



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
Alla scoperta dei vini della Borgogna	I vini della Borgogna vantano una storia che risale all'antichità e, assieme a quelli di Bordeaux, sono i più pregiati vini francesi. Rispetto al vigneto di Bordeaux, la Borgogna si caratterizza da aziende vitivinicole di piccole dimensioni. È prevista la degustazione. Sono richiesti fr. 45.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 martedì	20.00-22.30	14 novembre	fr. 45.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1 lunedì	20.00-22.30	23 ottobre	fr. 45.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1 lunedì	20.00-22.30	13 novembre	fr. 45.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	1 mercoledì	19.30-22.00	15 novembre	fr. 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	1 lunedì	19.30-22.00	13 novembre	fr. 45.–
Birre: speciale Belgio	L'affascinante mondo della birra belga... 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</i>				
	R. Storni	1 martedì	19.30-22.00	21 novembre	fr. 45.–
Chat, wine & food: happy hour	Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Aperitivo parlando in inglese con la docente e i partecipanti. Si degustano 4-5 vini abbinati al cibo. Sono richiesti ulteriori fr. 25.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Deganis	1 mercoledì	19.00-22.00	15 novembre	fr. 50.–
Conoscenza dei vini: rosè	Interessante viaggio in rosa... alla scoperta dei vini rosati provenienti da varie zone: prosecco, champagne, Franciacorta, lago di Garda e sud Italia. Sono richiesti circa fr. 30.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	1 martedì	19.00-22.00	24 ottobre	fr. 50.–
I difetti del vino	Si scopre come riconoscere i difetti del vino. Al termine si degusterà comunque del buon vino per rincuorare le papille gustative! Sono richiesti fr. 35.– supplementari per i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 martedì	19.30-22.00	14 novembre	fr. 45.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 lunedì	19.30-22.00	9 ottobre	fr. 45.–
Merlot del Ticino: in piccolo!	Il merlot buono del nostro Ticino! Si degustano diverse qualità di questo tanto amato vitigno dei piccoli produttori ticinesi. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per i vini.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	A. Valli	1 lunedì	19.30-22.00	13 novembre	fr. 45.–
GASTRONOMIA					
Bento-Box 3	Durante la prima serata, la docente spiega e mostra le tecniche per il Bento-Box avanzato; si procede quindi alla realizzazione di una parte delle ricette. Durante la seconda serata si terminano le altre ricette previste, si realizza il Bento-Box vero e proprio, gustando ciò che si è preparato. Più fr. 30.– per gli alimenti. Lunedì 9 e martedì 10 ottobre.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	2 lezioni	19.00-22.30	9 ottobre	fr. 75.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Biscot... tiamo!	Un pomeriggio dedicato ai biscotti! Si preparano alcuni impasti e si presterà particolare attenzione all'assemblaggio e alla decorazione delle diverse qualità. Verranno inoltre proposte alcune idee per confezioni regalo diverse dal solito. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più circa fr. 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i> B. Sansossio	1 sabato	13.30-17.00	21 ottobre	fr. 50.–
Cereali per un'alimentazione equilibrata	Importante fonte di energia, ve ne sono molte qualità, dai più nostrani ai meno noti. Questo corso si propone di far scoprire modi diversi e semplici di preparare i cereali nel quotidiano. Elena Beltrametti si occuperà della parte pratica, con uno spuntino e mostrando in pratica alcune ricette di base. Pamela Beltrametti, dietista ASDD, presenterà invece i vantaggi nutrizionali dei cereali e quale spazio dare loro nell'alimentazione equilibrata. Sede presso lo studio della dietista a Cadenazzo. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. e E. Beltrametti	1 martedì	18.30-22.00	3 ottobre	fr. 70.–
Come sostituire i prodotti caseari?	In questo corso si vede la preparazione di latte a base vegetale, sostitativi di prodotti vaccini, yogurt casalinghi, mozzarelle e tanto altro. Tanto gusto... pochi grassi! Più fr. 25.– per gli alimenti (vegani).				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i> C. Pelossi-Angelucci	1 giovedì	18.30-22.00	28 settembre	fr. 50.–
