




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI					
Cucina con mamma o papà: biscotti di Natale	Un momento creativo da trascorrere con vostro/a figlio/a. Si prepareranno golosi biscotti da gustare a merenda o da impacchettare in modo originale per sorprendere parenti e amici. Iscrizione: un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Maida	1 sabato	09.00-11.30	28 novembre	CHF 50.–
	M. Maida	1 sabato	14.00-16.30	28 novembre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 sabato	09.30-12.00	21 novembre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 sabato	13.30-16.00	21 novembre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 mercoledì	14.00-16.30	9 dicembre	CHF 50.–
Cucina con mamma o papà: pane e pizza	Un momento creativo da trascorrere con vostro/a figlio/a! Si prepareranno pizze, pizzette e panini da gustare con parenti e amici a casa propria. Iscrizione: un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 20.– per gli alimenti (in totale).				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 sabato	10.30-13.00	26 settembre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 sabato	15.00-17.30	26 settembre	CHF 50.–
La cucina con il mappamondo: Medioriente	 La seconda tappa del nostro viaggio attorno al mondo da condividere con i vostri piccoli chef! Libano e paesi Arabi hanno una tradizione culinaria, colorata e ricca di sapori da scoprire. In questo corso imparerete a cucinare ricette gustose, belle e adatte ai bambini. Ricette che si possono riprodurre anche in casa. Vi arricchirete di conoscenze geografiche e culturali, mentre si cucina con allegria, alla scoperta di un mondo non più così lontano. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 30.– per gli alimenti (in totale).				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 09194319 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1 sabato	10.30-13.30	3 ottobre	CHF 60.–
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Abbinamento cibo birra	Si entra nel merito della tecnica dell'abbinamento con analisi sensoriale del cibo e delle birre. Degustazione di 6 birre diverse abbinata a finger food. Più CHF 30.– per gli alimenti e le birre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 venerdì	19.00-21.30	23 ottobre	CHF 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 giovedì	19.00-21.30	15 ottobre	CHF 45.–
Abbinamento vini e formaggi	Tutti i vini vanno bene con tutti i formaggi? Senz'altro no! Ma accostare l'arte casearia all'universo enologico è sicuramente una delle fasi più stimolanti e affascinanti della tecnica di abbinamento. Una serata per degustare dei buoni vini abbinandone il giusto formaggio. Più CHF 45.– per gli alimenti e i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 mercoledì	19.00-21.30	7 ottobre	CHF 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	19.30-22.00	17 novembre	CHF 45.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	20.00-22.30	13 ottobre	CHF 45.–
Alla scoperta dei vini della Borgogna	I vini della Borgogna vantano una storia che risale all'antichità e assieme a quelli di Bordeaux, sono i più pregiati vini francesi. Rispetto al vigneto di Bordeaux, la Borgogna si caratterizza da aziende vitivinicole di piccole dimensioni. Più CHF 50.– per i vini.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 martedì	20.00-22.30	20 ottobre	CHF 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Birre artigianali Italiane e le IGA	 Percorso degustativo di birre artigianali italiane, attraverso l'utilizzo di materie prime nazionali fino ad arrivare alle IGA (Italian Grape Ale). Più CHF 25.– per le birre.				
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>			
	R. Storni	1 giovedì	20.00-22.30	29 ottobre	CHF 45.–
Birre del Regno Unito... non solo Stout!	Ci avviciniamo al mondo delle birre provenienti dal Regno Unito. Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico). Le materie prime, la produzione e gli stili. È prevista una degustazione guidata di 5-6 birre e la compilazione delle schede tecniche. Più CHF. 25.– per le birre.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1 giovedì	20.00-22.30	1 ottobre	CHF 45.–
Birre Pale Ale	Degustazione sul "lato più chiaro" del bere: la storia e la diversità delle birre in stile Pale Ale. Scopri le somiglianze e le differenze tra Pale Ale inglesi, americane e belghe, e le origini dello stile "IPA". Più CHF 25.– per le birre.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 venerdì	19.30-22.00	20 novembre	CHF 45.–
Birre scure	L'affascinante mondo della birra scura. È prevista una degustazione guidata di 5-6 birre e la compilazione delle schede tecniche. Più CHF 25.– per le birre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 venerdì	19.30-22.00	27 novembre	CHF 45.–
Birre: IPA	 IPA: Indian Pale Ale, degustazione guidata con esame visivo, olfattivo, gustativo e giudizio critico di 5-6 birre. Verranno spiegate le materie prime, la produzione e gli stili. Più CHF 25.– per le birre.				
