























LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Alla scoperta dei vini di Bordeaux	 Il Bordeaux è uno dei vini francesi maggiormente conosciuti ed apprezzati in tutto il mondo. Se ne degustano diverse qualità. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> E. Mozzini	1	martedì	20.00-22.30	23 maggio fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> E. Mozzini	1	mercoledì	19.30-22.00	31 maggio fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> E. Mozzini	1	lunedì	20.00-22.30	22 maggio fr. 45.–
Champagne 1	Scopriamo il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> E. Mozzini	2	lunedì	20.30-22.30	13 marzo fr. 60.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> E. Mozzini	2	martedì	20.30-22.30	25 aprile fr. 60.–
Champagne 2	Si approfondisce il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> E. Mozzini	1	martedì	20.00-22.30	30 maggio fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> E. Mozzini	1	lunedì	20.00-22.30	3 aprile fr. 45.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> E. Mozzini	1	lunedì	20.00-22.30	29 maggio fr. 45.–
Chardonnay del mondo	 Saranno degustati vini chardonnay provenienti da diverse parti del mondo. Sono richiesti fr. 30.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> E. Mozzini	1	martedì	20.00-22.30	16 maggio fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> E. Mozzini	1	mercoledì	19.30-22.00	17 maggio fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> E. Mozzini	1	lunedì	20.00-22.30	15 maggio fr. 45.–
Cocktail	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici. Durante la serata è previsto uno spuntino. Sono richiesti fr. 20.– supplementari per le bevande.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> L. Mammoliti	1	venerdì	19.00-22.30	28 aprile fr. 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 fr. 120.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> E. Mozzini	5	martedì	20.00-22.30	14 marzo fr. 140.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> G. Buloncelli	5	lunedì	20.00-22.30	13 marzo fr. 140.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Angioletti E. Mozzini	4 5	martedì mercoledì	19.30-22.00 19.30-22.00	14 marzo fr. 120.– 15 marzo fr. 140.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Angioletti	4	martedì	19.30-22.00	25 aprile fr. 120.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conoscenza dei vini 2	Sono richiesti circa fr. 130.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	4 martedì	19.30-22.00	23 maggio	fr. 120.–
Cupido... divino!	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 fr. 40.– supplementari per i vini e gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 lunedì	19.00-22.00	3 aprile	fr. 55.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 martedì	19.30-22.30	14 febbraio	fr. 55.–
	A. Valli	1 lunedì	19.30-22.30	20 febbraio	fr. 55.–
Dalla vite alla tavola		Corso di avvicinamento al mondo del vino attraverso i sensi per conoscere meglio il prodotto della terra ed i suoi abbinamenti. Sono richiesti fr. 85.– 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</i>				
	G. Fontana	4 martedì	20.00-22.30	7 marzo	fr. 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	4 lunedì	20.00-22.30	6 marzo	fr. 120.–
Degustazione di tè e tisane		Offriamoci un pomeriggio diverso! Degustazione di tè pregiati e tisane particolari. Accompagnati da racconti e musica dalla Cina, si scoprono i segreti e le proprietà delle erbe, molte delle quali crescono anche alle nostre latitudini. È previsto uno spuntino dolce. Più fr. 15.– per gli alimenti.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Vellucci	1 sabato	16.00-18.00	29 aprile	fr. 40.–
Distillati		Ci si addentra nel mondo dei distillati scoprendone le caratteristiche. Sono richiesti fr. 45.– supplementari per i distillati.			
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	1 martedì	19.30-22.30	11 aprile	fr. 45.–
Merlot del mondo		Il merlot buono c'è sia in Ticino che nel resto del mondo! Si degustano diverse qualità di questo tanto amato vitigno. Sono richiesti fr. 30.– supplementari per i vini.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	9 maggio	fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 mercoledì	19.30-22.00	10 maggio	fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 lunedì	20.00-22.30	8 maggio	fr. 45.–
Rum e cioccolato		...una serata diversa all'insegna dei profumi, dei sapori e del piacere! Rum e cioccolato, due prelibatezze, per il palato e per i sensi. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per gli alimenti.			
