










# Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE</b>					
<b>Abbinamento spumanti e formaggi</b>	Le bollicine che si adattano ai formaggi freschi sono diverse da quelle che abbiniamo ai formaggi stagionati. Un gioco di gusto... alla ricerca del miglior accoppiamento. Sono richiesti fr. 55.– supplementari per gli alimenti e gli spumanti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	1	martedì	20.00-22.30	26 marzo 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	27 marzo fr. 45.–
<b>Abbinamento vini e formaggi</b>	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	mercoledì	19.00-21.30	3 aprile fr. 45.–
<b>Birre: le acide</b>	Una birra dal difficile approccio che poi ti appassiona! È prevista una degustazione guidata di 5-6 birre e la compilazione delle schede tecniche. Sono richiesti fr. 25.– supplementari per le birre.				
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. Storni	1	martedì	19.30-22.00	14 maggio fr. 45.–
<b>Birre: speciale Canada e America</b>		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.			
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1	giovedì	20.00-22.30	11 aprile fr. 45.–
<b>Birre: speciale Inghilterra</b>	L'affascinante mondo della birra inglese... 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.				
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. Storni	1	martedì	19.30-22.00	26 marzo 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>				
	R. Storni	1	martedì	20.00-22.30	21 maggio fr. 45.–
<b>Birre: speciale Ticino</b>	L'affascinante mondo della birra "local"... Il Ticino ha contagiato diverse persone che, stagione dopo stagione, propongono i propri prodotti di ottima qualità. 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.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1	giovedì	20.00-22.30	16 maggio fr. 45.–
<b>Bollicine del mondo</b>	Uno spumeggiante viaggio tra le mille bollicine. Saranno degustate diverse tipologie di spumanti. Sono richiesti fr. 30.– 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	8 maggio fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1	mercoledì	20.00-22.30	17 aprile fr. 45.–
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	9 maggio fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Bordeaux... divino</b>	Un viaggio alla scoperta dei vini di Bordeaux. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	7 maggio	fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 lunedì	20.00-22.30	6 maggio	fr. 45.–
<b>Borgogna: terra di grandi vini</b>	I vini della Borgogna vantano una storia che risale all'antichità e, assieme a quelli di Bordeaux, sono i più pregiati vini francesi. Rispetto al vigneto di Bordeaux, la Borgogna si caratterizza da aziende vitivinicole di piccole dimensioni. È prevista la degustazione. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Buloncelli	1 lunedì	20.00-22.30	13 maggio	fr. 45.–
<b>Champagne</b>	Scopriamo il mondo affascinante dello champagne. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per gli champagne.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	28 maggio	fr. 45.–
<b>Conoscenza dei vini 1</b>	Sono richiesti fr. 120.– supplementari per i vini.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Buloncelli	4 lunedì	20.00-22.30	11 marzo	fr. 120.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	4 martedì	20.00-22.30	26 marzo	fr. 120.–
<b>Conoscenza dei vini 2</b>	Sono richiesti fr. 80.– supplementari per i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	2 mercoledì	19.30-22.00	6 marzo	fr. 65.–
<b>Conoscenza dei vini ticinesi</b>	Il vino ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio! Percorso attraverso le zone vitivinicole, i vitigni e i vini del Ticino. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i vini.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.30-22.30	26 marzo	fr. 55.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 lunedì	20.30-22.30	25 marzo	fr. 55.–
<b>Degustazione di acque minerali</b>	Un mondo da scoprire! Degustazione tecnica e pratica delle acque. Sono richiesti fr. 20.– supplementari per l'acqua e il materiale didattico.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	21 maggio	fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 lunedì	20.00-22.30	20 maggio	fr. 45.–
<b>Degustazione di caffè dal mondo</b>	Questo è un corso indirizzato a tutti gli amanti del caffè! Ci si addenterà in questo affascinante mondo, degustandone diversi tipi e abbinando il cibo. Si scopriranno sapori nuovi e si capirà come selezionare un prodotto di qualità rispetto ad un altro. Si imparerà ad affinare gusto e olfatto per conoscere meglio i vari caffè del mondo, le origini e i profumi. Più fr. 15.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Saber	1 sabato	09.00-12.30	6 aprile	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Saber	1 sabato	09.00-12.30	30 marzo	fr. 50.–
