

INFORMAZIONI PERSONALI

Luca Zara



📍 Via Francesco Petrarca 4/6, 10040 Druento (TO) (Italia)

☎ +39 3476976210

✉ lukzar1971@gmail.com



www.empateaching.com

Sesso Maschile | Data di nascita 04/04/1971 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

2016–alla data attuale

Titolare di Luca Zara (ditta individuale) Docente, consulente ristorativo e chef a domicilio

Formatore, Docente e Consulente nel campo della ristorazione con metodo empatico cercando la via di comunicazione più adatta, per permettere all'interlocutore di trovare da sé la propria identità nel mondo della ristorazione, secondo metodologie studiate ad hoc.

Docente presso Ciofs Torino per corsi di formazione classi prime e seconde superiori per Tecnica, preparazione e conservazione degli alimenti, per classi di sala (OSB1 e OSB2) nell'ambito della gestione delle preparazioni relative a bar, aperitivi e apericena, catering, banqueting e buffet

Collaborazione con Cooperativa Il Punto, legata al gruppo Abele per corsi di reinserimento sociale e del lavoro per ex tossicodipendenti per corsi di cucina

Docente di sostegno per allievi in difficoltà presso **Apro Accademia Alberghiera** di Alba dal 2021

Docente presso Apro Accademia di Alba per corsi da Collaboratore di Cucina MDL e corsi per adulti di cucina di secondo livello

Docente promotore del progetto "Cuneo in Tavola", PSER, negli istituti statali e privati del Piemonte, in presentazione dei metodi di utilizzo dei prodotti del Consorzio Langhe Roero Monferrato, attraverso la preparazione di 9 ricette di livello con il rispetto dei principi: tradizione, non spreco e creazione di ricette di livello con ingredienti poveri dal 2021

Docente accreditato in Camera di Commercio di Torino, Città Metropolitana e Regione Piemonte.

Formatore abilitato per la sicurezza sul Lavoro: ho conseguito l'abilitazione seguendo il corso di 64 ore come formatore con l'Agenzia Formativa Progetto 81 e svolgendo attività di affiancamento alla dott.ssa Sonia Borello dello studio Borello di Rivoli nel periodo 04/05/2019 al 03/09/2020 in materia di Salute e Sicurezza sul lavoro, maturando esperienza professionale nell'area normativa/giuridico/organizzativa, tecnica, igienico-sanitaria e comunicativa. Ho inoltre svolto l'affiancamento nella stesura di Documenti di Valutazione dei Rischi a seguito di sopralluoghi aziendali, Valutazioni specifiche ed elaborazioni di procedure aziendali. Ho svolto anche attività di affiancamento durante le sessioni di formazione riguardanti la docenza per i corsi Lavoratori, RLS, Addetti antincendio ecc.;

Docente presso Agenzia Formativa Orionis per la docenza nel modulo Organizzazione Aziendale (Comunicazione scritta, comunicazione verbale e non verbale, assertività) per il corso di apprendisti e per il corso SAB (somministrazione alimenti e bevande), per corsi HACCP per apprendisti e aggiornamento 8 ore HACCP per titolari di azienda per più sessioni e per il corso **Agenti di Commercio** nei moduli Marketing, Comunicazione e Diritto commerciale;

Docente presso Agenzia Formativa Arteformazione di Torino per la docenza nel corso CV e Self Marketing

Collaborazione con la scuola **Energheia** a Gerenzano (VA) per la docenza nel corso di Addetto alla ristorazione e corsi per disoccupati organizzati dalla Regione Lombardia

Docente presso Studio Pierro sas di Torino per il corso il corso SAB (somministrazione alimenti e bevande) per i moduli Marketing e gestione delle risorse umane, Legislazione

sociale del lavoro e Somministrazione di alimenti e bevande;

Docente dal 2017 presso CEF Centro Europeo di formazione sezione Chefuoriclasse, ora Cuoco Professionista e per i corsi di Panificazione e Pasticceria

