













LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI					
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. 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	25 aprile	CHF 50.–
La cuoca con il mappamondo: Asia	La prima tappa del nostro viaggio attorno al mondo da condividere con i vostri piccoli chef! Tre ricette, con utensili della tradizione asiatica, che si prepareranno e degusteranno insieme. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 25.– per gli alimenti (in totale).				
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 sabato	10.30-13.30	7 marzo	CHF 60.–
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
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 d'abbinamento. Una serata per degustare dei buoni vini abbinandone il giusto formaggio. Sono richiesti CHF 45.– supplementari per gli alimenti e 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	19 febbraio	CHF 45.–
Birra... al femminile	Qual è il ruolo della donna nella storia della birra? Le donne hanno portato nuovi aromi nel tradizionale modo maschile di produrre la birra. Le birre al femminile presentano sapori inaspettati e sorprendenti. Si degusteranno 6 birre rigorosamente prodotte da mastre birraie. Il corso è rivolto a donne e uomini curiosi. Sono richiesti CHF 25.– supplementari per le birre. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.				
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	14 maggio	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. Sono richiesti CHF 25.– supplementari 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	2 aprile	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. Sono richiesti CHF 25.– supplementari 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	24 aprile	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 mercoledì	19.30-22.00	19 febbraio	CHF 45.–
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya — 076 559 00 77 — cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1 mercoledì	19.30-22.00	29 aprile	CHF 45.–
Birre: acide e barrique	Lasciamoci conquistare dalle birre acide e barricate. 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. Sono richiesti CHF 25.– supplementari 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	23 aprile	CHF 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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. Sono richiesti CHF 25.– supplementari 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	lunedì	19.30-22.00	4 maggio 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	mercoledì	19.30-22.00	4 marzo CHF 45.–
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya — 076 559 00 77 — cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	N. De Backer	1	mercoledì	19.30-22.00	6 maggio CHF 45.–
Birre: speciale Italia	Ci avviciniamo al mondo della birra italiana. 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. Sono richiesti CHF 25.– supplementari per le birre.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1	martedì	20.00-22.30	28 aprile CHF 45.–
Bollicine del mondo	Uno spumeggiante viaggio tra le mille bollicine. Saranno degustate diverse tipologie di spumanti. Sono richiesti CHF 30.– supplementari per i vini (a Arbedo CHF 60.–).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2	martedì	19.00-22.00	5 maggio CHF 75.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1	martedì	20.00-22.30	21 aprile 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	mercoledì	20.00-22.30	13 maggio CHF 45.–
Bordeaux e Borgogna: vecchie annate	Profumi e sapori d'altri tempi! Serata dedicata alla scoperta e degustazione di 5 prestigiosi vini di queste regioni. Sono richiesti CHF 60.– supplementari 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	27 aprile CHF 35.–
Chardonnay		Saranno degustati vini chardonnay provenienti da diverse parti del mondo. Sono richiesti CHF 40.– supplementari 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	25 marzo CHF 45.–
Cocktail	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici. Durante la serata è previsto uno spuntino. Sono richiesti CHF 30.– supplementari per i cocktail.				