<b>Degustazione di Gin</b>	"Viaggio di spirito" con il gin! Approfondimenti su origine e caratteristiche di questo distillato secco prodotto dalla distillazione di un fermentato messo a macerare con una miscela di erbe, spezie, piante e radici, tra cui le bacche di ginepro, che ne caratterizzano il profumo ed il gusto. Più fr. 40.– per gli alcolici.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 mercoledì	19.30-22.00	13 marzo	fr. 45.–
<b>Degustazione di Rum</b>	Immergiamoci nell'affascinante e inimitabile universo dei rum e scopriamo insieme i suoi segreti. Vengono spiegate le origini, le varie fasi di fabbricazione e diversi tipi di rum. Sono richiesti fr. 45.– supplementari per i rum.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	1 lunedì	20.00-22.00	1 aprile	fr. 55.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Degustazione di tè al Monte Verità</b>	 Un paradiso a due passi da casa! Visita guidata della piantagione del tè al Monte Verità, con un breve accenno alla storia. Sarete poi accolti nella vicina Casa del Tè dove potrete degustare 6 tipi diversi di tè. Sono richiesti fr. 10.– 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	28 marzo	fr. 45.–
<b>Degustazione di vini bianchi</b>	Reso famoso da scrittori, poeti, cabarettisti e pittori, il vino bianco è ottimo per l'aperitivo ma anche per accompagnare la cena. C'è addirittura chi lo predilige al rosso! Sono richiesti fr. 30.– 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	4 aprile	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	10 aprile	fr. 45.–
<b>Degustazione di vini: low cost</b>	 Il vino per tutte le tasche! Si degustano vini da diverse provenienze. Bere bene a basso costo si può... Sono richiesti fr. 20.– 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	28 febbraio	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	15 maggio	fr. 45.–
<b>I grandi Chardonnay francesi</b>	 Un interessante viaggio per degustare i grandi Chardonnay della Francia. Sono richiesti circa fr. 50.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	1 martedì	20.00-22.30	14 maggio	fr. 45.–
<b>Il Piemonte nel bicchiere</b>	Viaggio attraverso i vitigni del Piemonte e le loro diversità. Conosciamo meglio i vitigni autoctoni di questa regione d'Italia. Più fr. 60.– per i vini.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	19.30-22.30	6 maggio	fr. 75.–
<b>L'arte del bere giusto: dalla vigna al servizio del vino</b>	 Tutto quello che avreste sempre voluto sapere sul vino ma non avete mai osato chiedere... Più fr. 120.– per i vini. <b>Ai possessori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione.</b>				
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	4 lunedì	20.00-22.30	4 febbraio	fr. 120.–
<b>L'Italia nel bicchiere</b>	 Percorso attraverso le zone vitivinicole, i vitigni e i vini di diverse regioni italiane. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i vini.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 martedì	20.30-22.30	9 aprile	fr. 55.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	2 lunedì	20.30-22.30	8 aprile	fr. 55.–
<b>Think pink!</b>	 Corso di degustazione alla scoperta dell'affascinante mondo dei vini rosé. Sono richiesti fr. 30.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Mozzini	1 lunedì	20.00-22.30	27 maggio	fr. 45.–
<b>Vini del Vallese</b>	 Un viaggio nel paradiso dei vini svizzeri, attraverso le zone vitivinicole e i vitigni del Vallese. Sono richiesti fr. 50.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Angioletti	1 martedì	20.00-22.30	30 aprile	fr. 45.–
<b>Whisky</b>	La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i whisky.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	20.00-22.00	18 marzo	fr. 55.–
<b>CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI</b>					
<b>Cucina con mamma o papà: box party</b>	<b>Nuove ricette!</b> Un momento creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità, dolci e salate, da gustare come merenda con gli amici o alle feste di compleanno. Ogni bambino porterà a casa il proprio box party personalizzato! Iscrizione un adulto con un bambino (da 6 a 11 anni). Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 mercoledì	16.00-18.00	27 marzo	fr. 40.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 sabato	09.30-11.30	13 aprile	fr. 40.–
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 mercoledì	18.00-20.00	10 aprile	fr. 40.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 mercoledì	18.30-20.30	20 marzo	fr. 40.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 sabato	09.30-11.30	4 maggio	fr. 40.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Micheletti	1 sabato	09.30-11.30	30 marzo	fr. 40.–

