, posizione, ruolo, comportamenti individuali e collettivi, dinamiche di gruppo.
Abilità minime	Realizzare operazioni semplici su richiesta del cuoco durante il processo di preparazione dei piatti, nei tempi stabiliti e secondo modalità operative adeguate. Comprendere anticipatamente le necessità del cuoco e realizzare le opportune operazioni di supporto, sulla scorta di conoscenze pregresse in materia di gastronomia. Partecipare al miglioramento della qualità durante tutto il processo. Lavorare in gruppo.

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 7	Allestire il posto di lavoro-addetto alla cucina
Macroprocesso di riferimento	Gestire i fattori produttivi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Individuare e posizionare le attrezzature, le utensilerie ed il materiale occorrente per rendere veloce e precisa la lavorazione degli ingredienti. Prelevare i semilavorati e gli ingredienti di base necessari alla realizzazione delle ricette. Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Allestire il posto mobile di lavoro secondo quanto richiesto dal cuoco ed in modo funzionale alla realizzazione delle ricette.
Conoscenze minime	Buone prassi per l'organizzazione del posto mobile di lavoro. Tecnologie di funzionamento dei forni e dei relativi dispositivi di controllo e sicurezza. Caratteristiche e modalità d'uso di strumenti ed utensili. Caratteristiche e modalità di funzionamento di attrezzature e dei relativi dispositivi di controllo e sicurezza. Terminologia tecnica di cucina/laboratorio
Abilità minime	Allestire il posto mobile con attrezzature e strumenti Individuare e posizionare le attrezzature, le utensilerie ed il materiale occorrente per rendere veloce e precisa la lavorazione degli ingredienti. Prelevare i condimento e gli ingredienti di base necessari alla realizzazione delle ricette.

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 8	Condurre il sistema di garanzia dell'igiene e della pulizia del luogo di lavoro - ristorazione
Macroprocesso di riferimento	Gestire i fattori produttivi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Garantire il rispetto delle norme igienico-sanitarie per il trattamento di prodotti alimentari e l'applicazione di metodi sanificazione, atti a garantire la salubrità dell'area di lavoro e delle attrezzature in uso Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Applicare i principi base del sistema HACCP, principi di igiene e cura della persona secondo i dettami della normativa in materia di sicurezza e igiene alimentare. Adottare misure di prevenzione dei rischi per la sicurezza alimentare. Compiere le operazioni di cura delle attrezzature di cucina e di igienizzazione dei luoghi e del materiale operativo, in base alle indicazioni ricevute e applicando le procedure di autocontrollo per la sicurezza dei prodotti alimentari
Conoscenze minime	Normativa in materia di igiene dei prodotti alimentari. Principi base del sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) e sue applicazioni. Principi di igiene e cura della persona. Sistemi e metodi di gestione dell'igiene dell'ambiente di lavoro: pulizia e sanificazione dei locali; monitoraggio e lotta agli animali infestanti, smaltimento rifiuti. Caratteristiche di prodotti igienizzanti sanitari: tipologia di detersivi e detergenti per la pulizia e sanificazione del piano di lavoro e delle attrezzature utilizzate.
Abilità minime	Garantire il rispetto delle norme in materia di igiene degli alimenti Lavare e sanificare l'area di lavoro Lavare e riporre le attrezzature e i contenitori utilizzati

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 9	Lavorare in sicurezza nell'ambito dei servizi di ristorazione
Macroprocesso di riferimento	Gestire i fattori produttivi
Descrivere l'Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	Identificare i soggetti della sicurezza del sistema aziendale. Rispettare la normativa di riferimento relativa alla sicurezza sul luogo di lavoro Repertorio Regione Umbria
Risultato atteso	Rispettare la normativa di riferimento relativa alla sicurezza sul luogo di lavoro. Attuare misure di prevenzione e protezione in riferimento alla specifica natura del rischio e dell'attività lavorativa
Conoscenze minime	Normative vigenti in materia di sicurezza, prevenzione infortuni, prevenzione incendi e igiene del lavoro, urbanistica, anche con riferimento agli obblighi previsti dal T.U.81/08 Fattori di rischio professionale ed ambientale, e successive disposizioni integrative e correttive.
Abilità minime	Adottare stili e comportamenti idonei alla prevenzione e riduzione del rischio professionale e ambientale. Adottare comportamenti per la prevenzione del rischio elettrico e legato all'uso del gas. Adottare comportamenti per la prevenzione del rischio derivato dall'utilizzo di oggetti taglienti. Adottare comportamenti per la prevenzione degli incendi.