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	22 aprile 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. Sono richiesti circa CHF 120.– supplementari per i vini.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Buloncelli	4	lunedì	20.00-22.30	20 aprile CHF 120.–
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	16 marzo CHF 120.–
	E. Mozzini	4	martedì	20.00-22.30	28 aprile CHF 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	4	lunedì	20.00-22.30	9 marzo CHF 120.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	4	martedì	20.00-22.30	11 febbraio 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. Sono richiesti CHF 40.– supplementari 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 marzo 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	giovedì	20.00-22.30	20 febbraio CHF 45.–







LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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 Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 martedì	20.00-22.30	21 aprile	CHF 45.–
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. Sono richiesti CHF 40.– supplementari 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	2 aprile	CHF 45.–
I nebbioli del nord		Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte. Sono richiesti CHF 40.– supplementari 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	11 marzo	CHF 45.–
Il bianco e i suoi profumi		Vini bianchi, floreali, fruttati, freschi e gradevoli sia all'olfatto che al gusto. Sono richiesti CHF 35.– supplementari 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	5 maggio	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 mercoledì	20.00-22.30	25 marzo	CHF 45.–
Il Piemonte nel bicchiere	Viaggio attraverso i vitigni del Piemonte e le loro diversità. Conosciamo meglio i vitigni autoctoni di questa regione d'Italia. Più CHF 60.– per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 martedì	19.30-22.00	10 marzo	CHF 75.–
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. Sono richiesti CHF 15.– supplementari 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	23 aprile	CHF 45.–
L'Italia vitivinicola	Approfondimento della conoscenza dei vini italiani, dalla teoria alla degustazione. Sono richiesti CHF 50.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 mercoledì	19.00-21.30	4 marzo	CHF 65.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.00-22.30	3 marzo	CHF 65.–
Mocktail: il mondo dei drink analcolici		I cocktail analcolici hanno il loro charme! Preparazione e degustazione di puree e polpa di frutta con ricette analcoliche. Durante la serata è previsto uno spuntino. Sono richiesti CHF 20.– supplementari 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>				
	R. Docourt	1 mercoledì	19.00-22.30	27 maggio	CHF 50.–
Ratafià o Nocino?		L'incontro si prefigge di svelare la storia, le tradizioni locali e le curiosità di questo tipico liquore ticinese. Verranno inoltre viste alcune ricette e metodi per realizzare in casa il proprio liquore. Nel corso è prevista la degustazione di alcuni liquori. Più CHF 20.– per i liquori.			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Gendotti	1 sabato	14.30-17.00	16 maggio	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. Sono richiesti CHF 40.– supplementari per i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 mercoledì	19.30-22.00	11 marzo	CHF 45.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GASTRONOMIA					
A come arrosto	Fare bella figura cucinando la carne? Tecniche e cotture della carne arrosto di vitello, maiale, coniglio e pollo. 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	8 aprile	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	13 febbraio	CHF 50.–
A tu per tu... bero!		La patata in cucina è davvero regina? Spunti e consigli per gustare antipasti, primi e secondi, in compagnia. Più CHF 20.– 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	24 marzo	CHF 50.–
ABC della cucina	Il corso è rivolto a chi è alle prime armi e desidera imparare le basi della cucina. Saranno spiegate le regole alimentari, i metodi di cottura, i quantitativi, ... Verranno inoltre dati consigli utili che vi permetteranno di preparare i vostri primi piatti con sicurezza e soddisfazione. Proprio voi che pensate di non saper cucinare farete un figurone alla prossima cena con gli amici! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Varena	1 mercoledì	19.00-22.30	6 maggio	CHF 50.–
Antipasti arabi	Il meglio del mezzè... una selezione di antipasti di tutto il mondo arabo. 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	5 marzo	CHF 50.–
Apericena Nuove ricette!	Prepariamoci alla bella stagione fatta di serate all'aperto con tante idee per allestire un apericena con i flocchi: 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	31 marzo	CHF 50.–
Batch cooking		Batch cooking letteralmente significa "cucina in serie". Passare al Batch cooking 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	11 marzo	CHF 50.– Sede a Giornico.
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Moreau	1 giovedì	18.30-22.00	7 maggio	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	23 marzo	CHF 50.–
Bento-box Nuove ricette!	La tradizione giapponese del bento, il pranzo portato da casa (la classica schiscetta per intenderci), ci insegna a mangiare sano e equilibrato. 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	24 marzo	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.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>				
	I. De Luigi Gil	1 sabato	9.30-13.00	9 maggio	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	9.00-12.30	28 marzo	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	8 aprile	CHF 50.–
Come cucinare il pesce azzurro	Il pesce "azzurro" (aggettivo che si riferisce al colore blu del dorso), è di sapore e aroma intensi e contiene molte vitamine, sali minerali e soprattutto il prezioso omega3. Durante la serata si preparano ricette con alici, sardine, sgombri, aguglie e altri pesci azzurri. Più CHF 25.– per gli alimenti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	3 giugno	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	11 marzo	CHF 50.–
Creme, minestre e zuppe	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.				
