



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 vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golosi biscotti che si potranno regalare a Natale e in altre occasioni speciali. Iscrizione un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Massimo 7 coppie di partecipanti. Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 sabato	09.00-11.30	23 novembre	fr. 50.–
Cucina con mamma o papà: biscotti e golose specialità	Un momento creativo da trascorrere con vostro/a figlio/a! Si prepareranno golosi dolcetti da gustare come 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 fr. 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	09.30-12.00	12 ottobre	fr. 50.–
	B. Sansossio	1 mercoledì	16.00-18.30	20 novembre	fr. 50.–
Cucina con mamma o papà: pizza	NUOVO	I ragazzi si divertiranno a preparare vari tipi d'impasto usando farine diverse, per poi sbizzarrirsi nella guarnizione! Iscrizione un adulto e un/a ragazzo/a in età scuola media. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 mercoledì	18.00-20.30	16 ottobre	fr. 50.–
Cucina con mamma o papà: San Nicolao	NUOVO	Un momento creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità che si potranno regalare a San Nicolao e in altre occasioni speciali. Ogni bambino potrà portare a casa la propria creazione. Massimo 7 coppie di partecipanti. Iscrizione un adulto con un/a bambino/a (da 6 a 11 anni). Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).			
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Moreau	1 mercoledì	15.30-18.00	4 dicembre	fr. 50.–
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Abbinamento cibo-birra	NUOVO	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 fr. 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	11 ottobre	fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1 martedì	20.00-22.30	5 novembre	fr. 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	3 ottobre	fr. 45.–
Abbinamento cibo-vino	Abbinare un vino diverso ad ogni pietanza per esaltarne il sapore e gustare i migliori accostamenti. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per alimenti e vini.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	19.30-22.00	26 novembre	fr. 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 d'abbinamento. Una serata per degustare dei buoni vini abbinandone il giusto formaggio. Sono richiesti fr. 45.– supplementari per gli alimenti e i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 martedì	19.00-21.30	19 novembre	fr. 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1 venerdì	20.00-22.30	8 novembre	fr. 45.–
Birre: alta e bassa fermentazione	NUOVO	Degustazione di 5-6 birre di queste due tipologie. Si imparerà a conoscerne le principali differenze. Sono richiesti fr. 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	14 novembre	fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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. Sono richiesti fr. 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 17 ottobre fr. 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. Sono richiesti fr. 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 giovedì 19.30-22.00 5 dicembre fr. 45.–			
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 15 novembre fr. 45.–			
Birre: speciale Canada e America	Lasciamoci conquistare dalle birre a stelle e strisce e da quelle canadesi! 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 fr. 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 5 novembre fr. 45.–			
Birre: speciale 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. Sono richiesti fr. 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 giovedì 19.30-22.00 7 novembre fr. 45.–			
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> N. De Backer 1 martedì 19.30-22.00 3 dicembre fr. 45.–			
Valle di Blenio		<i>Iscrizioni a Vania Araya — 076 559 00 77 — cpa.araya@gmail.com, oppure online</i> N. De Backer 1 martedì 19.30-22.00 5 novembre fr. 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 fr. 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 martedì 20.00-22.30 19 novembre fr. 35.–				
Bordeaux... divino!	La magia dei "chateau" bordolesi. Sono richiesti fr. 50.– 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 9 ottobre fr. 45.–			
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello champagne. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per gli champagne.				
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini 1 martedì 20.00-22.30 19 novembre fr. 45.–			
Lugano		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini 1 lunedì 20.00-22.30 21 ottobre fr. 45.–			
Cocktail	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici. Durante la serata è previsto uno spuntino. Sono richiesti fr. 30.– supplementari per i cocktail e lo shaker che sarà distribuito ad ogni partecipante.				
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 giovedì 19.00-22.30 24 ottobre 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.				
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini 5 martedì 20.00-22.30 1 ottobre fr. 140.–			
		G. Buloncelli 4 lunedì 20.00-22.30 7 ottobre fr. 120.–			
Lodrino		<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i> A. Valli 4 mercoledì 19.00-21.30 2 ottobre fr. 120.–			
Lugano		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini 5 lunedì 20.00-22.30 30 settembre fr. 140.–			
		S. Angioletti 4 martedì 20.00-22.30 1 ottobre fr. 120.–			
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli 4 giovedì 20.00-22.30 3 ottobre fr. 120.–				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
I distillati					
Ci si addentra nel mondo dei distillati scoprendone le caratteristiche. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i distillati.					