Tesserete		<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 09194319 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>			
	R. Storni	1 martedì	20.00-22.30	10 novembre	CHF 45.–
Birre: novità del Ticino	L'affascinante mondo della birra "local"... Il Ticino ha contagiato diverse persone che, stagione dopo stagione, propongono i propri prodotti di ottima qualità. È prevista una degustazione guidata di 5-6 birre e la compilazione delle schede tecniche. Più CHF 25.– per le birre.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1 giovedì	20.00-22.30	22 ottobre	CHF 45.–
Birre: speciale Belgio	Saranno spiegate le particolarità delle birre belghe, si scoprirà che cosa le rende così speciali e famose. Degustazione di 5-6 birre in stili tipici. Più CHF 25.– per le birre.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 venerdì	19.30-22.00	4 dicembre	CHF 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 lunedì	19.30-22.00	30 novembre	CHF 45.–
Bollicine	Uno spumeggiante viaggio tra le mille bollicine. Saranno degustate diverse tipologie di spumanti. Più CHF 35.– per i vini.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	20.00-22.30	29 settembre	CHF 45.–
Bollicine: dal prosecco allo champagne	Origine e caratteristiche delle diverse tipologie e dei diversi metodi di produzione. Più CHF 60.– per lo champagne e prosecco.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 mercoledì	19.30-21.30	11 novembre	CHF 55.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	20.00-22.00	16 novembre	CHF 55.–
Bordeaux e Bourgogne: vecchie annate	Profumi e sapori d'altri tempi! Serata dedicata alla scoperta e degustazione di 5 prestigiosi vini di queste regioni. Origine e caratteristiche delle diverse tipologie e dei diversi metodi di produzione. Più CHF 60.– per il vino.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	1 lunedì	20.00-22.30	26 ottobre	CHF 45.–
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello champagne. Origine e caratteristiche delle diverse tipologie e dei diversi metodi di produzione. Più CHF 50.– per lo champagne.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 mercoledì	20.00-22.30	21 ottobre	CHF 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Chardonnay: l'eleganza nel bicchiere	Chardonnay a confronto, viaggio alla conoscenza del vitigno bianco più prestigioso al mondo.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 martedì	20.00-22.30	13 ottobre	CHF 45.– Più CHF 50.– per i vini.
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	17 novembre	CHF 45.– Più CHF 40.– per i vini.
Cocktail	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici. Durante la serata è previsto uno spuntino. Più CHF 30.– per gli alimenti. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Docourt	1 mercoledì	19.00-22.30	28 ottobre	CHF 50.–
Conoscenza dei vini 1	Un interessante viaggio alla scoperta del vino: si impara ad apprezzarne la qualità, riconoscerne i difetti, valutarne la provenienza, conoscere le caratteristiche dei diversi vitigni. Più CHF 120.– per i vini.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	4 lunedì	20.00-22.30	21 settembre	CHF 120.–
	E. Mozzini	4 martedì	20.00-22.30	6 ottobre	CHF 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Griffi – 078 6114935 – cpa.griffi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	5 lunedì	20.00-22.30	5 ottobre	CHF 140.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	4 lunedì	20.00-22.30	5 ottobre	CHF 120.–
Cupido di... vino!	Il vino crea sintonia, si sa... iscrivetevi allora con il vostro partner a questo corso per innamorati. Una serata di piacere dove si degustano diverse tipologie di vini, abbinati a dei gustosi assaggi, commentando l'unione migliore. Dal prosecco, al bianco, per continuare con il rosso e terminare con lo champagne. Più CHF 40.– per i vini e gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	19.00-21.30	24 novembre	CHF 45.–
Degustazione di Gin	"Viaggio di spirito" con il gin! Approfondimenti su origine e caratteristiche di questo distillato secco prodotto dalla distillazione di un fermentato messo a macerare con una miscela di erbe, spezie, piante e radici, tra cui le bacche di ginepro, che ne caratterizzano il profumo ed il gusto. Più CHF 40.– per gli alcolici.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Griffi – 078 6114935 – cpa.griffi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 martedì	20.00-22.30	27 ottobre	CHF 45.–
Degustazione di Rum	Immergiamoci nell'affascinante e inimitabile universo dei rum e scopriamo insieme i suoi segreti. Vengono spiegate le origini, le varie fasi di fabbricazione e diversi tipi di rum. Più CHF 45.– per i rum.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 lunedì	19.30-22.00	9 novembre	CHF 45.–
Degustazione di vini toscani	Lasciatevi guidare in un percorso vinicolo dalla Toscana classica a quella innovativa. Più CHF 50.– per i vini.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Griffi – 078 6114935 – cpa.griffi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 martedì	19.30-22.30	10 novembre	CHF 75.–