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 lunedì	19.30-22.30	13 marzo	fr. 45.–
Whisky	La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i whisky.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1 sabato	17.00-20.30	11 marzo	fr. 60.–
GASTRONOMIA					
ABC della cucina	Il corso è adatto a persone di ogni età, sia uomini che donne, che desiderano imparare a cucinare. Risotto, pasta, polenta, brasato... per terminare con diversi dessert. Proprio voi che non sapete cucinare farete un figurone alla prossima cena con gli amici! Più fr. 60.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. Rüegger Tulipani	3 venerdì	19.00-22.30	17 marzo	fr. 105.–
Alimentazione per gli sportivi		Una prima conoscenza di metodi di alimentazione per chi ama praticare sport in modo più completo. Vengono affrontate tematiche su come alimentarsi in varie discipline sportive. Accenni sull'uso corretto di integratori alimentari. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	27 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Asparagi e carciofi Nuove ricette!	Come cucinare ed esaltare queste verdure regine della primavera. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	8 marzo	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19.00-22.30	9 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	29 marzo	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	27 marzo	fr. 50.–
Atelier del curry	S'impara a giocare con le spezie creando il proprio curry da accompagnare a pesce, pollo e verdure. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 mercoledì	19.00-22.30	3 maggio	fr. 50.–
Bento-Box 2		La tradizione giapponese del bento, il pranzo portato da casa (la classica schiscetta per intenderci), ci insegna a mangiare sano e equilibrato. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	1 martedì	19.00-22.30	4 aprile	fr. 50.–
Bollito misto	Si cucina un ottimo bollito misto con le salse di accompagnamento rivalutando anche gli avanzi in piatti sfiziosi. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19.00-22.30	23 febbraio	fr. 50.–
Boule e tapas	Un aperitivo spagnolo per stupire i vostri ospiti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	31 maggio	fr. 50.–
Canapés e sfogliatine		Deliziose ricette per un menu completo a base di canapés e sfogliatine... da gustare anche durante una cena a buffet. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	23 maggio	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	24 maggio	fr. 50.–
Carne: cottura a bassa temperatura	Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne tenera e più gustosa. Più fr. 25.– per gli alimenti (a Roveredo fr. 30.–).				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	21 marzo	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	E. Rizzuti	1 mercoledì	19.00-22.30	26 aprile	fr. 50.–
Chat & Cook	More 25.– fr. for foods.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 sabato	09.30-13.00	6 maggio	fr. 50.–
	Chutney. The word "chutney" comes from the Hindi, which means "to lick". Chutney must be high in taste and add a kick to the meal, so it is usually salty, sweet, butter or hot and therefore it must be eaten in small quantities.				
	P. Raju-Cassina	1 giovedì	19.00-22.30	1 giugno	fr. 50.–
	Wraps from all over the world. Let's discover different wraps! Good for breakfast, lunch, dinner or children's lunch boxes.				
Cipolle: dalla A alla Z		Non iscriverti se pensi di trascorrere una serata romantica! Le amate e odiate cipolle sono senza dubbio un ortaggio indispensabile in cucina. In questa serata si scopre come usarle in svariate ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	21 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	22 marzo	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cocco bello!	 Mille modi per cucinare il cocco... dal riso alle verdure, dalla carne ai dolci. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1	mercoledì 19.00-22.30	17 maggio	fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Ritter	1	mercoledì 19.00-22.30	22 marzo	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Rossatti	1	mercoledì 19.00-22.30	12 aprile	fr. 50.–
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr. 30.– per gli alimenti (a Camignolo fr. 40.–).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiacomo	1	mercoledì 19.00-22.30	15 marzo	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> R. Griggi	1	venerdì 19.00-22.30	10 marzo	fr. 50.–
Crudo e mangiato	Senza l'utilizzo di forni e fornelli mettiamo in tavola una varietà di pietanze con carne, pesce, verdure (crudité, tartare, carpacci, pinzimoni...) usando prodotti freschi e rigorosamente crudi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1	mercoledì 19.00-22.30	5 aprile	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> S. Varenna	1	lunedì 19.00-22.30	3 aprile	fr. 50.–
Cucina asiatica	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti unici asiatici per sorprendervi! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	1	martedì 19.00-22.30	7 marzo	fr. 50.–
	Cucina tradizionale.				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1	martedì 19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.–
	Cucina facile e veloce.				