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	27 gennaio	CHF 50.–
Cucina a colori		Un arcobaleno nel piatto! Nuove e sfiziose ricette con un occhio di riguardo agli accostamenti cromatici. 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>				
	L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	10 marzo	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.				
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	7 maggio	CHF 50.–
	Nuove ricette, tutte vegane.				
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	16 marzo	CHF 50.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Hassan	1 giovedì	19.00-22.30	26 marzo	CHF 50.–
Cucina asiatica	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 giovedì	19.00-22.30	30 gennaio	CHF 50.–
	Cucina facile e veloce.				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	17 marzo	CHF 50.–
	Cucina tradizionale.				
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	1 aprile	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 giovedì	19.00-22.30	23 gennaio	CHF 50.–
Cucina giapponese	Nella cucina giapponese il piatto è una piccola opera d'arte. Ciò che viene pensato per essere gustato, viene pensato per essere gustato prima dagli occhi. Si prepara una cena completa per stupire i vostri ospiti. Non si prepara il sushi. 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	21 gennaio	CHF 50.–
Cucina giapponese: Donburi		Il Donburi è un piatto tipico della cucina giapponese costituito da carne, pesce, verdure e altri ingredienti serviti sul riso. 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	28 aprile	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	29 aprile	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	25 marzo	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina libanese Nuove ricette!	La cucina libanese è l'espressione dell'arte culinaria, dove si assaporano ampiamente verdura, frutta, cereali e legumi. Si prepara un menu completo. 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	31 marzo	CHF 50.–
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.				
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 marzo	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	3 marzo	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	24 marzo	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	26 marzo	CHF 50.–
Cucina molecolare: preparazioni creative con il sifone 2		In cucina con Arianna! Non fermiamoci alle spume, mousse e creme... esploriamo in modo più ampio il mondo della cucina molecolare, scoprendo 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	21 aprile	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	23 aprile	CHF 50.–
Cucina thailandese 1	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 (a Tesserete CHF 75.–).				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>				
	T. Donnicola	1 venerdì	18.30-22.00	6 marzo	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	3 giovedì	19.00-22.30	2 aprile	CHF 105.–
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 giovedì	19.00-22.30	5 marzo	CHF 50.–
Cucina vietnamita	Direttamente dalla natura vietnamita, prodotti salutari combinati e cucinati con spezie per il benessere del nostro corpo. Zuppa, 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 giovedì	19.00-22.30	26 marzo	CHF 50.–
Cucinare con il vino	Cucinare la carne, il pesce ed i dessert con il vino. È proposto un menu completo, dall'antipasto al dessert. 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	25 marzo	CHF 50.–
Cupcake... dolce fantasia	Volete trascorrere qualche ora immersi tra i dolcetti che tanto sono in voga in questo momento? Si impareranno le infinite possibilità di abbinamenti, le consistenze degli impasti e le diverse decorazioni. Con pasta di zucchero, crema di burro, panna montata, frutta e, grazie alla vostra fantasia, se ne creeranno di simpatici. Sicuramente stupirete i vostri bambini e gli invitati! È compreso 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 mercoledì	19.00-22.30	25 marzo	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cupido tra i fornelli	Stare ai fornelli insieme crea sintonia. Iscrivetevi allora, con il vostro partner, a questo corso per innamorati! Una piacevole serata accompagnata da piatti raffinati... 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	12 febbraio	CHF 50.–
Dal grano al pane	Il corso, che si svolge presso il laboratorio sperimentale del Mulino Maroggia, si prefigge di introdurre i partecipanti nell'universo dei cereali e del pane. In un primo momento verrà presentato, dal responsabile tecnico del mulino, il vasto assortimento di cereali oggi disponibili sul mercato e la lavorazione degli stessi, con una breve visita guidata dell'impianto. Nella seconda parte i partecipanti verranno chiamati a mettere "le mani in pasta" e realizzeranno, assieme alla food blogger del mulino, tre ricette base della panificazione. Più CHF 15.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Rusconi	1 martedì	18.30-22.00	18 febbraio	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	3 marzo	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	5 marzo	CHF 50.–
Dolci giapponesi Nuove ricette!	Alla scoperta del Giappone dal gusto dolce... Un pomeriggio per cucinare alcuni dolci dal sole levante usando gli ingredienti tipici come Azuki (fagioli dolci), Matcha (tè verde) e Kinako (farina di soia). 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 sabato	19.00-22.30	4 aprile	CHF 50.–
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.				