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	11 novembre fr. 45.–
I distillati di... vini! Degustazione di Cognac, Armagnac e altri.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2	martedì	20.00-22.30	12 novembre fr. 65.–
Conoscere e degustare vari tipi di distillati di frutta (grappe).					
I grandi vini bianchi					
 Grandi vini per una grande serata! Conosciamo e degustiamo 5 importanti vini bianchi. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	1	martedì	20.00-22.30	5 novembre fr. 35.–
Speciale: Germania e Austria					
	S. Angioletti	1	martedì	20.00-22.30	12 novembre fr. 35.–
Speciale: regione della Loira e di Bordeaux					
Il Veneto vitivinicolo					
 Dal prosecco all'amarone... un bel ventaglio di vini da degustare con classe! Adatti per l'aperitivo e da abbinare alle cene autunnali. Sono richiesti fr. 60.– 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	2	lunedì	20.00-22.30	7 ottobre fr. 65.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2	martedì	20.00-22.30	15 ottobre fr. 65.–
La California del vino					
 Un viaggio oltreoceano alla scoperta dei vini californiani. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per i vini.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1	martedì	20.00-22.30	12 novembre fr. 45.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1	lunedì	20.00-22.30	2 dicembre fr. 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. Sono richiesti fr. 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	14 novembre fr. 45.–
Masterclass sullo champagne					
 Piccoli vigneron si confrontano con le grandi maisons! Approfondimento sulle zone di origine, stili di produzione e uve utilizzate. Sono richiesti fr. 100.– supplementari per la degustazione degli champagne.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	2	giovedì	19.30-22.00	5 dicembre fr. 65.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	2	venerdì	20.00-22.30	6 dicembre fr. 65.–
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	2	mercoledì	20.00-22.30	13 novembre fr. 65.–
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 fr. 40.– supplementari per i vini.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1	mercoledì	19.30-22.00	27 novembre fr. 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	15 ottobre fr. 45.–
Rum, Rhum, Ron					
 Degustazione utile a scoprire le differenze tra i rum di melassa e quelli agricoli. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per i rum.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1	martedì	19.30-22.00	12 novembre fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1	lunedì	20.00-22.30	18 novembre fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	1 giovedì	20.00-22.30	14 novembre	fr. 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	20 novembre	fr. 45.–
Vini dolci	 Serviti a fine pasto, sono vini da dessert e da formaggi... per chiudere in dolcezza! Sono richiesti fr. 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 giovedì	20.00-22.30	21 novembre
GASTRONOMIA					
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 fr. 30.– per gli alimenti.				
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	9 ottobre	fr. 50.–
Apericena Nuove ricette!	Prepariamoci alla nuova stagione con tante idee per allestire 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 fr. 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 ottobre	fr. 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	24 ottobre	fr. 50.–
Atelier del curry Nuove ricette!	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, oppure online</i> P. Raju-Cassina	1 giovedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr. 50.–
Autunno in cucina Nuove ricette!	Si preparano piatti con sapori e profumi autunnali a base di funghi, castagne, zucca... dall'antipasto al dessert. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 martedì	18.30-22.00	15 ottobre	fr. 50.–
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 mercoledì	18.30-22.00	23 ottobre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	24 ottobre	fr. 50.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> M. Giacobbe-Spanò	1 mercoledì	19.00-22.30	6 novembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 lunedì	19.00-22.30	11 novembre	fr. 50.–
Bignè dolci e salati	 Impariamo a creare i bignè in molte variazioni: con dolci ripieni per golosi dessert e con farciture salate per stuzzicanti aperitivi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Gemperle	1 martedì	18.30-22.00	22 ottobre
Biscotti di Natale	Pensiamoci per tempo! 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 fr. 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	18 novembre	fr. 50.–
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	12 ottobre	fr. 50.–
	Verranno inoltre proposte alcune idee per confezioni regalo diverse dal solito.				