Cucina birmana 2	 La cucina birmana è stata influenzata dalla cucina cinese, indiana e thailandese. Si preparano piatti creativi a base di pesce fresco, gamberi, carne e frutta esotica. Un'immersione nei sapori e profumi di questa terra magica. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1	mercoledì 19.00-22.30	29 marzo	fr. 50.–
Cucina caraibica	 Immergetevi, accompagnati da musica latina, nel mondo caraibico! Si realizzano diversi piatti tipici del centro sud America. Una cucina caratterizzata da una varietà di piatti e stili gastronomici provenienti dagli indigeni originari, i conquistadores europei e gli africani. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i> N. Latorre Gutierrez	1	mercoledì 19.00-22.30	22 febbraio	fr. 50.–
Cucina con erbe e fiori del Malcantone	 Si preparano piatti originali e rivisitati, impiegando quello che la natura ci offre... direttamente dai prati malcantonesi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i> M. Molinari	1	giovedì 18.30-22.00	23 marzo	fr. 50.–
Cucina con mamma o papà	Una serata creativa da trascorrere con vostra/o figlia/o! Un'esperienza indimenticabile per scoprire il piacere di ritrovarsi in cucina divertendosi. Ci si sbizzarrisce preparando gustosi muffin e biscotti. Iscrizione un adulto con un bambino (da 6 a 11 anni). Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> L. Micheletti	1	mercoledì 18.30-20.30	3 maggio	fr. 40.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i> M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì 18.30-20.30	5 aprile	fr. 40.–


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina coreana	Anche se non è così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	I. Parigi	1 lunedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	21 marzo	fr. 50.–
Cucina del medioevo	Ricette tipiche del medioevo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	28 aprile	fr. 50.–
Cucina giapponese	Si scopre la cucina giapponese che, assieme a quella mediterranea, è la più sana. Non si prepara il Sushi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	9 marzo	fr. 50.–
Cucina indiana	Sapori dolci, piccanti, aspri ed amari... Si tiene conto del principio dell'ayurveda a casa nostra che da secoli viene seguito in India, preparando ricette con il cuore. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
Nuove ricette!	P. Raju-Cassina	1 mercoledì	19.00-22.30	22 marzo	fr. 50.–
	Street food! In India la gente viaggia a lungo per arrivare al posto di lavoro, proprio per questo sulla strada si incontrano molti consumatori di cibo. Alimenti freschi e nutrienti per sentire l'India un po' più vicina...				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	10 aprile	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr. 50.–
Cucina last minute	Ricette facili e veloci per chi ha poco tempo ma desidera cucinare piatti stuzzicanti, piacevoli da servire e da gustare. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	15 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	17 maggio	fr. 50.–
Cucina libanese 2	 La cucina libanese è l'espressione dell'arte culinaria, dove si assaporano ampiamente verdura, frutta, cereali e legumi. Si prepara un menu completo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1 martedì	19.00-22.30	21 febbraio	fr. 50.–
	S. Houari	1 giovedì	19.00-22.30	23 marzo	fr. 50.–
Cucina light	 Si preparano ricette gustose con un occhio attento alle calorie, integrandole nell'alimentazione per sentirsi bene fisicamente arrivando alla prova costume più serene! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 martedì	19.00-22.30	9 maggio	fr. 50.–
Cucina macrobiotica	Con gli alimenti naturali si possono creare pietanze sane e salutari. In questo corso si impara a conoscere i principali alimenti vegani che caratterizzano questa cucina, nonché le preparazioni di base per curare alcuni piccoli malanni. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 mercoledì	18.30-22.00	8 marzo	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 martedì	18.30-22.00	7 febbraio	fr. 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 fr. 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</i>				
	D. Asietti	1 martedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	18.30-22.00	13 marzo	fr. 50.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	1	martedì 19.00-22.30	21 febbraio	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1	mercoledì 19.00-22.30	22 febbraio	fr. 50.–
Cucina militare svizzera	 Cosa mangiano i nostri figli a scuola reclute? Preparazione delle ricette tipiche della cucina militare. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> R. Griggi	1	venerdì 19.00-22.30	17 marzo	fr. 50.–
Cucina peruviana 2	 Continuiamo il viaggio alla scoperta della cucina peruviana, con almeno 5000 anni di storia e con più di 490 piatti tipici. Questa volta vengono proposte le regioni della costa del Pacifico, che si caratterizzano per i piatti a base di pesce, molluschi ed altro. Il più conosciuto, il "ceviche", piatto nazionale peruviano per eccellenza. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i> N. Latorre Gutierrez	1	mercoledì 19.00-22.30	12 aprile	fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	1	martedì 19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1	mercoledì 19.00-22.30	12 aprile	fr. 50.–
	Corso 3: nuove ricette!				