Cottura a bassa temperatura: istruzioni per l'uso	Si prepara un menu completo utilizzando la cottura a bassa temperatura. Vi stupirete del sapore degli alimenti! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> L. Merlo	1 martedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	27 settembre	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i> S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 50.–
Cucina birmana 3	La cucina birmana è stata influenzata dalla cucina cinese, indiana e thailandese. Si preparano piatti creativi a base di pesce fresco, gamberi, carne e frutta esotica. Un'immersione nei sapori e profumi di questa terra magica. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1 giovedì	19.00-22.30	16 novembre	fr. 50.–
Cucina del Kashmir	Il Kashmir è una regione della parte settentrionale del subcontinente indiano. La sua cucina è basata sulle tradizioni indo-pachistane. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1 giovedì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Cucina emiliana	La cucina emiliana è indubbiamente una cucina saporita e generosamente condita. Si imparano i segreti delle sue gustose ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiaco	1 mercoledì	19.00-22.30	11 ottobre	fr. 50.–
Cucina filippina	Un invito a scoprire la cucina filippina... gustosi piatti esotici per soddisfare la nostra curiosità! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	26 settembre	fr. 50.–
Cucina indiana: il riso	Si scopre come si mangia il riso a colazione, come snack, a pranzo o a cena nel grande continente indiano. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> P. Raju-Cassina	1 giovedì	19.00-22.30	30 novembre	fr. 50.–
Cucina latina	Preparatevi a cucinare "Il Tamal / Hallacas"! Di origine indigena, è un'idea gastronomica che ripercorre l'America Latina, dal Messico fino all'Argentina. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i> N. Latorre Gutierrez	1 mercoledì	19.00-22.30	27 settembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina libanese 3	La cucina libanese è l'espressione dell'arte culinaria, dove si assaporano ampiamente verdura, frutta, cereali e legumi. Si prepara un menu completo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1 lunedì	19.00-22.30	25 settembre	fr. 50.–
	S. Houari	1 giovedì	19.00-22.30	12 ottobre	fr. 50.–
Cucina per diabetici: antipasti e primi	Si preparano ricette adatte e utili a chi deve cucinare per persone diabetiche. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Cucinare con la birra artigianale	Si cucina un menu di diverse portate dove la birra artigianale è la protagonista. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Molinari	1 giovedì	18.30-22.00	16 novembre	fr. 50.–
Cucinare con meno carne	In questo corso si cucinano delle ricette utilizzando quantità dimezzate di carne con l'uso di tofu o altri ingredienti così da ottenere piatti più leggeri e sani. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	1 lunedì	19.00-22.30	6 novembre	fr. 50.–
Dolci vegani senza glutine	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.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 mercoledì	18.30-22.00	25 ottobre	fr. 50.–
I formaggi a pasta filata	Il corso permette di conoscere meglio le caratteristiche e le tecniche di lavorazione di questi formaggi da noi meno conosciuti: mozzarella, scamorza, provola, ... Dopo un'introduzione teorica è prevista la visita, con degustazione, in un caseificio della regione. Più fr. 10.– per la degustazione.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Gendotti	1 sabato	08.30-11.30	11 novembre	fr. 50.–
Il formaggio	Il corso è un vero e proprio viaggio tra le diverse specialità casearie del nostro territorio. Partendo dal latte appena munto, si passerà ad esaminare la geologia della terra, la capacità del casaro e la razza dell'animale fino ad arrivare all'arte della stagionatura. Oltre ad un primo momento teorico in aula è prevista la visita ad una stalla della regione per conoscere alcuni dei procedimenti descritti. Date del corso: venerdì 13 ottobre, dalle 19.00 alle 21.00 e sabato 14 ottobre dalle 8.30 alle 11.30. Più fr. 20.– per la degustazione.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Gendotti	2 lezioni	vedi sopra	13 ottobre	fr. 70.–