Brunch	 Breakfast + lunch = brunch! Ricette golose e sane, dolci e salate. Per un inizio giornata con brio! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 martedì	18.30-22.00	5 novembre
Caslano	<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	9 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Riva San Vitale	 <i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> B. Sansossio	1 sabato	09.00-12.30	28 settembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 lunedì	19.00-22.30	14 ottobre	fr. 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 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, oppure online</i> L. Quattro	1 lunedì	19.00-22.30	18 novembre	fr. 50.–
Castagne: tra cibo e cultura	Come utilizzare in cucina questo frutto autunnale. Si realizzano ricette sfiziose con questo ingrediente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 mercoledì	18.30-22.00	25 settembre	fr. 50.–
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	16 ottobre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	1 ottobre	fr. 50.–
Chiffon cake natalizio e biscotti al the verde	 Impariamo la tecnica dello chiffon cake, dolce attuale in Giappone e famoso alle nostre latitudini, che sarà la base di un buonissimo tronco natalizio. Si preparano anche biscotti al the verde. Più fr. 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	29 novembre	fr. 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	27 novembre	fr. 50.–
Come affrontare il colesterolo in cucina	 Prima parte: cos'è il colesterolo, da dove viene, come funziona, a che cosa serve e che ruolo ha l'alimentazione. Seconda parte: preparazione di semplici ricette da applicare alla quotidianità per aiutarci a regolare il nostro corpo. Più fr. 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 giovedì	18.30-22.00	24 ottobre	fr. 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	15 ottobre	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.				
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	20 novembre	fr. 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 fr. 20.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com, oppure online</i> D. Trovanelli	1 sabato	09.30-13.00	5 ottobre	fr. 50.–
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 dicembre	fr. 50.–
Cucina araba: veg	 Il corso propone un viaggio in terre lontane grazie alla preparazione di ricette vegane dai sapori ricchi di gusto. Più fr. 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	10 ottobre	fr. 50.–
Cucina asiatica	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti asiatici unici 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, oppure online</i> U. Pedrol-Thongsriphong Cucina tradizionale	1 martedì	19.00-22.30	8 ottobre	fr. 50.–
	U. Pedrol-Thongsriphong Cucina facile e veloce	1 giovedì	19.00-22.30	14 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina casalinga giapponese Nuove ricette!	Se il primo corso vi ha entusiasmato... questo vi delizierà! Si continua il viaggio nella cucina casalinga giapponese. Più fr. 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	16 ottobre	fr.	50.–
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	5 novembre	fr.	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 giovedì	19.00-22.30	21 novembre	fr.	50.–
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.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i> S. Kim Caretti				
	1 mercoledì	19.00-22.30	13 novembre	fr.	50.–
	Corso 1				
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	5 novembre	fr.	50.–
	Corso 1				
	1 giovedì	19.00-22.30	21 novembre	fr.	50.–
	Corso 2				
Cucina del Sud America	In questo viaggio scopriremo una fusione perfetta tra questi paesi che, con ricette dolci e salate, daranno una nota di colore al nostro menu! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> N. Latorre Gutierrez				
	1 mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre	fr.	50.–
Cucina egiziana Nuove ricette!	Scopriamo la cucina egiziana che è molto saporita, colorata ed al tempo stesso raccomandabile per la salute perché ricca di verdura e cereali. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Hassan				
	1 lunedì	19.00-22.30	7 ottobre	fr.	50.–
Cucina giapponese	Nella cucina giapponese il piatto è una piccola opera d'arte. Ciò che viene pensato per essere assaporato, viene pensato per essere gustato prima dagli occhi. Si prepara una cena completa per stupire i vostri ospiti. 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, oppure online</i> U. Pedroli-Thongsriphong				
	1 giovedì	19.00-22.30	7 novembre	fr.	50.–
Cucina indiana	Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> P. Raju-Cassina				
	1 giovedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr.	50.–
	Il thali. Il thali è uno dei piatti vegetariani più deliziosi della cucina indiana. Si preparano varie ricette con verdure, legumi, chutney che accompagnano, serviti in piccole ciotole su un unico piatto, il riso e il pane indiano.				