Degustazione di vitigni rari	Ispirato al documentario di Florian Bourion. Un patrimonio viticolo ancestrale, una grande passione e il desiderio di valorizzare questo inestimabile tesoro della natura. Durante la serata si degusteranno vini provenienti da vitigni autoctoni; specie antiche che si vogliono preservare, tramandando la cultura della terra di provenienza. Più CHF 40.– per i vini.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	20.00-22.30	27 ottobre	CHF 45.–
I grandi vini ticinesi	Un interessante viaggio attraverso le zone viticole ed i vitigni del Ticino. Degustazione di 5 vini ticinesi importanti, di diversi produttori locali. Più CHF 50.– per i vini.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	1 lunedì	20.00-22.30	9 novembre	CHF 45.–
I nebbioli del nord	Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte. Più CHF 40.– per i vini.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 mercoledì	20.00-22.30	7 ottobre	CHF 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Il bianco e i suoi profumi	Vini bianchi, floreali, fruttati, freschi e gradevoli sia all'olfatto che al gusto. Più CHF 35.– per i vini. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
A. Valli	1	martedì	20.00-22.30	15 settembre	CHF 45.–
La via del tè al Monte Verità	Viaggio virtuale e degustativo dall'Asia all'Europa. Ogni paese ha infatti la sua tradizione per la raccolta, la produzione e il modo di servire il tè. Sarete accolti nella Casa del Tè dove potrete degustare 5 tipi diversi di tè dal mondo. Più CHF 15.– per i tè. Sede al Monte Verità.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
I. Mondoux	1	giovedì	20.00-21.30	26 novembre	CHF 45.–
Rosso Ticino	Il vino rosso ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio e pensare che sia tutto merlot! Percorso di degustazione attraverso le zone vitivinicole, i vitigni ed i vini rossi del Ticino. Più CHF 40.– per i vini.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
A. Valli	1	mercoledì	20.00-22.30	18 novembre	CHF 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
A. Valli	1	martedì	20.00-22.30	19 gennaio	CHF 45.–
Whisky	La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Più CHF 60.– per i whisky.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
G. Fontana	2	mercoledì	19.30-21.30	14 ottobre	CHF 55.–




GASTRONOMIA





A.B.C. in cucina... terminando con la Z		Miglioriamo in sole 3 serate le nostre qualità culinarie dall'antipasto al dessert in ogni occasione con ricette facili, veloci e soprattutto appetitose. 1a serata: ricette veloci apericena (svariate ricette per chi ha poco tempo in cucina da lasciare i palati soddisfatti) 2a serata: primi piatti e carni (dalla pasta al risotto agli gnocchi per seguire gustose carni e le loro salsine) 3a serata: torte e biscotti last minute (svariati dolci per i più golosi).			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
E. Rizzuti	3	giovedì	19.00-22.30	29 ottobre	CHF 105.–
ABC della cucina vegetariana	Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	12 ottobre	CHF 50.–
Antiche ricette ticinesi 1	La "nostra" cucina si può definire a pieno titolo come "cucina regionale", poiché basata su prodotti del territorio ticinese. Durante il corso si propongono ricette tramandate dai nonni. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre	CHF 50.–
Apericena	Impariamo a preparare un apericena con i fiocchi: sfizioso come solo un aperitivo può essere, ma non impegnativo come una cena. Si imparano tante ricette furbe per stupire con poco! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i>				
P. Ritter	1	martedì	19.00-22.30	17 novembre	CHF 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
P. Ritter	1	giovedì	19.00-22.30	12 novembre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	10 novembre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	9 novembre	CHF 50.–
Batch cooking	Batch cooking letteralmente significa "cucina in serie": permette di risparmiare tempo, denaro e ridurre i rifiuti. In un paio d'ore nel week end preparerete i pasti per l'intera settimana! Si dovranno poi solo assemblare le preparazioni per ottenere nuove combinazioni. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
L. Quattro	1	mercoledì	19.00-22.30	25 novembre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
L. Quattro	1	lunedì	19.00-22.30	28 settembre	CHF 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Biscotti di Natale					
Perché i biscotti di Natale non passano mai di moda? Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	25 novembre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 sabato	08.30-12.00	24 ottobre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 sabato	13.30-17.00	24 ottobre	CHF 50.–
Brioche e cornetti che passione!					