Cucina senza glutine	Imparare a sostituire gli alimenti contenenti il glutine con alimenti senza glutine, servendo deliziose preparazioni senza cambiare menu per le persone celiache. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	1	martedì 19.00-22.30	14 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1	mercoledì 19.00-22.30	15 marzo	fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti (a Tesserete più fr. 75.–).				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> I. Parigi	1	lunedì 19.00-22.30	3 aprile	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i> I. Parigi	1	mercoledì 19.00-22.30	22 febbraio	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> G. Comai	1	martedì 19.00-22.30	25 aprile	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	3	martedì 19.00-22.30	24 gennaio	fr. 105.–
Cucina thailandese 2	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 1". Si scoprono i segreti della gastronomia thailandese. Più fr. 75.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	3	giovedì 19.00-22.30	23 marzo	fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	1	giovedì 19.00-22.30	16 marzo	fr. 50.–
Cucina toscana	Piatti della cucina regionale toscana. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiacomo	1	mercoledì 19.00-22.30	5 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina turca	 La cucina turca è una cucina molto equilibrata e saporita che combina elementi della cucina del Medio Oriente con quelli della cucina mediterranea. L'incontro insolito tra le spezie e l'olio d'oliva è in grado di creare piatti straordinari, gustosi ma anche bilanciati a livello nutrizionale. Si cucinano ricette sia salate che dolci. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau 1 giovedì 19.00-22.30 4 maggio fr. 65.–			
Cucina vegana Nuove ricette!	Nell'alimentazione vegana, come in qualsiasi regime alimentare, è importante pensare alla qualità e alla varietà dei cibi che si assumono. Questo corso vuole offrire informazioni importanti sulla sostituzione degli alimenti di origine animale. Vengono preparate diverse ricette vegane che possono essere integrate a menu classici o essere cucinate da sole. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Pellizzoni 1 lunedì 19.00-22.30 13 marzo fr. 50.–			
Cucina vegana con oli essenziali	 Non solo negli armadi e nei diffusori, gli oli essenziali sono una risorsa preziosa per la nostra salute, se utilizzati nel modo corretto. In questo corso vengono impiegati nelle ricette, sia salate che dolci, esclusivamente vegetali. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> C. Pelossi-Angelucci 1 mercoledì 18.30-22.00 10 maggio fr. 50.–			
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i> C. Pelossi-Angelucci 1 giovedì 18.30-22.00 6 aprile fr. 50.–				
Cucina vegetariana	Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Rossatti 1 giovedì 19.00-22.30 30 marzo fr. 50.–			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna 1 martedì 19.00-22.30 7 marzo fr. 50.–				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> G. Comai 1 mercoledì 19.00-22.30 15 marzo fr. 50.–				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna 1 mercoledì 19.00-22.30 8 marzo fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1		<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> T. Vu Schick 1 lunedì 19.00-22.30 27 marzo fr. 50.–			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i> T. Vu Schick 1 mercoledì 18.30-22.00 22 marzo fr. 50.–				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> T. Vu Schick 1 sabato 10.30-14.00 8 aprile fr. 50.–				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> U. Pedrol-Thongsriphong 1 martedì 19.00-22.30 14 marzo fr. 50.–				
Cucinare con erbe selvatiche e fiori	Il corso prevede la raccolta delle erbe e dei fiori nella natura e la loro preparazione in cucina. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> C. Moreau 1 sabato 09.00-16.00 13 maggio fr. 95.–			
Cucinare nel forno a legna	Il corso insegna a cuocere tre tipi di alimenti (il pane, la pizza ed alcune torte) nel tradizionale forno a legna. Sono richiesti ulteriori fr. 30.– per gli alimenti e la documentazione didattica. La lezione teorica viene svolta venerdì 12 maggio, 20.00-21.30 (sede a Losone). Sabato 13 e 20 maggio hanno luogo le lezioni pratiche, 10.00-13.30 (sede a Cavigliano). Massimo 8 partecipanti.				