### Cucina con mamma o papà: dolce Pasqua



Si prepara l'impasto della classica treccia e lo si utilizza per diverse ricette. Si preparano inoltre biscottini con forme pasquali che vengono poi inseriti in confezioni regalo. Iscrizione un adulto con un/a bambino/a (da 8 a 11 anni). Massimo 7 coppie di partecipanti. Più fr. 25.– 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	08.30-12.00	6 aprile	fr. 65.–
	B. Sansossio	1 sabato	13.30-17.00	6 aprile	fr. 65.–

### Mamma, papà... oggi cucino io!



Aperitivo sfizioso, tris di gnocchi e dessert... un menu semplice ma di grande effetto. Iscrizione un adulto e un/a ragazzo/a in età scuola media. Più fr. 25.– per gli alimenti (in totale). Massimo 7 coppie di partecipanti.

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Sansossio	1 sabato	10.00-13.30	16 febbraio	fr. 65.–

### Ragazzi in cucina con mamma o papà

Un pomeriggio creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità dolci e salate, da gustare come merenda con gli amici o alle feste di compleanno. Iscrizione un adulto con un/a ragazzo/a in età scuola media. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più fr. 25.– 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	13.30-17.00	23 marzo	fr. 65.–

## GASTRONOMIA

### 100 + 1: grandi inviti



Conoscenze e tecniche di preparazione per grandi buffet, feste o eventi. Razionalizzazione della preparazione delle pietanze più in voga del momento. Più fr. 30.– per gli alimenti.

Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	12 aprile	fr. 50.–

### A come arrosto

Fare bella figura cucinando la carne? Tecniche e cotture della carne arrosto di vitello, maiale, coniglio e pollo. 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	3 aprile	fr. 50.–

Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 venerdì	19.00-22.30	12 aprile	fr. 50.–

### Amaretti

Si preparano diversi tipi di amaretti, dolcetti morbidi e sfiziosi di origine piemontese, da quelli tradizionali a quelli con farciture. Gli amaretti morbidi sono adatti anche a chi soffre di celiachia: sono senza glutine. Più fr. 20.– per gli alimenti.

Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Gemperle	1 martedì	18.30-22.00	12 marzo	fr. 50.–

### Antiche ricette ticinesi 2






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. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	13 marzo	fr. 50.–

### Antipasti arabi Nuove ricette!

Il mezzè... una selezione di antipasti di tutto il mondo arabo. 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	27 febbraio	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Apericena</b>	Prepariamoci alla bella stagione fatta di serate all'aperto con tante idee per allestire un apericena con i focchi: 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	9 aprile	fr. 50.–
<b>Aperitivi</b>	La pasticceria salata è molto versatile e può essere una valida proposta per stuzzicanti aperitivi. Il corso si propone di offrire le basi che permettono la realizzazione di sfiziose creazioni con ricette semplici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Peduzzi	1 lunedì	18.30-22.00	25 marzo	fr. 50.–
<b>Asparagi e carciofi</b> <b>Nuove ricette!</b>	Come cucinare ed esaltare queste verdure regine della primavera. 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. Giacobbe-Spanò	1 mercoledì	19.00-22.30	20 marzo	fr. 50.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Asietti	1 martedì	19.00-22.30	9 aprile	fr. 50.–
<b>Atelier del curry</b> <b>Nuove ricette!</b>	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	28 febbraio	fr. 50.–
<b>Barrette energetiche e proteiche</b>		Uno snack pratico ed energetico per affrontare con grinta le giornate intense. Le barrette sono adatte anche per la merenda. È previsto uno spuntino superfood preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 20.– 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	13 maggio	fr. 50.–
<b>Buddha bowl</b>		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	8 aprile	fr. 50.–
<b>Crêpes dolci e salate</b>	Prepariamo una deliziosa cena con crêpes dolci e salate farcite in mille modi. 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	20 maggio	fr. 50.–
<b>Crostacei</b>	Una serata all'insegna di rinomati crostacei... Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	10 maggio	fr. 50.–
<b>Cucina asiatica</b>	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. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	28 febbraio	fr. 50.– Cucina tradizionale
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	16 maggio	fr. 50.– Cucina facile e veloce
<b>Cucina casalinga giapponese</b>		Scoprite i classici piatti quotidiani della cucina giapponese: omelette giapponese, polpette di carne in salsa teriyaki, zuppa di miso e riso. Una delizia! 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	22 marzo	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 lunedì	19.00-22.30	11 marzo	fr. 50.–
<b>Cucina con erbe selvatiche e fiori</b>	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, oppure online</i>				
	C. Moreau	1 sabato	09.30-16.00	30 marzo	fr. 95.–






LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Cucina coreana 2</b>	Continuiamo il nostro viaggio culinario in Corea! 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	26 febbraio	fr. 50.–
<b>Cucina del Maharashtra</b>	Il popolo del Maharashtra, del quale Bombay è la capitale, ha la credenza che l'ospite sia una divinità. Per questo la sua cucina è molto ricca di alimenti energetici, tra cui cocco e arachidi. 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	23 maggio	fr. 50.–
<b>Cucina egiziana</b>	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	3 giugno	fr. 50.–
<b>Cucina giapponese</b>	Nella cucina giapponese il piatto è una piccola opera d'arte. Ciò che viene pensato per essere gustato, viene pensato per essere gustato prima dagli occhi. Si prepara una cena completa per stupire i vostri ospiti. Non si prepara il sushi. Più 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 giovedì	19.00-22.30	14 marzo	fr. 50.–
<b>Cucina giapponese: street food 2</b>	Alla scoperta del Giappone... dove, come da noi, non c'è festa che non sia accompagnata da specialità di cibo di strada. 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 martedì	19.00-22.30	2 aprile	fr. 50.–
<b>Cucina libanese</b>	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, oppure online</i>				
	S. Houari Corso 1	1 giovedì	19.00-22.30	28 marzo	fr. 50.–
	S. Houari Corso 2	1 martedì	19.00-22.30	7 maggio	fr. 50.–
<b>Cucina marocchina</b> <b>Nuove ricette!</b>	La cucina marocchina, molto variegata grazie all'influenza di diverse culture, propone piatti saporiti e aromatici. Durante il corso si imparerà a conoscere i segreti dei piatti importanti di questa cucina.				
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	17 aprile	fr. 50.–
<b>Cucina messicana</b>	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.				
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	8 maggio	fr. 50.–
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	10 aprile	fr. 50.–
<b>Cucina nepalese</b>	Il Nepal, incastonato fra Tibet e India, abbraccia le due grandi cucine facendo però grande uso di alcune erbe che crescono solo nelle vallate dell'Himalaya. 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	4 aprile	fr. 50.–
<b>Cucina sul fuoco</b>	Dopo una breve camminata si raggiunge il prato delle streghe, immersi nel Parco delle gole della Breggia, dove si scoprono diverse tecniche di cucina sul fuoco e come accenderlo in tutta sicurezza. Sono proposte ricette estive tutte da gustare, a base di ingredienti locali e stagionali. Si cucina il pranzo sul fuoco in padella, sulla brace, al vapore e al forno... Si termina gustando in compagnia tutto quello che si è preparato. Sede al Parco delle Gole della Breggia. Più fr. 15.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Lanini e P. Nicoli	1 domenica	10.30-14.00	2 giugno	fr. 50.–






LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Cucina thailandese 1</b>	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. 75.– 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				
		3 giovedì	19.00-22.30	21 marzo	fr. 105.–
<b>Cucina thailandese: street food</b>	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, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong				
		1 giovedì	19.00-22.30	2 maggio	fr. 50.–
<b>Cucina vietnamita</b>	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	9 aprile	fr. 50.–
<b>Cucina vietnamita: Mekong</b>	Mekong è il fiume più lungo e importante dell'Indocina e uno dei maggiori dell'Asia... Una serata per preparare e gustare un menu completo tradizionale. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com, oppure online</i> T. Vu Schick				
		1 mercoledì	18.30-22.00	8 maggio	fr. 50.–
<b>Cucina vietnamita: street food veg</b>	Direttamente dalla natura vietnamita, prodotti salutari combinati e cucinati con spezie per il benessere del nostro corpo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com, oppure online</i> T. Vu Schick				
		1 mercoledì	18.30-22.00	10 aprile	fr. 50.–
<b>Cupido tra i fornelli</b>	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.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> E. Cazzaniga				
		1 venerdì	19.00-22.30	8 febbraio	fr. 50.–
	Sede a Camorino				
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 febbraio	fr. 50.–
<b>Dal grano al pane</b>	Il corso, che si svolge presso il laboratorio sperimentale del Mulino Maroggia, si prefigge di introdurre i partecipanti all'universo dei cereali e del pane. In un primo momento verrà presentato, dal responsabile tecnico del mulino, il vasto assortimento di cereali oggi disponibili sul mercato e la lavorazione degli stessi, con una breve visita guidata dell'impianto. Nella seconda parte i partecipanti verranno chiamati a mettere "le mani in pasta" e realizzeranno, assieme alla food blogger del mulino, tre ricette base della panificazione. Più 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 lunedì	18.30-22.00	25 marzo	fr. 50.–
<b>Dalla A alla zuccina</b>	Cosa fare con le (tante) zucchine del nostro orto? Diverse ricette, dall'aperitivo al dolce: conserve, sott'aceti e sott'oli, chutney. 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	11 maggio	fr. 50.–
<b>Degustazione di formaggi ticinesi</b>	Si degustano büscion, robiola, formaggella, formaggio d'alpe e altri formaggi... tutti rigorosamente ticinesi. Più fr. 15.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i> E. Micheli				
		1 giovedì	18.30-22.00	23 maggio	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. Micheli				
		1 martedì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
<b>Dim Sum</b>	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 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> A. Marcollo				
		1 martedì	18.30-22.00	9 aprile	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> A. Marcollo				
		1 giovedì	19.00-22.30	11 aprile	fr. 50.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Dolci al tè verde giapponese</b>	 Dedicare un sabato pomeriggio alla scoperta della pasticceria internazionale: dolci e torte al tè verde giapponese (matcha). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrezioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1 sabato	13.30-17.00	4 maggio	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1 sabato	13.30-17.00	23 febbraio	fr. 50.–
<b>IntegraTI Dolci insieme</b>	Crea il tuo dolce fatto in casa! Adatto a chi parte da zero ma anche a chi ha voglia di imparare golose ricette. Al termine del corso ogni partecipante avrà creato il proprio ricettario. I corsi IntegraTI sono aperti a tutti gli interessati e sono proposti dal servizio di Cultura e Formazione dell'associazione atgabbes. Gli ingredienti sono compresi nella tassa del corso.				
Lugano	<i>Iscrezioni a Cultura e Formazione — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i> S. Milani Pinoli	5 giovedì	17.30-19.00	14 marzo	fr. 100.–
<b>Dolci vegani senza glutine</b>	A fine pasto ti coglie la voglia di dolce ma non vorresti sovraccaricare il tuo corpo con grassi e zuccheri? In questo corso scoprirai come preparare dei dolci leggeri e gustosi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	25 marzo	fr. 50.–
<b>E... state in cucina</b>	 Ricette per l'estate a base di prodotti freschi e leggeri: aperitivi, zuppe fredde di frutta e verdura, piatti di pesce e carne. Le spezie daranno un tocco diverso alle preparazioni. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrezioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> N. Latorre Gutierrez	1 mercoledì	19.00-22.30	22 maggio	fr. 50.–
<b>Eco-cucina</b>	 Azzerare gli sprechi in cucina risparmiando sulla spesa! Cucinando si creano spesso grandi quantità di scarti alimentari, impariamo quindi ad utilizzare bucce, foglie e gambi: nutrienti e saporiti spesso più delle parti nobili. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> N. Latorre Gutierrez	1 lunedì	19.00-22.30	25 febbraio	fr. 50.–