Impariamo a preparare i diversi tipi di impasto, i classici "giri", le farciture e i piccoli segreti di ogni passaggio. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Ianzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Peduzzi	1 lunedì	18.30-22.00	16 novembre	CHF 50.–
Brunch					
Breakfast + lunch = brunch! Ricette golose e sane, dolci e salate. Per un inizio giornata con brio! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel – 091 606 26 19 – cpa.rodriguez@gmail.com, oppure online</i>				
	I. De Luigi Gil	1 sabato	09.30-13.00	3 ottobre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 sabato	09.30-13.00	12 settembre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 sabato	09.30-13.00	17 ottobre	CHF 50.–
Buddha bowl					
Ti piacerebbe cucinare in anticipo il pranzo per l'intera settimana lavorativa? Se anche tu mangi sempre fuori casa questo è il corso che fa per te! Si preparano equilibrate Buddha bowl vegetariane dolci e salate. È previsto uno spuntino superfood preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1 lunedì	19.00-22.30	21 settembre	CHF 50.–
Carne: speciale cottura					
Cucinare la carne a volte è difficile. Si impara a cucinare con le cotture appropriate, utilizzando per ogni preparazione le parti di carne adeguate in modo da avere un connubio perfetto. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	26 ottobre	CHF 50.–
Cena a buffet					
Volete rendere le vostre cene più dinamiche? Allestite un buffet! Si preparano diverse ricette, da fare in un batter d'occhio e gustare... liberamente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 mercoledì	18.30-22.00	23 settembre	CHF 50.–
	B. Sansossio	1 mercoledì	18.30-22.00	11 novembre	CHF 50.–
Cordon bleu					
Stufi del solito cordon bleu? Si preparano ricette per sorprendere i vostri amici! Ripieni diversi ma anche versioni vegetariane e perché no di pesce. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	18 novembre	CHF 50.–
Cottura a vapore: dall'antipasto al dessert					
Questo è uno dei metodi più salutari di preparazione dei cibi in cui le vitamine e i sali minerali non si disperdono. Anche il gusto degli alimenti sarà ricco e intenso. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	25 novembre	CHF 50.–
Cucina araba					
Il corso propone un viaggio in terre lontane grazie alla preparazione di ricette dai sapori ricchi di gusto. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Hassan	1 lunedì	19.00-22.30	5 ottobre	CHF 50.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Hassan	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	CHF 50.–
Cucina araba: ceramica e sfumature blu					
Cosa è meglio del profumo del pane arabo appena sfornato? Con il pane arabo prepariamo un menu completo composto da diversi piatti del mondo mediorientale. Possibilità di utilizzare gli oggetti realizzati al corso di "Ceramica e sfumature di blu" (p. 40). Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Hassan	1 sabato	10.00-13.30	21 novembre	CHF 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina asiatica facile e veloce	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti asiatici unici per sorprendervi! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 mercoledì	19.00-22.30	16 dicembre	CHF 50.–
Cucina asiatica tradizionale	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti asiatici unici per sorprendervi! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 martedì	19.00-22.30	10 novembre	CHF 50.–
Cucina casalinga giapponese	Scoprite i classici piatti quotidiani della cucina giapponese: pollo alla teriyaki con uova sode morbide e verdure, miso soup, riso e il dessert. Una delizia! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli				
		1 martedì	18.30-22.00	20 ottobre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli				
		1 venerdì	19.00-22.30	23 ottobre	CHF 50.–
Cucina coreana 1	Anche se non è così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> S. Kim Caretti				
		1 mercoledì	19.00-22.30	30 settembre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 martedì	19.00-22.30	15 dicembre	CHF 50.–
Cucina etnica vegana Nuove ricette!	Il corso propone la preparazione e la degustazione di ricette tipiche del Nord Africa e del Medio Oriente con ingredienti vegani. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari				
		1 giovedì	19.00-22.30	8 ottobre	CHF 50.–
Cucina giapponese Nuove ricette!	Nella cucina giapponese il piatto è una piccola opera d'arte. Si prepara una cena completa per stupire i vostri ospiti. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori				
		1 giovedì	19.00-22.30	19 novembre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 mercoledì	19.00-22.30	9 dicembre	CHF 50.–
Cucina giapponese: Street Food Nuove ricette!	Alla scoperta del Giappone... dove, come da noi, non c'è festa che non sia accompagnata da specialità di cibo di strada. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori				