La collaborazione con Il CEF è cominciata grazie alla mia capacità di rispondere a recensioni negative che la scuola stessa riceveva (capacità raggiunta grazie agli studi giuridici svolti presso la facoltà di Giurisprudenza di Torino) aiutando lo staff a risolvere questioni non solo tecniche ma anche diffamatorie; da qui nasce la collaborazione e l'entrata nel gruppo dei docenti, ruolo che svolgo quotidianamente con grande passione e professionalità. Seguo allievi telefonicamente dall'inizio alla fine del loro percorso didattico, aiutandoli come un tutor quando non comprendono o necessitano di assistenza, oppure come coach quando solo richiedono di avere un punto di riferimento che ricordi loro l'impegno e le scadenze per l'esecuzione dei compiti. Inoltre, durante il tutoring mi occupo di trasmettere e insegnare agli allievi le basi di una comunicazione efficace che anche nel mondo della ristorazione ha la sua importanza.

Il mio obiettivo è spiegare, descrivere e raccontare concetti legati alla cucina tradizionale, alle sue basi e ai suoi principi del "non spreco" e dello stupire nella semplicità, insegnando che la cucina e gli chef nascono dalla conoscenza della cultura culinaria della tradizione del proprio paese. Tutto ciò in empatia comunicativa, non solo a livello metodologico, tecnico e formativo ma anche emozionale e come esperienza accrescitiva.

Svolgo **consulenza ristorativa**: formazione a 360 gradi dallo studio del territorio, della storia, dei competitor e ricette tradizionali del luogo, fino alla creazione del menu Engineering e carta dei vini abbinabili e formazione del personale di cucina e sala con la dott.ssa Chiara Bardesono (consulente aziendale e formatrice in amministrazione, gestione aziendale e di organizzazione di eventi), come titolari di Empateaching, uno studio di consulenza che si occupa di formazione e assistenza per nuove aperture, nuove gestioni su precedenti non andate a buon fine e rielaborazioni di attività precedenti in campo ristorativo. Nelle nostre consulenze io seguo tutta la parte tecnica di cucina e comunicazione come precedentemente specificato e mi occupo della **formazione nell'ambito della sicurezza** mentre la dott.ssa Chiara Bardesono si occupa della parte economica-amministrativa e gestionale delle varie realtà a cui prestiamo consulenza.

Consulenze ristorative con Luca Fiumara, formatore e consulente sulla sicurezza e HACCP di Torino presso ristoranti in cui io mi sono occupato della parte tecnica ma sempre in sinergia con il collega per le regole da rispettare da parte dei clienti e la formazione relativa la compilazione del manuale di autocontrollo;

Tra le varie consulenze anche alcune all'estero tra cui quella più di rilievo a Oradea in Romania presso Black Wolf, locale legato a Costadoro Caffè Italia, società con cui collaboro, dove ho portato avanti il concetto di cucina tradizionale italiana nel mondo in cui porto avanti i concetti di 'non-spreco', 'stagionalità', 'prodotti locali', 'sostenibilità' e utilizzo della cucina tradizionale con ingredienti poveri per ottenere ricette di alto livello (concetti a cui sono molto legato). La consulenza si è svolta in lingua inglese.

In parallelo, attraverso questa attività, collaborazioni con diverse scuole private di cucina e ristorazione per la formazione professionale e di amministrazione con particolare attenzione al food and beverage management.

Organizzatore di cooking class itineranti dove tratto argomenti di formazione base di cucina e disposizione dei preparati e Finger food e management.

Chef a domicilio e chef privato per eventi aziendali, fiere, team building e corsi di cucina a partire dal 2000.

Partecipazione ad alcune trasmissioni televisive come giudice e come consulente tecnico.

Svolgo anche attività come promoter per alcune case produttrici di articoli da cucina (per esempio Tefal, Philips e Hoover) sul canale digitale terrestre QVC.

Brand Ambassador per la coltelleria tedesca Wusthof.