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	3 giugno	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	7 aprile	CHF 50.–
Formaggi ticinesi: degustazione	Si degustano büscion, robiola, formaggella, formaggio d'alpe e altri formaggi... tutti rigorosamente ticinesi. Più CHF 10.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Micheli	1 martedì	19.30-22.30	24 marzo	CHF 45.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Micheli	1 martedì	19.30-22.00	10 marzo	CHF 45.–
Fragole: dall'antipasto al dessert	Sono i frutti più conosciuti, hanno la forma di cuore, sono rossi e ispirano tante ricette dall'aspetto indimenticabile e dal gusto sorprendente. In questa serata le fragole sono regine di preparazioni golose, sia dolci che salate! 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	13 maggio	CHF 50.–
Fritto e mangiato	Qual è il segreto per fare un buon fritto asciutto e croccante? In questo corso si impara ad ottenerlo, con pesce e verdure in tempura e pastella. 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	19 febbraio	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	26 maggio	CHF 50.–
Gnocchi alternativi	Preparazione di diversi tipi di gnocchi particolari (con varie farine) accompagnati da salse sfiziose, delicate e sane. 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	11 marzo	CHF 50.–
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	6 giugno	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	mercoledì 18.30-22.00	22 aprile	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	1 aprile	CHF 50.–
Hamburger	Tutti i segreti per preparare un hamburger perfetto con quattro carni diverse. Le salse e gli ingredienti di qualità faranno la gioia di grandi e piccini. Più CHF 25.– per gli alimenti. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiaco	1	mercoledì 19.00-22.30	29 aprile	CHF 50.–
La cucina del Maghreb	Lo zafferano, i ceci, le svariate pietanze di cous cous, sono solo alcuni degli ingredienti, più noti del Maghreb. Con un occhio rivolto alla cucina mediterranea ed un altro alla cucina araba, hanno prodotto una cucina intensa e raffinata. Insalate, tahine, pesce, carne e dolci della cucina nord africana. 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	30 aprile	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.				