		1 lunedì	19.00-22.30	5 ottobre	CHF 50.–
Cucina hot... tissima!	Chi ama il piccante amerà anche questo corso! Ricette "hot" con diverse qualità di peperoncini. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini				
		1 mercoledì	18.30-22.00	14 ottobre	CHF 50.–
Cucina indiana	L'India tra sapori e fantasia. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini				
		1 mercoledì	18.30-22.00	30 settembre	CHF 50.–
		1 mercoledì	18.30-22.00	7 ottobre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna				
		1 martedì	19.00-22.30	6 ottobre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna				
		1 lunedì	19.00-22.30	5 ottobre	CHF 50.–
Cucina libanese Nuove ricette!	La cucina libanese è una delle espressioni più tipiche della cucina mediorientale. È estremamente variata e viene descritta come la perla della cucina araba. L'uso abbondante di frutta secca, verdure, legumi, cereali e spezie dà un notevole sapore e aroma alle pietanze. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari				
		1 martedì	19.00-22.30	17 novembre	CHF 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e tante altre ricette di questa meravigliosa nazione con la sua tipica cucina che la contraddistingue in tutto il mondo. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	27 ottobre	CHF 50.–
Cucina molecolare: preparazioni creative con il sifone 1	In cucina con Arianna! L'accessorio più utilizzato nella cucina molecolare per creare spume, mousse e creme dolci e salate. I partecipanti devono essere in possesso del proprio sifone. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 martedì	18.30-22.00	6 ottobre	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 giovedì	19.00-22.30	8 ottobre	CHF 50.–
Cucina molecolare: preparazioni creative con il sifone 2	In cucina con Arianna! Non fermiamoci alle spume, mousse e creme, esploriamo ulteriormente il mondo della cucina molecolare e scopriamo quanto altro si può creare in cucina utilizzando il sifone. I partecipanti devono essere in possesso del proprio sifone ed aver frequentato il corso 1. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 martedì	18.30-22.00	13 ottobre	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 giovedì	19.00-22.30	15 ottobre	CHF 50.–
Cucina portoghese	La cucina portoghese non è fatta solo di baccalà come si può pensare, è ricca di tante variate preparazioni. Una serata per conoscerne il meglio, dall'antipasto al dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	21 ottobre	CHF 50.–
Cucina thailandese	Dove la cucina è gioia; per chi ama il gusto piccante. Le ricette tradizionali preparate con arte e nostalgia delle antiche usanze. Lasciati conquistare... la Thailandia a pochi passi da casa! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel – 091 606 26 19 – cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>				
	T. Donnicola	1 venerdì	18.30-20.30	2 ottobre	CHF 45.–
Cucina thailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	17 novembre	CHF 50.–
Cucina vietnamita	Direttamente dalla natura vietnamita, prodotti salutari combinati e cucinati con spezie per il benessere del nostro corpo. Zuppe, carne e verdure come non li avete mai mangiati! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	1 dicembre	CHF 50.–
Dim Sum Nuove ricette!	In cucina con Arianna! Ravioli cinesi e non solo, dagli impasti alle farce, tutto rigorosamente fatto in casa. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 martedì	18.30-22.00	29 settembre	CHF 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 martedì	19.00-22.30	22 settembre	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Marcollo	1 giovedì	19.00-22.30	1 ottobre	CHF 50.–
Filetto alla Wellington	Il filetto alla Wellington è un piatto prelibato, perfetto per un'occasione speciale come per esempio Natale. Al corso scoprirai che non è così difficile prepararlo. Si prepareranno conorni e salse da abbinare. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	1 dicembre	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Finger food e prosecco Nuove ricette!	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi proseccchi da abbinare. Più CHF 30.– per gli alimenti e i vini.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgriamanzolini@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	15 settembre CHF 50.–
Formaggi ticinesi: conoscenza e degustazione	Si degustano buscion, robiola, formagella, formaggio d'alpe e altri formaggi... tutti rigorosamente ticinesi. Più CHF 10.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> E. Micheli	1	lunedì	19.00-21.30	12 ottobre CHF 45.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> E. Micheli	1	giovedì	19.30-22.00	8 ottobre CHF 45.–
Griglia... che passione!	Mattinata dedicata alle grigliate di carne e contorni. Consigli sulla marinatura, i tagli, le tecniche di cottura e, naturalmente, degustazione finale! Sede a Mendrisio. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> M. Rainer	1	sabato	10.00-13.30	5 settembre CHF 50.–