Dal 2017 corsi di cucina per adulti, bambini o insieme, basati sul principio del non spreco e dell'utilizzo di ingredienti poveri, così come richiede la tradizione italiana.

Collaborazioni e partnership:

Collaborazione con la scuola **Piazza dei Mestieri** di Torino per i corsi di cucina;

Ifse scuola Alberghiera privata di Piobesi Torino per progettazione corsi monotematici per amatori presso la sede decentrata di Torino, Let's Kuk, per la stagione 2019-2020;

Le Midi scuola alberghiera privata come commissario di esame per esami a fine corso e programmazione di alcuni corsi monotematici per la stagione 2018-2019;

Il Capricorno chalet a Salice d'Ulzio Torino, progettazione per un corso di cucina di Alta montagna basato su tradizione e gourmet.

Eventi di formazione-degustazione per abbinamento cibo-vini presso Costadoro Diamante Torino e Maestro Gelateria Collegno insieme alla cantina Fratelli Massucco di Castagnito d'Alba;

Partecipazione a show cooking formativo-degustativi presso sagre del peperone Carmagnola 2019 o asparago Santena 2019 con dibattito su non spreco e sana alimentazione in collaborazione con Salvatore Collarino, Presidente del Banco Alimentare e Totem Comunicazioni di Genova per la sensibilizzazione al "Non Spreco" e al risparmio passivo determinato da tale strategia. Collaborazioni con il CAAT di Torino.

Organizzo come Empateaching attività di Team Building per aziende di rilievo in cui trasmetto la fondamentale importanza del lavoro di squadra mettendo in cucina persone che fanno tutt'altro nella vita (cpd Torino, Agosto 2021, project manager e team manager di General Motors, ad esempio, nel 2017) per sviluppare la capacità di collaborazione in coloro che di solito non sono abituati a tale necessità.

Numerose serate di sensibilizzazione in collaborazione con nutrizionisti/e con spiegazione su alimentazioni per intolleranze, allergie, disturbi del comportamento alimentare, sana alimentazione e trasformazione delle relative tabelle in ricette ad hoc personalizzate.

Attività o settore Docente, consulente ristorativo e chef a domicilio

1989–2018 **Docente, formatore, istruttore e allenatore per la Lega Nuoto UISP Piemonte e Federazione Italiana Nuoto**

Allenatore e Istruttore di Nuoto Libertas Nuoto Collegno e Libertas Nuoto Rivoli, Sisport Fiat, Uisp River Borgaro e diverse società minori di Torino dal 1989 al 2015.

Gestione delle attività degli istruttori delle società come Responsabile di Vasca, Organizzatore dell'attività degli atleti e delle competizioni, formatore per i neoassistenti bagnanti e istruttori di nuoto con Responsabilità di tutoring formativo.

Partecipazione attiva nel team tecnico che ha portato alcuni atleti del Sisport Fiat ai Giochi Olimpici di Sidney 2000 collaborando alla creazione delle diete con fisiologi, nutrizionisti e medici dello staff della Nazionale.

Durante questo periodo ho svolto l'attività di formatore:

- Formazione per istruttori e Assistenti Bagnanti: le docenze si sviluppavano non solo su argomenti tecnici ma anche dal punto di vista psicologico tenendo corsi di comunicazione per preparare gli allievi a essere empatici ma anche in grado di comprendere i livelli di prossemica possibili con ciascuno dei soggetti con cui mi dovevo approcciare;
- Comunicazione (comunicazione scritta, comunicazione verbale e non verbale, assertività).

Attività o settore Settore sportivo

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

07/1990 **Tecnico delle Attività alberghiere per i servizi di cucina - Diploma di Maturità**

Istituto Alberghiero "G. Colombatto", Torino (Italia)

Voto 56/60

2015 **Attestato Chefuoriclasse**

CEF - Centro Europeo di Formazione, Novara (Italia)

Conseguito l'attestato con la votazione finale 98/100.