	1 sabato	09.30-13.00	9 novembre	fr.	50.–
	I dolci. La pasticceria indiana è il frutto di un'antica tradizione che offre una vasta scelta di dessert, chiamati mithai indiani, dolci e speziati.				
	1 martedì	19.00-22.30	19 novembre	fr.	50.–
	Le zuppe. Una serata dedicata alle zuppe con cereali, verdure e profumatissime spezie.				
Cucina indonesiana	Un insieme di spezie fresche, sapori e colori: l'Indonesia a due passi da casa! Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> I. Künzli Waller				
	1 giovedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr.	50.–
Cucina libanese	La cucina libanese è una delle espressioni tipiche della cucina mediorientale. Variata e descritta come la perla della cucina araba. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari				
	1 mercoledì	19.00-22.30	2 ottobre	fr.	50.–
	Corso 3				
	1 giovedì	19.00-22.30	7 novembre	fr.	50.–
	Corso 5				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina macrobiotica Nuove ricette!	Alla scoperta di quest'affascinante arte dell'alimentazione che nasce in oriente ed è da ormai più di cinquant'anni diffusa in tutto il mondo. Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il palato, rafforza il corpo e la mente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
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	25 novembre	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.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Latorre Gutierrez	1 lunedì	19.00-22.30	4 novembre	fr. 50.–
Cucina molecolare: preparazioni creative con il sifone		In cucina con Arianna! Esploriamo una delle tecniche più utilizzate nella cucina molecolare per creare spume, mousse e creme dolci e salate. Più fr. 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	1 ottobre	fr. 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	3 ottobre	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.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Latorre Gutierrez	1 mercoledì	19.00-22.30	9 ottobre	fr. 50.–
Cucina thailandese	Dove la cucina è gioia! 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.				
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	18 ottobre	fr. 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	26 settembre	fr. 50.–
	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.				
	U. Pedrolì-Thongsriphong	3 martedì	19.00-22.30	12 novembre	fr. 105.–
	Corso 2: è necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 1". Si scoprono i segreti della gastronomia thailandese. Più fr. 75.– per gli alimenti.				
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.				
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	22 ottobre	fr. 50.–
Cupcake... dolce	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 fr. 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	10.00-13.30	16 novembre	fr. 50.–
Degustazione di formaggi ticinesi	Si degustano büscion, robiola, formaggella, formaggio d'alpe e altri formaggi... tutti rigorosamente ticinesi. 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, oppure online</i>				
	E. Micheli	1 lunedì	19.00-22.30	18 novembre	fr. 50.–
Dim Sum	In cucina con Arianna! Diversi ravioli cinesi fatti in casa a partire dagli impasti, con ripieni gustosi e salsine golose! Più fr. 20.– 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	8 ottobre	fr. 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	10 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Dolce compleanno	 Si preparano ricche variazioni di mousse e creme e una bellissima torta di compleanno. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com, oppure online</i> D. Trovanelli	1 sabato	09.30-13.00	16 novembre	fr. 50.–
Dolci giapponesi 2	 Alla scoperta del Giappone dal gusto dolce... Un pomeriggio per cucinare alcuni dolci dal sole levante. Più fr. 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	13.30-17.00	5 ottobre	fr. 50.–
Filetto alla Wellington	 Il filetto alla Wellington è un piatto prelibato, perfetto per un'occasione speciale. Al corso scoprirai che non è così difficile da preparare. Sarà proposta anche una versione vegetariana, con contorni e salse da abbinare. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 martedì	18.30-22.00	26 novembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga	1 lunedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr. 50.–