<b>Finger food asiatici</b>	 L'asia tra le dita! Si preparano aperitivi finger food utilizzando tecniche e ingredienti della cucina asiatica. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrezioni 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	17 maggio	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	1 mercoledì	19.00-22.30	15 maggio	fr. 50.–
<b>Finger food primaverili</b>	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> D. Rossatti	1 martedì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
<b>Finger food vegetariani</b>	Stupite i vostri ospiti con tutte le preparazioni rigorosamente vegetariane, bocconcini stuzzicanti e divertenti combinazioni. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrezioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 mercoledì	18.30-22.00	3 aprile	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	9 maggio	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrezioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	9 aprile	fr. 50.–
<b>Fondi e salse</b>	 I dettagli fanno la differenza! Si chiamano fondi perché sono alla base di quasi tutte le preparazioni. Con il loro impiego si possono ottenere delle salse con infinite variazioni sul tema e offrire abbinamenti nuovi e armoniosi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca	<i>Iscrezioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	1 martedì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> N. Latorre Gutierrez	1 lunedì	19.00-22.30	1 aprile	fr. 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Formaggi vegetali: li faccio da me!</b>	 I formaggi vegetali sono proteici e ricchi di grassi buoni. Durante il corso impariamo a creare formaggi a pasta molle e dura partendo da diverse fonti proteiche vegetali. I prodotti sono adatti a chi è intollerante al glutine, alla soia e ai latticini... o semplicemente per chi vuole mangiare più leggero. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	15 aprile	fr. 50.–
<b>Fragole: dall'antipasto al dessert</b>	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. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> D. Rossatti	1 martedì	19.00-22.30	14 maggio	fr. 50.–
<b>Gnocchi alternativi</b>	Preparazione di diversi tipi di gnocchi particolari (con varie farine) accompagnati da salse sfiziose, delicate e sane. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini	1 martedì	18.30-22.00	2 aprile	fr. 50.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti	1 lunedì	19.00-22.30	29 aprile	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	8 maggio	fr. 50.–
<b>Hamburger</b>	Tutti i segreti per preparare un hamburger perfetto con quattro carni diverse. Le salse e gli ingredienti di qualità faranno la gioia di grandi e piccini. Più 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	8 maggio	fr. 50.–
<b>Insalatone alternative</b>	 Miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto, riso integrale, riso rosso e nero... insomma chi più ne ha più ne metta "in insalata". Croccanti, leggere e sfiziose. Tante insalatone alternative, 100% vegetali, comode anche per la pausa pranzo in ufficio. 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	21 marzo	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	12 marzo	fr. 50.–
<b>L'Asia in insalata</b>	 In Asia ci sono diverse insalate con alghe, spaghetti di fagioli, tofu, verdure ed altri ingredienti. In questo corso impariamo a condirle con salse e spezie come salsa di soia, zenzero, sesamo, aceto di riso, ... 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 lunedì	19.00-22.30	20 maggio	fr. 50.–
<b>L'Egitto a pranzo</b>	 Cosa mangiano gli egiziani a pranzo? È prevista la preparazione di un menu completo del tipico pranzo egiziano, discutendo anche l'aspetto culturale. 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> A. Hassan	1 sabato	10.00-13.30	4 maggio	fr. 50.–
<b>Lenticchie in stile egiziano</b>	 Cuciniamo diversi piatti a base di lenticchie, tra i quali anche quello tradizionale Egiziano. 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	29 aprile	fr. 50.–
<b>Menu gourmet</b>	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.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	27 marzo	fr. 50.–
<b>Minestre, zuppe e vellutate</b>	Esistono tante minestre, creme e zuppe, ma spesso non ne siamo entusiasti... eppure sono buone e fanno bene. Al corso si preparano diverse ricette fantasiose che ci accompagnano durante la stagione fredda. Più fr. 20.– 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	26 febbraio	fr. 50.–
<b>Mousse e creme</b>	Una carrellata dei più classici e stravaganti dolci al cucchiaio, preparati usando differenti lavorazioni e metodi di cottura. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> L. Duchini	1 mercoledì	18.30-22.00	8 maggio	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Nero fondente</b>	 Ami il cioccolato nero? Si preparano cioccolatini, biscotti, brownies e altri dolci leggeri ma golosi. 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	14 febbraio fr. 50.–
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	20 febbraio fr. 50.–