Macroprocesso	Unità di competenze
Titolo UC 10	“Valutare la qualità del servizio offerto nell’ambito delle strutture ricettive
Macroprocesso di riferimento	Gestire i fattori produttivi
Descrivere l’Unità di Competenza e indicare il repertorio regionale di riferimento	<p>Controllare il rispetto dei requisiti obbligatori richiesti e l'applicazione della normativa vigente in materia di erogazione del servizio di ristorazione</p> <p>Controllare il rispetto delle proprie procedure di qualità.</p> <p>Rilevare il grado di soddisfazione dei clienti.</p> <p>Individuare le criticità e definire gli interventi di miglioramento.</p> <p>Repertorio Regione Umbria</p>
Risultato atteso	Valutare la qualità del servizio controllando la corretta applicazione della normativa vigente, il rispetto dei requisiti minimi obbligatori, la conformità alle proprie procedure di qualità e il grado di soddisfazione del cliente
Conoscenze minime	<p>Aspetti di gestione della qualità di un processo di produzione artigianale e del prodotto offerto.</p> <p>Concetti di qualità promessa, erogata, attesa e percepita.</p> <p>Modalità operative di valutazione della qualità.</p> <p>Principi e tecniche di valutazione dell’efficacia e dell’efficienza economica.</p>
Abilità minime	<p>Controllare il rispetto dei requisiti obbligatori richiesti e l'applicazione della normativa vigente in materia di produzione/offerta prodotti di pasticceria.</p> <p>Controllare il rispetto delle proprie procedure di qualità.</p> <p>Rilevare il grado di soddisfazione dei clienti. Individuare le criticità e definire gli interventi di miglioramento.</p>

A.11 Destinatari del percorso formativo –eventuali requisiti di accesso

Indicare puntualmente eventuali requisiti di ammissione dei partecipanti in relazione al titolo di studio e/o ad altre conoscenze/competenze richieste.

Disoccupati/inoccupati e inattivi, giovani e adulti, che abbiano compiuto 18 anni o, comunque, assolto al diritto/dovere all'istruzione e formazione

A.12 Durata complessiva del percorso (distinguere le ore di aula, FAD e tirocinio curriculare)

375 ore di cui aula 215 e tirocinio curriculare 160 ore

A.13 Articolazione del percorso formativo

N.	Titolo UFC/segmento/ tirocinio curriculare	Denominazione UC di riferimento	Durata (ore)	di cui FAD
1	Presentazione e costituzione del gruppo classe	Nessuna uc di riferimento	2	
2	L'esercizio di un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma	Esercitare un'attività lavorativa in forma dipendente o autonoma	6	
3	La professione di addetto alla cucina	Esercitare la professione di addetto alla cucina	5	
4	Il settore della ristorazione	Operare nel settore della ristorazione	12	
5	La Preparazione di semi-lavorati	Preparare e conservare semilavorati cucina	64	
6	La Realizzazione di preparazioni gastronomiche semplici	Realizzare preparazioni gastronomiche semplici	90	
7	L'assistenza e la collaborazione alla preparazione dei piatti	Assistere e collaborare alla preparazione dei piatti	4	
8	L'allestimento del posto mobile di lavoro	Allestire il posto di lavoro – Addetto alla cucina	4	
9	Il sistema di garanzia dell'igiene e della pulizia del luogo di lavoro ristorazione	Condurre il sistema di garanzia dell'igiene e della pulizia del luogo di lavoro ristorazione	12	
10	La Sicurezza sul luogo di lavoro	Lavorare in sicurezza nell'ambito dei servizi di ristorazione	8	
11	La valutazione del proprio operato in cucina	Valutare la qualità del proprio operato nell'ambito delle strutture ricettive	8	
		Totale ore aula	215	
12	Tirocinio		160	
		Totale complessive	375	

A.14 Tipo di attestazione prevista

ATTESTAZIONE DI MESSA IN TRASPARENZA DEGLI APPRENDIMENTI

QUALIFICAZIONE REGIONALE ex DGR n. 834/2016

ABILITAZIONE

ALTRO (indicare):

Attestato per operatori del settore alimentare valida ai sensi della DGR 4/02/2008, n.93 e ss.mm.ii al superamento di apposita verifica;

Attestato di formazione dei lavoratori in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro ai sensi dell'art. 37 del Dlg. 81/2008 al superamento di apposita verifica.

Eventuali Note:

A.15 Riferimenti del soggetto richiedente l'inserimento della proposta nel Catalogo dell'offerta formativa GOL

Denominazione e ragione sociale	Università dei Sapori scarl
Referente	Cognome e nome Marilena Liccardo Tel. +39 075 38889221 Email marilena.liccardo@universitadeisapori.it Indirizzo PEC gestione_uds@pec.it

in partenariato con (compilare se necessario)

Denominazione e ragione sociale	
Referente	Cognome e nome _____ Tel. Email

A.19 Sedi di svolgimento del percorso (fare riferimento esclusivamente alle sedi indicate nelle manifestazioni d'interesse in risposta all'Avviso ex DGR 627/2022)

N. sede	Università dei Sapori Scarl
Indirizzo	Via Fontivegge n. 55 – 06124 Perugia (PG)

N. sede	ASP G.O. Bufalini
Indirizzo	Via San Bartolomeo n. 1 -06012 Città di Castello (PG)

N. sede	Magrelli Ospitalità Srl
Indirizzo	Via Roma n. 15 – 06043 Cascia (PG)

(ripetere se necessario)