Ho svolto questo corso per un aggiornamento personale/professionale. Durante questo percorso le materie trattate sono fondamentali di enogastronomia, Tecniche di preparazione e cottura, Tecniche per piatti Gourmet e preparazioni culinarie, Scienza e gestione dell'alimentazione.

Oggi **Iscritto al Corso di Laurea in Giurisprudenza**

Iscritto al 3° anno di Giurisprudenza

Gennaio 2022 **Master in comunicazione e marketing turistico** "Mario Soldati"

Nel corso del 2022 ho intrapreso una serie di corsi di specializzazione relativi a soggetti con problematiche DSA, Autismo e ritardi cognitivi. Delle stesse materie sono stati portati a termine corsi e partecipazioni a seminari, organizzati da enti certificati quali IGEA Corsi di formazione come elencate in fondo, nella sezione "**Altre competenze**"

Lingua madre Italiano

Lingue straniere	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	C1	C1	C1	C1	B2
Francese	C1	C1	C1	C1	B2
Spagnolo	A2	A2	A1	A1	

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue - Scheda per l'autovalutazione

Competenze comunicative

Ottime capacità relazionali e comunicative.

Buona capacità di lavorare in team e di adattamento.

Grazie al mio carattere e alla mia predisposizione sono portato alla leadership, ma con autorevolezza equilibrata e non attraverso la mera autorità sterile.

Competenze organizzative e gestionali

Buone competenze organizzative e gestionali acquisite durante la mia attività da coordinatore di vasca in piscina, allenatore e capo allenatore, riportando queste capacità anche nell'ambito della formazione nella ristorazione durante le consulenze o in aula durante la formazione frontale. Organizzazione e capacità strategica riportata anche nelle altre attività che interpreto con gli stessi principi che riporto poi in aula e in cucina: studio preliminare, ricerca degli elementi, elaborazione strategica ed esecuzione dei passaggi, seguendo livelli razionali e strutturati per evitare i cosiddetti "Buchi di Sceneggiatura" che porterebbero ad un inevitabile fallimento.

Ho sviluppato una metodologia spontanea nello spiegare, descrivere e raccontare concetti legati alla cucina tradizionale, alle sue basi e ai suoi principi del "non spreco" e dello stupire nella semplicità, insegnando che la cucina e gli chef nascono dalla conoscenza della cultura culinaria della tradizione del proprio paese e non solo. Tutto ciò in empatia comunicativa, non solo a livello metodologico, tecnico e formativo ma anche emozionale e come esperienza accrescitiva per chi ascolta e impara ma anche per me nel costante confronto con gli altri, professionisti e non.

Competenze professionali

Ho una spiccata vena creativa in generale e questo mi aiuta molto nella mia attività professionale di chef che fa sì che strutturo diverse ricette in modo particolare. Grazie a questa mia capacità numerose sono le aziende produttrici di materie prime che mi chiedono di preparare ricette particolari con i loro prodotti o che mi chiedono recensioni e valutazioni dei prodotti stessi tra queste Azienda Agricola Del Sulcis (Sardegna - produttore di zafferano), Pistacchio spa, Cantina F.lli Massucco, Azienda Agricola Gioli (produttrice pomodorini del Piennolo - provincia di Napoli) e diversi altri produttori.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente base	Utente base

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Altre competenze

Corsi di specializzazione con attestati di partecipazione quali:

- Management della ristorazione;
- Abbinamento cibo-vini;
- Food and Beverage Management
- Corso Sicurezza delle Attrezzature da Lavoro
- Corso Intolleranze e Allergie
- Corso Etichettatura Alimenti
- Master in Food and Beverage Management
- Chef a domicilio;
- Tecniche organizzative per catering e banqueting
- Cibo ed emozioni
- Sicurezza delle attrezzature di lavoro
- Comunicazione non verbale 1 e 2
- Conoscere l'autismo
- Dislessia e disturbi del linguaggio
- Ascolto efficace e consapevole
- GDPR certificate
- Spesa consapevole
- Tutor dell'apprendimento per studenti con DSA

Certificazione HACCP come titolare di azienda (aggiornato a Luglio 2022)

Autorizzazione alla manipolazione e somministrazione di alimenti (già Rec).