Gyoza	Gyoza (ravioli in padella) è un piatto molto popolare in Giappone. Prepariamo il classico Gyoza ripieno di carne e una versione vegetariana a base di verdure. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1	venerdì	18.30-22.00	9 ottobre CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1	mercoledì	19.00-22.30	30 settembre CHF 50.–
	Y. Kanaya De Micheli	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre CHF 50.–
I cereali senza glutine, non solo frumento!	 Hai voglia di aggiungere nuove pietanze alla tua cucina quotidiana, ma non sai come fare? Desideri nuovi gusti e consistenze? Cucineremo i cereali senza glutine e gli pseudo-cereali, corso basic con breve spiegazione delle proprietà e degli utilizzi in cucina. Corso senza glutine e prodotti caseari. 100% vegetale. Più CHF 25.– per gli alimenti. Nuove ricette, tutte vegane.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci	1	mercoledì	18.30-22.00	21 ottobre CHF 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni – 091 745 22 18 – cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci	1	martedì	18.30-22.00	27 ottobre CHF 50.–
Il meglio del mezzé arabo	Selezione di antipasti e nozione dell'ospitalità legata al cibo nel mondo arabo. Il corso offre le ricette più apprezzate di tutto quello che abbiamo fatto fino ad oggi del mezzé. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	1	martedì	19.00-22.30	24 novembre CHF 50.–
Il pane fatto in casa	Tecniche di preparazione e lavorazione del pane. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> B. Sansossio	1	giovedì	18.30-22.00	29 ottobre CHF 50.–
La cucina nei bicchieri	 Si preparano ricette sfiziose e originali servite in bicchieri o cotte direttamente nei vasetti. Potrete sorprendere gli amici gustandole sia a tavola che in piedi. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1	martedì	19.00-22.30	15 dicembre CHF 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1	giovedì	19.00-22.30	10 dicembre CHF 50.–
La Foresta nera che bontà	 Prepariamo assieme ogni passaggio: impasto, farcitura, decorazione e cottura sbizzarrendoci con le forme dalla classica alle più fantasiose. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> I. Peduzzi	1	lunedì	18.30-22.00	30 novembre CHF 50.–
La schiscetta	Se anche tu mangi sempre fuori a pranzo e ti sei stufata/o del solito panino, questa serata è per te! Imparerai (e gusterai) nuove ricette adatte ad essere mangiate fuori casa. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	13 ottobre CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La schiscetta in barattolo	 La schiscetta è un modo per mangiare sempre sano anche quando si è fuori casa. Ma la novità qual è? Che si possono cucinare in ufficio o a scuola, aggiungendo solo dell'acqua calda. Il corso darà modo di imparare 5 comode schiscette, una diversa per ogni giorno della settimana, da tenere sempre pronte anche a casa. Basta solo scaldare l'acqua e il gioco è fatto! Ah, è c'è anche il dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bodio		<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> L. Quattro 1 mercoledì 19.00-22.30 11 novembre CHF 50.–			
La Valtellina in cucina	Un viaggio in Valtellina attraverso le ricette più tradizionali della sua cucina. Piatti semplici e gustosi. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti 1 lunedì 19.00-22.30 26 ottobre CHF 50.–			
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna 1 mercoledì 19.00-22.30 11 novembre CHF 50.–				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna 1 martedì 19.00-22.30 22 settembre CHF 50.–				
Le basi della pasticceria	 Ricette, tecniche e trucchi che fanno la differenza. Si imparano le basi della pasticceria per realizzare ottime preparazioni per portare in tavola deliziosi dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Biasca		<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter 1 martedì 19.00-22.30 1 dicembre CHF 50.–			
Le proteine vegetali	 Stufa della solita fettina di carne? Prova con le proteine vegetali. In questo corso scoprirai dove trovarle, come combinarle e soprattutto come cucinarle. Parte introduttiva teorica. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci 1 martedì 18.30-22.00 1 dicembre CHF 50.–			
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni – 09174522 18 – cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci 1 martedì 18.30-22.00 10 novembre CHF 50.–				
Leguminose: un mondo da scoprire Nuove ricette!	Fagioli, lenticchie, ceci, ... Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti 1 martedì 19.00-22.30 10 novembre CHF 50.–			
Mamma, cosa c'è per cena?	Corso per mamme con bambini dal "palato esigente". Vincete la battaglia a tavola con ricette creative, facili, divertenti, colorate e nutrienti... tutte a prova di capricci! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Casiano		<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel – 091 606 26 19 – cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i> I. De Luigi Gil 1 sabato 09.30-13.00 10 ottobre CHF 50.–			