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	10 febbraio	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	24 marzo	CHF 50.–
Le meraviglie del miele	 Degustazione e individuazione di alcuni tipi di miele ticinese, accompagnata da interessanti cenni storici e di apicoltura. Durante la serata è previsto uno spuntino a tema preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 15.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> M. Campagnoli	1	mercoledì 20.00-22.30	11 marzo	CHF 45.–
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 9.30-13.00	16 maggio	CHF 50.–
Mela... mangio!	 Una mela al giorno toglie il medico di turno! Torte, sfogliatine e marmellata... ricette sfiziose per riscoprire questo frutto. È previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. 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	sabato 13.30-17.00	15 febbraio	CHF 50.–
Mozzarella & CO	 Il corso permetterà di conoscere meglio le caratteristiche e le tecniche di lavorazione dei formaggi a pasta filata da noi meno conosciuti: mozzarella, scamorza, provola e primo sale. Dopo un'introduzione teorica seguirà la degustazione e una piccola dimostrazione presso un caseificio della regione. Più CHF 10.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> M. Gendotti	1	sabato 14.30-18.00	25 aprile	CHF 50.–
Nikuman, 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	venerdì 18.30-22.00	13 marzo	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	martedì 19.00-22.30	17 marzo	CHF 50.–
Pane fatto in casa 2	Nuovi impasti! Si approfondiscono in modo semplice diversi procedimenti di fare il pane. È opportuno aver frequentato il corso 1. Più CHF 20.– 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	2 marzo	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pane fatto in casa: con pasta madre senza glutine	Una bella sfida mangiare sano! Si impara a panificare con farine alternative (quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno, ...). Al termine del corso si potrà portare a casa il proprio pane e la propria pasta madre. Nel corso è previsto anche uno spuntino vegano preparato in precedenza dalla docente. 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	17 marzo	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	26 marzo	CHF 50.–
Pasta frolla	Amiche per il té 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	4 aprile	CHF 50.–
Pasta, gnocchi e ravioli VEG	Si preparano pasta per lasagne, gnocchi e ravioli con farine senza glutine. Più CHF 25.– per gli alimenti (vegani).				
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	3 marzo	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	12 marzo	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.				
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	16 marzo	CHF 50.–
Pizze e focacce	Consigli, ingredienti, tempi e modalità di preparazione di gustosissime ricette. 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	22 aprile	CHF 50.–
Polinesia... dolce cultura		Un tuffo nei sapori della lontana Polinesia per imparare a cucinare 3 dolci tradizionali: Panipopo, Masi e la famosa torta di banane. È compreso anche 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	6 maggio	CHF 50.–
Polpette e polpettoni	Fantasiose varianti di impasti per polpette e polpettoni: con carne, pesce, verdure, legumi, ... accompagnati da sfiziose salsine. 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	7 aprile	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	30 aprile	CHF 50.–
Primi piatti	Pasta, riso, gnocchi... scoprite come farli diventare un piatto completo. 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	18 febbraio	CHF 50.–
Puntine marinate		Vuoi cambiare il gusto delle tue grigliate? Tutti i segreti per preparare delle succulente puntine con gustose marinate. 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	6 maggio	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 20.– per gli alimenti (a Bellinzona CHF 25.–).				
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	4 marzo	CHF 50.–
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 marzo	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Single in cucina	Non è perché si è single che bisogna mangiare solo panini! Si scoprono tante ricette e tanti modi per conservare gli alimenti in modo da trovare la cena già pronta. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	3 aprile	CHF 50.–
Strudel dolci e salati	Strudel di paste diverse, per aperitivi e buffet, dolci e salati. Di pesce, di carne e di verdura, con vari tipi di impasto e per accompagnare alcune ricette della cucina tirolese che meglio rappresenta questa stagione. Più CHF 20.– 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	10 marzo	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	7 maggio	CHF 50.–
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	22 aprile	CHF 50.–
	Sede a Giornico.				
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	27 aprile	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 (a Roveredo CHF 30.–).				
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	24 marzo	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 martedì	19.00-22.30	19 maggio	CHF 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	6 marzo	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. Pedroli-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	28 gennaio	CHF 50.–
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	12 marzo	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	12 maggio	CHF 50.–
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	16 maggio	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	25 marzo	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. Varena	1 martedì	19.00-22.30	28 aprile	CHF 50.–
Torte e crostate	Dalle più semplici a quelle più elaborate. Vari tipi di impasti e preparazioni. Più CHF 20.– per gli alimenti (a Bellinzona CHF 25.–).				
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	6 maggio	CHF 50.–
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	23 marzo	CHF 50.–
Tradizionale o vegano? 50 sfumature di... sapori	Un corso a 4 mani! Dall'antipasto al dessert, un menu proposto nelle due varianti per scoprire sapori diversi con ricette che si possono riproporre anche a casa. 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	29 aprile	CHF 50.–