Allenatore Federale di nuoto, nuoto per salvamento, nuoto pinnato e pallanuoto dal 1991.

Assistente Bagnanti della FIN dal 1989.

Diplomato alla Scuola Internazionale di Pavesio a Torino nel 2006 come sceneggiatore per fumetti.

Appassionato alla scrittura di racconti e romanzi fantasy/horror e vincitore di alcuni concorsi letterari.

Amante della musica, suono la chitarra e altri strumenti e sono un amante della cinematografia.

Mi piacciono molto le piante: ho curato, dopo un corso con un maestro giapponese, una sessantina di bonsai per alcuni anni.

Tra gli hobby pittura, disegno, intaglio del legno, bricolage, sculture di sabbia e stone balance in spiaggia: tutte attività queste che mi hanno permesso di migliorare la mia capacità di concentrazione, di tolleranza all'attesa e alla pazienza che trasversalmente ho riportato nel mio lavoro.

Patente di guida

B

Esperienze di volontariato

Partecipazione ad eventi di beneficenza come chef per raccolta fondi per terremotati (Macerata e Amatrice) e per ospedale pediatrico Niguarda Milano con Wine and More per l'Associazione Genitori ed Amici del bambino malato Cronico.

Per 30 anni in parallelo sono stato Allenatore di squadre di nuoto di livello in Torino e provincia e, in qualità di allenatore e consigliere delle famiglie degli atleti, promotore in via del tutto volontaristica, attraverso incontri periodici con colleghi nutrizionisti, della sana alimentazione legata non solo allo sport ma facilitandone la sensibilizzazione, attraverso la creazione pratica di ricette e tutorial.

Pubblicazioni

Autore (con la dott.ssa Chiara Bardesono) del libro "Uno Stivale Pieno di..." ricette tradizionali tramandate a voce dalla nonna, in collaborazione con Interlinea per CEF, 21 capitoli Partecipazione alle conferenze per le presentazioni del libro stesso:

Salone del Libro Milano 2018

Salone del Libro Torino 2018

Asso festa del Libro 2018

Presentazioni

Presentazione del libro "Uno stivale pieno di." presso:

Salone del Libro Milano 2018

Salone del Libro Torino 2018

Asso festa del Libro 2018

Maestro Gelateria, serata di presentazione 2019

Diamante Costadoro Caffè, serata di presentazione maggio 2018

Diversi i video tutorial di cucina per CEF del Gruppo Ebano.

Dispense

Autore di dispense su utilizzo delle erbe spontanee in cucina e sulla creazione di pranzi e cene per intolleranti durante le feste di calendario come Natale, Pasqua, Capodanno.

In lavorazione: autore (con la dott.ssa Bardesono) del libro in preparazione sui funghi shiitake anallergici e medicamentosi in collaborazione con la ditta IOBOSCOVIVO di Varese del Dott. Panno, micologo esperto in funghi commestibili.

In lavorazione: un libro con il dott. Carlo Maggio, cardiologo legale e naturopata sulle colazioni per tutto l'anno per i cardiopatici e, in collaborazione con i docenti del CEF, della dispensa per gli allievi sulla Linea in Cucina.

Autore del libro La Linea Sacra in collaborazione con Mara Antonaccio, Gian Giacomo della Porta editore 2021

Webinar

Organizzatore del **Webinar Fuori dal Covid** con la partecipazione di alcuni specialisti del settore: Webinar informativo a distanza relativo alle indicazioni operative per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus covid-19 negli ambienti di lavoro del settore alimentare.

Appartenenza a gruppi / associazioni

Iscritto come socio, consulente e formatore all'Associazione Cuochi della Mole di Torino.

Trattamento dei dati personali

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Il sottoscritto Luca Zara, consapevole che le dichiarazioni false comportano l'applicazione delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000, dichiara che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità.

Torino, 08/09/2022

Luca Zara