Meal Prep, preparazione dei pasti in anticipo	 Come aiutarsi preparando i pasti in anticipo, creazione del menù settimanale, conservazione e tanto altro. Corso 100% vegetale e senza glutine per nuovi gusti e consistenze! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci 1 mercoledì 18.30-22.00 25 novembre CHF 50.–			
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni – 091 745 22 18 – cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci 1 giovedì 18.30-22.00 19 novembre CHF 50.–				
Mele: dall'antipasto al dessert	Una mela al giorno toglie il medico di turno! E allora perché non scoprire nuovi modi di assaporare questo frutto? Dall'antipasto al dessert... diverse ricette che arricchiranno il vostro ricettario. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Biasca		<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter 1 martedì 19.00-22.30 6 ottobre CHF 50.–			
Minestre giapponesi Nuove ricette!	Si scoprono diverse minestre giapponesi che ci preparano alla stagione fredda. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori 1 martedì 19.00-22.30 27 ottobre CHF 50.–			

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Minestre, zuppe e creme	Esistono tante minestre, creme e zuppe, ma spesso non ne siamo entusiasti... eppure fanno bene e sono l'ideale per la stagione fredda. Al corso s'impara a districarsi nelle molteplici e affascinanti creazioni anche con poca spesa. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	27 ottobre	CHF 50.–
Nikumán, Anman, Yasaiman	Il tipico snack giapponese cucinato al vapore. Pane ripieno di carne, verdure o fagioli dolci. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	Y. Kanaya De Micheli	1 martedì	18.30-22.00	10 novembre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	Y. Kanaya De Micheli	1 venerdì	19.00-22.30	13 novembre	CHF 50.–
Zuppe e pane dal mondo arabo Nuove ricette!	Continuiamo il nostro viaggio culinario preparando saporite zuppe dal mondo arabo accompagnate da un pane profumato.. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Houari	1 giovedì	19.00-22.30	22 ottobre	CHF 50.–
Ospiti a cena		Avete degli invitati a cena e volete fare una bella figura? Dall'antipasto al dessert, ricette e suggerimenti per rendere speciale questa occasione portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più CHF 25.– per gli alimenti.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	18 novembre	CHF 50.–
Pane con pasta madre senza glutine	Impariamo a utilizzare la pasta madre senza glutine per creare dei pani morbidi e sfiziosi che ricordano il pane classico. Nel corso si parlerà delle proprietà della pasta madre, dei cereali senza glutine e di tanto altro ancora! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 martedì	18.30-22.00	6 ottobre	CHF 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni – 091 745 22 18 – cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 giovedì	18.30-22.00	15 ottobre	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	19 ottobre	CHF 50.–
Pane party con fantasia		Per stupire gli ospiti delle vostre feste con un pane speciale. Impariamo assieme a preparare l'impasto con piccoli trucchi e consigli realizzando diverse forme che questa pasta ci permette di realizzare. Infine qualche suggerimento per la farcitura e la buona cottura. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 25.– per gli alimenti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Peduzzi	1 lunedì	18.30-22.00	19 ottobre	CHF 50.–
Pasta fresca fatta in casa	Tecnica e preparazione di pasta fresca ripiena e liscia. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	CHF 50.–
Pasta frolla	Amiche per il tè o merenda per figli affamati? La pasta frolla è un'ottima base per preparare torte e biscotti. Un pomeriggio per scoprire i segreti per prepararla, farcirla e decorarla in modo creativo. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Maida	1 sabato	14.00-17.30	10 ottobre	CHF 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	2 dicembre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	28 settembre	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pizze e focacce	Consigli, ingredienti, tempi e modalità di preparazione di gustosissime ricette. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella W0est-079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	21 ottobre	CHF 50.–
Polinesia... dolce cultura	Un tuffo nei sapori della lontana Polinesia per imparare a cucinare tre dolci tradizionali: Pani-popo, Masi e la famosa torta di banane. È compreso uno spuntino samoano salato preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> T. Micheli	1 mercoledì	19.00-22.30	11 novembre	CHF 50.–
Riso e risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella W0est-079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	11 novembre	CHF 50.–