<b>Non solo brunch</b>	 Trecce e pane presentati in modi diversi, insalate sfiziose e altre idee dolci e salate per unire le caratteristiche di una colazione completa e un pranzo leggero, ma anche adatte per altre occasioni. 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>				
	B. Sansossio	1	sabato	09.00-12.30	4 maggio fr. 65.–
<b>Pane fatto in casa: con pasta madre senza glutine</b>	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.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1	venerdì	18.30-22.00	5 aprile 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	2 aprile fr. 50.–
<b>Panzerotti, pizze e focacce</b>	Consigli, ingredienti, tempi e modalità di preparazione di gustosissime ricette. 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	giovedì	19.00-22.30	16 maggio fr. 50.–
<b>Pasta fresca fatta in casa</b>	Tecniche e preparazione di pasta fresca ripiena e liscia. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	19.00-22.30	15 marzo fr. 50.–
<b>Polpette di cereali e leguminose</b>	 Si preparano polpette di cereali e leguminose con alto valore proteico. Le diverse salsine d'accompagnamento renderanno il tutto più sfizioso. 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 marzo fr. 50.–
<b>Polpette e polpettoni</b>	Fantasiose varianti di impasti per polpette e polpettoni: con carne, pesce, verdure, legumi, ... accompagnati da sfiziose salsine. 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>				
	M. Giacobbe-Spanò	1	lunedì	19.00-22.30	13 maggio fr. 50.–
<b>Pranzo al sacco</b>	 Pronti per la bella stagione? Torna la primavera e la voglia di gite e passeggiate all'aperto. Pranzo al sacco non significa per forza solo panini: restituiamo dignità al cestino da pic nic con ricette golose e nutrienti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Rossatti	1	martedì	19.00-22.30	16 aprile fr. 50.–
<b>Salse e salsine</b>	... a ogni piatto la sua salsa! Preparazione di salse per ogni occasione, dall'antipasto al dessert. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Rizzuti	1	giovedì	19.00-22.30	4 aprile fr. 50.–
<b>Senza glutine... senza rischi!</b>	 Si preparano ricette senza glutine, gustose ma prive di rischi per chi è intollerante. Saranno anche dati dei consigli su come organizzare la cucina per celiaci. 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	13 marzo fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Comai	1	lunedì	19.00-22.30	25 marzo fr. 50.–
<b>Sfere veg</b>	Hai voglia di polpette, ma non delle solite? Vuoi imparare a cucinare ricette originali, ideali per un pranzo in famiglia o un pic nic fra amici? Una serata di polpette, dall'antipasto al dessert, rigorosamente vegane e senza glutine. 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	martedì	18.30-22.00	30 aprile 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	16 aprile fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Smoothies e snack sani</b>					
Per tornare in forma prima dell'estate! Più vellutati di un frullato, più densi di un centrifugato... ecco gli smoothies! Gustosi e sani, preparati con frutta, verdura e superfood. Si prepareranno anche degli snack, da sgranocchiare, con semi vari. 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	21 maggio fr. 50.-
<b>Sushi</b>					
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	12 aprile 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	21 marzo 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	4 aprile 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	21 febbraio fr. 50.-
	U. Pedrolì-Thongsriphong	1	martedì	19.00-22.30	7 maggio fr. 50.-
<b>Tapas e sangria... olé!</b>					
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.					
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Cazzaniga Sede a Camorino	1	venerdì	19.00-22.30	17 maggio 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	22 maggio fr. 50.-
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 marzo 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	6 maggio fr. 50.-
<b>Tartare</b>					
Fantasie di tartare... dalla classica con la carne, a quella con il pesce, dalle verdure alla frutta. Un piatto classico che nel contempo amplierà la vostra creatività! Più fr. 25.- per gli alimenti.					
<b>Ai possessori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione.</b>					
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Duchini	1	mercoledì	18.30-22.00	17 aprile fr. 50.-
<b>Terrine e paté</b>					
Perfette per un pranzo informale ma anche per buffet e cene importanti: di carne, pesce e verdura, in crosta o in gelatina... le ricette sono molteplici e stuzzicanti. Si impara ad eseguirle in svariati modi e con diversi abbinamenti. Più fr. 25.- per gli alimenti.					
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Cazzaniga Sede a Camorino	1	venerdì	19.00-22.30	12 aprile 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	1 aprile fr. 50.-
<b>Valtellina con gusto!</b>					
Un viaggio in Valtellina attraverso le ricette più tradizionali della sua cucina. Piatti semplici e gustosi. Più fr. 25.- per gli alimenti.					
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Cazzaniga Sede a Camorino	1	venerdì	19.00-22.30	15 marzo 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	4 marzo fr. 50.-

NUOVO