



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE</b>					
<b>Alla scoperta dei vini della Borgogna</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. 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.–
<b>Birre: speciale Belgio</b>	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.–
<b>Chat, wine &amp; food: happy hour</b>	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.–
<b>Conoscenza dei vini: rosè</b>	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.–
<b>I difetti del vino</b>	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.–
<b>Merlot del Ticino: in piccolo!</b>	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.–
<b>GASTRONOMIA</b>					
<b>Bento-Box 3</b>	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
<b>Biscot... tiamo!</b>	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.–
<b>Cereali per un'alimentazione equilibrata</b>	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.–
<b>Come sostituire i prodotti caseari?</b>	In questo corso si vede la preparazione di latte a base vegetale, sostituitivi 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.–
<b>Cottura a bassa temperatura: istruzioni per l'uso</b>	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.–
<b>Cucina birmana 3</b>	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.–
<b>Cucina del Kashmir</b>	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.–
<b>Cucina emiliana</b>	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.–
<b>Cucina filippina</b>	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.–
<b>Cucina indiana: il riso</b>	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.–
<b>Cucina latina</b>	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
<b>Cucina libanese 3</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</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.–
<b>Cucina per diabetici: antipasti e primi</b>	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.–
<b>Cucinare con la birra artigianale</b>	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.–
<b>Cucinare con meno carne</b>	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.–
<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.				
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.–
<b>I formaggi a pasta filata</b>	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.–
<b>Il formaggio</b>	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.–
<b>La natura in dispensa</b>	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.–
<b>La tavola di Kousmine</b>	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.–
<b>Le combinazioni alimentari</b>	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
<b>Melanzane</b>	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.–
<b>Pancake: dolci e salati</b>	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.–
<b>Pizze e focacce</b>	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.–
<b>Primi con sugo di pesce</b>	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.–
<b>Quinoa: abbinamento ai vini</b>	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.–
<b>Rotoli dolci</b>	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.–
<b>Salsine per fondue</b>	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.–
<b>Selvaggina: abbinamento ai funghi</b>	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.–
<b>Torte al cioccolato</b>	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.–
<b>Wok: a tutta pasta!</b>	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.–
<b>Zuppe e pane del mondo arabo</b>	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.–
	S. Houari	1	martedì	19.00-22.30	17 ottobre fr. 50.–