Sapori e aromi della cucina marocchina Nuove ricette!	La cucina marocchina, molto variata grazie all'influenza di varie culture, propone piatti estremamente notevoli per i loro sapori ed aromi. Il corso propone la preparazione di due diverse tajine, il bstela e altro ancora. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	1 giovedì	19.00-22.30	1 ottobre	CHF 50.–
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	20 ottobre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	19 ottobre	CHF 50.–
Selvaggina	... non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno altri tagli di carne riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare. Menu di selvaggina dall'antipasto al dessert. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	28 ottobre	CHF 50.–
Selvaggina à la minute	... non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne meno nobili riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1 martedì	19.00-22.30	13 ottobre	CHF 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	22 ottobre	CHF 50.–
Selvaggina: La regina	 Impariamo a cucinare la carne di selvaggina in svariati modi, conoscendo i trucchi di marinatura e cottura per questa fantastica carne, partendo da antipasti, primi, per finire con prelibati secondi. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	CHF 50.–
Signora colazione	 Il pasto più importante di tutta la giornata è proprio la colazione. Si imparerà a preparare in anticipo una colazione diversa, per tutti i giorni della settimana, adatta per ogni tipo di giornata, dalla più attiva e stressante a quella più sedentaria. Si imparerà ad abbinare i cibi che danno energia, senza appesantire e far ingrassare. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> L. Quattro	1 mercoledì	19.00-22.30	18 novembre	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> L. Quattro	1 martedì	19.00-22.30	6 ottobre	CHF 50.–
Spezzatino	In questo corso impareremo a cucinare diversi e gustosi tipi di spezzatino. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	11 novembre	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Superfood	Superfood significa letteralmente supercibi: alimenti in prevalenza vegetali che grazie alle loro elevate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, se integrati in una dieta sana, aiutano a portare benefici al nostro organismo. Una serata per imparare ricette utili ad integrarli nella nostra vita quotidiana. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1	mercoledì	19.00-22.30	2 dicembre CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1	martedì	19.00-22.30	29 settembre CHF 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	Y. Kanaya De Micheli	1	venerdì	18.30-22.00	27 novembre CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	Y. Kanaya De Micheli	1	mercoledì	19.00-22.30	25 novembre CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1	martedì	19.00-22.30	24 novembre CHF 50.–
Tartare	Fantasie di tartare... dalla classica con la carne, a quella con il pesce, dalle verdure alla frutta. Un piatto classico che nel contempo amplierà la vostra creatività! Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Duchini	1	martedì	18.30-22.00	22 settembre CHF 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani – 079 239 52 97 – cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Asietti	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre CHF 50.–
Terrine e paté	Perfette per un pranzo informale ma anche per buffet e cene importanti: di carne, pesce e verdura, in crosta o in gelatina... le ricette sono molteplici e stuzzicanti. Si impara ad eseguirle in svariati modi e con diversi abbinamenti. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	30 novembre CHF 50.–
Tradizionale o vegano: 50 sfumature di... sapori	Un corso a 4 mani! Meglio la cucina tradizionale o quella vegana? Il sapore è tanto diverso? Dall'antipasto al dessert, un menu proposto nelle due varianti per scoprire sapori diversi. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Dozio e E. Buoso	1	mercoledì	19.00-22.30	2 dicembre CHF 50.–
Tutto sulle quaglie		Si impara a cucinare le quaglie in modi diversi. Il docente mostrerà inoltre come disossarle. Più CHF 25.– per gli alimenti.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	28 ottobre CHF 50.–
Verdure tra diete e regimi alimentari		Come cucinare questi ortaggi per diete e regimi alimentari (vegetariani), rendendoli gustosi e trovare abbinamenti sorprendenti... Più CHF 25.– per gli alimenti.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi – 079 560 54 45 – cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	7 ottobre CHF 50.–
Zucca dalla A alla Z	Dall'antipasto al dessert, tutto preparato con questo ortaggio che fa da padrone nella stagione autunnale! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	17 novembre CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	23 novembre CHF 50.–