Cevio		<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i> M. Bonzanigo 3 lezioni vedi sopra 12 maggio fr. 140.–			
Cupcake: decorazioni per occasioni speciali	 Volete delle idee per decorare i vostri cupcake per occasioni particolari? Oltre ad imparare le principali tecniche di base ci divertiremo con pasta di zucchero e ghiaccia! È compreso il pranzo a base di muffin salati e dolci. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i> M. Minetti Benvenga 1 sabato 10.30-17.30 6 maggio fr. 85.–			

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 fr. 25.- per gli alimenti (a Roveredo più fr. 30.-).				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	14 febbraio	fr. 50.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	15 febbraio	fr. 50.-
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	3 febbraio	fr. 50.-
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	13 febbraio	fr. 50.-
Decorazione di biscotti	Si impara a decorare con la glassa diverse forme di biscotti, preparati in precedenza dalla docente. Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	21 marzo	fr. 50.-
Dolci al cioccolato	Si preparano golosissimi dolci al cioccolato con abbinamenti insoliti e classici. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	12 aprile	fr. 50.-
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	I. Parigi	1 martedì	19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.-
	Sede a Giornico.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	16 marzo	fr. 50.-
Dolci di carnevale	Esistono tanti dolci legati alla tradizione e ai costumi proprio di carnevale. Si preparano dolci che si mangiavano prima del fatidico Martedì grasso. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	22 febbraio	fr. 50.-
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 lunedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr. 50.-
Dolci vegani	Sono presentate diverse ricette per preparare dolci vegani. Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	I. Parigi	1 mercoledì	19.00-22.30	26 aprile	fr. 50.-
Finger food	Aperitivi e antipasti sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Molinari	1 giovedì	18.30-22.00	9 marzo	fr. 50.-
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	25 aprile	fr. 50.-
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	4 aprile	fr. 50.-
Finger food dolci e spumanti	Gli amati finger food diventano dolci leccornie da presentare come dessert o per una pausa caffè diversa dal solito. Sono inoltre degustati spumanti da abbinare. Più fr. 30.- per gli alimenti e i vini.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	29 maggio	fr. 50.-
Finger food primaverili e proseccchi	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi proseccchi da abbinare. Più fr. 60.- per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 martedì	19.00-22.30	25 aprile	fr. 85.-
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 mercoledì	19.00-22.30	26 aprile	fr. 85.-
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	2 lunedì	19.00-22.30	6 marzo	fr. 85.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Finger food vegani	Aperitivi sani? Si può! Ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e... con le mani! Facili da preparare ma di sicuro effetto. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1	martedì	18.30-22.00	21 febbraio fr. 50.–
Fragole: dall'aperitivo 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 fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Deborah Piazzoli — 079 747 74 02 — cpa.piazzoli@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1	lunedì	19.00-22.30	10 aprile fr. 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 fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	15 maggio fr. 50.–
Glass dinner	Si preparano sfiziose ricette servite in modo originale da gustare sia a tavola che in piedi. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Deborah Piazzoli — 079 747 74 02 — cpa.piazzoli@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1	lunedì	19.00-22.30	8 maggio fr. 50.–
Il segreto della buona tajine	La cucina marocchina è variata grazie all'influenza di varie culture: berbera, moresca, mediterranea e araba. Utilizzando la tajine, un particolare piatto in terra cotta capace di potenziare al massimo l'aroma dei cibi e darne un gusto intenso, si preparano diverse ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1	giovedì	19.00-22.30	16 febbraio fr. 50.–
	S. Houari	1	martedì	19.00-22.30	14 marzo fr. 50.–
Insalatone estive	Si preparano diverse varietà di insalate composte che nei periodi caldi dell'anno possono costituire un fresco piatto principale. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1	martedì	18.30-22.00	2 maggio fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	31 maggio fr. 50.–
Intollerante al lattosio?	A quante pietanze si deve rinunciare? In questo corso si impara a cucinare ricette senza lattosio. Consigli per individuare la presenza di lattosio negli alimenti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1	giovedì	19.00-22.30	18 maggio fr. 50.–
La cucina di Sadler	La sua è una cucina creativa e accurata, si basa sulle tradizioni della classica cucina italiana regionale, di volta in volta reinventata secondo la propria personalità e amore per l'innovazione. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	19.00-22.30	5 maggio fr. 50.–