Finger food asiatici	L'Asia tra le dita! Si preparano aperitivi finger food utilizzando tecniche e ingredienti della cucina asiatica. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1 giovedì	19.00-22.30	7 novembre	fr. 50.–
Gnocchi alternativi	Preparazione di diversi tipi di gnocchi particolari (con varie farine) accompagnati da salse sfiziose, delicate e sane. Più fr. 20.– 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	13 novembre	fr. 50.–
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	26 novembre	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti	1 giovedì	19.00-22.30	14 novembre	fr. 50.–
Griglia... che passione!	Mattinata dedicata alle grigliate. Consigli sulla marinatura, i tagli, le tecniche di cottura e, naturalmente, ...degustazione finale! Sede a Mendrisio. Più fr. 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	7 settembre	fr. 50.–
	Grigliata di pesce e contorni				
	M. Rainer	1 sabato	10.00-13.30	5 ottobre	fr. 50.–
	Grigliata di carne e contorni				
La pastella in cucina	 Semplici da fare, versatili e adatti per ogni momento della giornata. Crespelle, pancakes, blinis, pita... sono delle basi ideali da personalizzare con originali farciture. Scopriamo come dare un tocco speciale alla nostra cucina con leggerezza! Più fr. 20.– 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	17 settembre	fr. 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 fr. 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	16 ottobre	fr. 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	25 settembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	26 settembre	fr. 50.–
La via della seta	 Un viaggio di sapori lungo la via della seta, il suggestivo percorso che si snoda dalla Cina al mar Mediterraneo e che, per secoli, è stato il crocevia d'importanti scambi commerciali e culturali tra Oriente e Occidente. Più fr. 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	22 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Leguminose: un mondo da scoprire	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 fr. 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	15 novembre	fr. 50.–
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 novembre	fr. 50.–
Menu gourmet Nuove ricette!	Un menu ricco di creatività e fantasia con accostamenti di sapori. Viene curata nei dettagli la presentazione dei piatti. Gourmet a 5 stelle insomma... dalla vista al gusto! Più fr. 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	19 novembre	fr. 50.–
Menu natalizio	Ricette e suggerimenti per rendere speciale un giorno di festa portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più fr. 30.– 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	20 novembre	fr. 50.–
	Menu classico				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	2 dicembre	fr. 50.–
	Menu vegano				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Asietti	1 giovedì	19.00-22.30	21 novembre	fr. 50.–
	Menu vegetariano				
Migliorare la salute cucinando		Prima parte: i principali nutrienti, il funzionamento del sistema digestivo, la lettura delle etichette, cosa avere in dispensa e come fare al meglio la spesa. Seconda parte: si preparano semplici ricette da applicare alla nostra quotidianità per aiutarci a migliorare la salute. Più fr. 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 mercoledì	18.30-22.00	6 novembre	fr. 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	14 novembre	fr. 50.–
Minestre giapponesi	Nuove ricette! Si scoprono diverse minestre giapponesi che ci preparano alla stagione fredda. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa di iscrizione.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Mori	1 mercoledì	19.00-22.30	23 ottobre	fr. 50.–
Natale senza frontiere		Natale con i tuoi... ma il menu da dove vuoi! Si cucina un menu di grande effetto, preparando le specialità di diversi paesi. Ricette e suggerimenti per rendere speciale un giorno di festa! Più fr. 30.– per gli alimenti.			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Latorre Gutierrez	1 mercoledì	19.00-22.30	13 novembre	fr. 50.–
Nero fondente: speciale Natale		Si eseguiranno cioccolatini e tavolette dedicate al Natale. Un regalo ideale per parenti e amici. Il corso è tutto a base vegetale. Più fr. 25.– per gli alimenti (vegani).			