La natura in dispensa	Vengono confezionati: sciroppo, verdure sott'olio, marmellata, chutney e sottaceti. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	D. Trovanelli	1 lunedì	18.30-22.00	2 ottobre	fr. 50.–
La tavola di Kousmine	Scopri i segreti della dieta Kousmine, utile per dimagrire, ma anche per aiutare il tuo corpo a restare sano e in forma. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr. 50.–
Le combinazioni alimentari	Imparare a conoscere l'importanza di un abbinamento di alimenti idonei tra loro. Una combinazione alimentare scorretta, anche di alimenti che generalmente vengono tollerati, influisce negativamente sulla digestione, rallentandola e provocando tutta una serie di "effetti collaterali" che, alla lunga, possono avere ripercussioni sull'organismo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 martedì	19.00-22.30	26 settembre	fr. 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	13 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Melanzane	La melanzana, originaria dell'India è conosciuta da noi già da moltissimi anni. Si cucinano gustose ricette, dall'antipasto al piatto principale, con questo delizioso ortaggio. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> F. Valsangiaco				
		1 mercoledì	19.00-22.30	15 novembre	fr. 50.–
Pancake: dolci e salati	Facili da preparare, buoni e molto versatili si prestano sia a ricette dolci, farciti con frutta e creme... che salate, farciti con salmone, verdure... Adatti per un brunch domenicale o per un antipasto sfizioso. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Hecquet				
		1 lunedì	18.30-22.00	6 novembre	fr. 50.–
Pizze e focacce	Consigli, ingredienti, tempi e modalità di preparazione di gustosissime ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Ritter				
		1 martedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr. 50.–
Primi con sugo di pesce	Ricette tipiche e insolite di primi piatti con sugo di pesce (mare, lago e fiume). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> D. Asietti				
		1 martedì	19.00-22.30	7 novembre	fr. 50.–
	Sede a Giornico.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com</i> D. Asietti				
		1 lunedì	18.30-22.00	2 ottobre	fr. 50.–
Quinoa: abbinamento ai vini	Viene preparato un menu completo dove la quinoa è cucinata in diversi modi e, con il giusto abbinamento al vino, risulta ancora più gustosa. Più fr. 45.– per gli alimenti e i vini.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i> M. Albertoni e G. Esposito				
		1 martedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 70.–
Rotoli dolci	Dal rotolo al tronco lasciatevi tentare da un dessert raffinato, tradizionale e di buon auspicio che arricchirà la vostra tavola natalizia. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> L. Duchini				
		1 mercoledì	18.30-22.00	8 novembre	fr. 50.–
Salsine per fondue	Si scoprono tante varianti di salsine tutte da provare per accompagnare la fondue chinoise. Si preparano anche versioni light (senza uova e senza latte). Durante il corso è prevista anche la cena con le salsine preparate e una buona fondue chinoise. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti				
		1 lunedì	19.00-22.30	9 ottobre	fr. 50.–
Selvaggina: abbinamento ai funghi	Porcini, chanterelles e champignon accompagnano piatti di cervo e capriolo. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i> P. Ritter				
		1 giovedì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Torte al cioccolato	Si preparano golosissime torte al cioccolato con abbinamenti insoliti e classici. Sede a Giornico. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i> D. Asietti				
		1 martedì	19.00-22.30	14 novembre	fr. 50.–
Wok: a tutta pasta!	In questo corso si impara a cucinare diverse varietà di pasta (pasta di riso, pasta di fagioli, udon, ...) Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> S. Mori				
		1 martedì	19.00-22.30	14 novembre	fr. 50.–
Zuppe e pane del mondo arabo	Continuiamo il nostro viaggio culinario nel mondo arabo. Si cucinano diverse zuppe e tre tipi di pane. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i> S. Houari				
		1 giovedì	19.00-22.30	28 settembre	fr. 50.–
		1 martedì	19.00-22.30	17 ottobre	fr. 50.–