Muffin dolci e salati	Ricette tipiche e insolite per un menu completo a base di muffin. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1	giovedì	19.00-22.30	27 aprile fr. 50.–
Pane fatto in casa	Si presentano in modo semplice diversi modi di fare il pane in casa, con l'utilizzo del lievito di birra o del lievito madre e di farine bianche, integrali o miste. Ecco l'occasione per entusiasmarsi con il pane fatto con le proprie mani! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1	martedì	19.00-22.30	14 marzo fr. 65.–
	C. Moreau	1	martedì	19.00-22.30	21 marzo fr. 65.–
	Corso 2: è necessario aver partecipato al corso "Pane fatto in casa 1". Si approfondisce in modo chiaro il procedimento per fare il pane con diverse tipologie di lieviti e di farine. Si preparano pani speciali per forme e impasti: pane al mais, alle castagne, treccia a 4/5 filoni, pane con verdure e pane ripieno.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì	19.00-22.30	15 marzo fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pane fatto in casa alternativo	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 preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 martedì	18.30-22.00	28 marzo	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr. 50.–
Pasta ripiena fatta in casa	Si preparano diversi tipi di paste ripiene: ravioli, crespelle, cannelloni, ... Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	E. Rizzuti	1 martedì	19.00-22.30	21 marzo	fr. 50.–
Polpette e polpettoni	Fantasiose varianti di impasti per polpette e polpettoni: con carne, pesce, verdure, legumi, ... accompagnati da sfiziose salsine. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	4 aprile	fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	13 aprile	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	20 marzo	fr. 50.–
	In questo corso si preparano anche hamburger.				
Risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	K. Rüeegger Tulipani	1 martedì	19.00-22.30	21 febbraio	fr. 50.–
Sinfonia d'involtini	Menu originale a base d'involtini: crudi, fritti e dolci... un vero concerto per il palato! Questa composizione, dalle note versatili, si può realizzare anche nella variante vegetariana. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Moro	1 martedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	T. Vu Schick	1 mercoledì	18.30-22.00	15 marzo	fr. 50.–
Single in cucina		Non 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 fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento Arcobaleno è concesso uno sconto del 50%.			
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	10 febbraio	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–
Tartare e carpaccio Nuove ricette!	Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 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</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	19.00-22.30	22 maggio	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	26 aprile	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	18.30-22.00	24 aprile	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	10 maggio	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 martedì	19.00-22.30	7 marzo	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	8 maggio	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tofu nei piatti occidentali	 Si preparano lasagne, bistecche e tante altre ricette con il tofu... che stupiranno anche i più scettici. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> S. Mori	1	martedì	19.00-22.30	16 maggio fr. 50.–
Torte e biscotti last minute	Invito a cena inatteso? Ecco il corso che fa per voi! Si preparano diverse ricette di torte e biscotti veloci, da fare in un batter d'occhio e gustare... con calma. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> E. Rizzuti	1	martedì	19.00-22.30	23 maggio fr. 50.–
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i> E. Rizzuti	1	mercoledì	19.00-22.30	12 aprile fr. 50.–
Torte salate Nuove ricette!	Preparazione di crostate salate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, una festa o un aperitivo. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Ritter	1	mercoledì	19.00-22.30	29 marzo fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> P. Ritter	1	mercoledì	19.00-22.30	17 maggio fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> I. Parigi	1	lunedì	19.00-22.30	10 aprile fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti	1	lunedì	19.00-22.30	8 maggio fr. 50.–
Zafferano: l'oro nel piatto	Quando il piatto si tinge di giallo, ogni forchettata si trasforma in un momento di benessere: dall'antipasto al dessert si scopre in quanti modi il suo sapore può arricchire le nostre pietanze. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> D. Rossatti	1	giovedì	19.00-22.30	27 aprile fr. 50.–
Zuppe dal continente asiatico	 Una varietà di zuppe dei paesi asiatici che vi conquisteranno! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1	giovedì	19.00-22.30	16 marzo fr. 50.–
Zuppe fredde	 Durante la bella stagione frutta e verdura possono essere utilizzate per portare in tavola deliziose zuppe colorate; tutte da gustare fredde... gazpacho, vellutata di avocado, ... Più fr. 20.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento Arcobaleno è concesso uno sconto del 50%.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	8 maggio fr. 50.–