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 mercoledì	18.30-22.00	4 dicembre	fr. 50.–
Pane fatto in casa					
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	7 ottobre	fr. 50.–
	Tecniche di preparazione e lavorazione del pane. Nel corso si iniziano a preparare: pane bianco, treccia, filoni, pane senza glutine e di quinoa. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
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	21 ottobre	fr. 50.–
	Si utilizza la pasta madre senza glutine per creare dei pani morbidi e sfiziosi che ricordano il pane classico. Nel corso vengono illustrate le proprietà della pasta madre, dei cereali senza glutine e di tanto altro ancora! Più fr. 25.– per gli alimenti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pane, pizze e crackers glutenfree 	Prima parte: cos'è il glutine, come sostituirlo e come fare la spesa. Seconda parte: si preparano ricette gustose (vegetali) per non rinunciare al piacere della tavola! Più fr. 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 giovedì	18.30-22.00	21 novembre	fr. 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i> C. Pelossi-Angelucci	1 lunedì	18.30-22.00	25 novembre	fr. 50.–
Pani e dolci vegan 	Deliziosi pani e dolci senza grassi animali e con l'uso di zuccheri alternativi. Ideali per le merende dei bambini, ottime alternative a merendine preconfezionate. Verranno inoltre spiegate alcune tecniche di formatura dei panini per rendere lo spuntino dei piccoli più giocoso e divertente. Più fr. 20.– 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	19 novembre	fr. 50.–
Pasta fresca e ripiena Nuove ricette!	Essere in grado di realizzare paste fresche e paste fresche all'uovo in diversi formati; pasta corta, pasta lunga e pasta ripiena, per poter poi sbizzarrirsi a creare ricette sfiziose con sughi differenti. Più fr. 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	9 ottobre	fr. 50.–
Pasta madre: senza sprechi 	Panificate da tempo con la pasta madre ma non sapete cosa fare degli esuberanti? Se anche voi non sopportate gli sprechi e volete scoprire ricette facili e veloci per riconvertire quel che resta del vostro lievito naturale, questo è il corso adatto! Si preparano chioccioline, taralli, sfogliate di pane, frittelle di mela e pancakes. Più fr. 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	22 ottobre	fr. 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Più fr. 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	27 novembre	fr. 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	1 venerdì	19.00-22.30	18 ottobre	fr. 50.–
Poke bowl 	Direttamente dalle Hawaii, ha già spopolato in Europa e Oltreoceano: avvicinati anche tu alla nuova frontiera del 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, oppure online</i> L. Quattro	1 lunedì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
Quinoa	S'impara a conoscere la quinoa, prezioso grano delle Ande dai grani piccoli, sferici e morbidi. Questo cibo, proteico ed energetico, è molto versatile e di grande digeribilità. Senza glutine è un alimento adatto a tutti e in cucina può giocare più ruoli: dall'insalata al contorno, dalle zuppe alle polpette, dal dolce al salato. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> N. Latorre Gutierrez	1 lunedì	19.00-22.30	21 ottobre	fr. 50.–
Ricette dei grandi chef stellati 	Una selezione di piatti sfiziosi e ricercati, direttamente dai menu degli chef stellati. Più fr. 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	5 novembre	fr. 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 fr. 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 ottobre	fr. 50.–
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	16 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> I. Beati	1 lunedì	19.00-22.30	14 ottobre	fr. 50.–
Selvaggina: menu di cervo	Ricette semplici e veloci! Si preparano diversi piatti, dall'antipasto al piatto principale, con la carne di cervo. Più fr. 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	19 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
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	14 novembre	fr. 50.–
Spezzatino	 In questo corso impareremo a cucinare diversi e gustosi tipi di spezzatino. Più fr. 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	13 novembre	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 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	15 novembre	fr. 50.–
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Comai	1 giovedì	18.30-22.00	21 novembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	20 novembre	fr. 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	9 ottobre	fr. 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	15 ottobre	fr. 50.–
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	24 ottobre	fr. 50.–
Sushi: cotto e marinato	 È necessario aver seguito il corso di sushi classico. Si preparano ricette di sushi con pesce cotto e marinato. Saranno inoltre presentate due preparazioni calde di tagliolini di riso. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>			
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	3 dicembre	fr. 50.–
Tapas e sangria... olé!	Un salto nella cultura spagnola per assaporare le sue tipiche tapas, stuzzichini perfetti come antipasti o aperitivi. Se poi accompagnati da una buona sangria... il buonumore ed il successo sono assicurati! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Latorre Gutierrez	1 lunedì	19.00-22.30	25 novembre	fr. 50.–
Terrine e paté veg	 Hai voglia di un accompagnamento per il pranzo da preparare in anticipo, magari con pochi ingredienti e tanto gusto? Una serata dedicata alla preparazione e conservazione di terrine e paté vegetali. Più fr. 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 ottobre	fr. 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	10 ottobre	fr. 50.–
Torte salate Nuove ricette!	Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, una festa o un aperitivo.				
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	21 ottobre	fr. 50.–
	Torte salate classiche, da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
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	24 settembre	fr. 50.–
	Torte salate veg. Diverse basi con cereali di miglio, quinoa, grano saraceno e altri. Nuovi gusti e consistenze deliziose! Più fr. 25.– per gli alimenti (vegani).				
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 fr. 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	13 novembre	fr. 50.–