



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI</b>					
<b>La cuoca con il mappamondo: Medioriente</b>	La seconda tappa del nostro viaggio attorno al mondo da condividere con i vostri piccoli chef! Libano e paesi Arabi hanno una tradizione culinaria, colorata e ricca di sapori da scoprire. In questo corso imparerete a cucinare ricette gustose, belle e adatte ai bambini. Ricette che si possono riprodurre anche in casa. Vi arricchirete di conoscenze geografiche e culturali, mentre si cucina con allegria, alla scoperta di un mondo non più così lontano. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 30.– per gli alimenti (in totale).				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 09194319 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1	sabato	10.30-13.30	3 ottobre CHF 60.–
<b>ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE</b>					
<b>Birre artigianali Italiane e le IGA</b>	Percorso degustativo di birre artigianali italiane, attraverso l'utilizzo di materie prime nazionali fino ad arrivare alle IGA (Italian Grape Ale). Più CHF 25.– 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	29 ottobre CHF 45.–
<b>Birre: IPA</b>	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. Più CHF 25.– per le birre.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 09194319 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	1	martedì	20.00-22.30	10 novembre CHF 45.–
<b>GASTRONOMIA</b>					
<b>A.B.C. in cucina... terminando con la Z</b>	Miglioriamo in sole 3 serate le nostre qualità culinarie dall'antipasto al dessert in ogni occasione con ricette facili, veloci e soprattutto appetitose. 1a serata: ricette veloci apericena (svariati ricette per chi ha poco tempo in cucina da lasciare i palati soddisfatti) 2a serata: primi piatti e carni (dalla pasta al risotto agli gnocchi per seguire gustose carni e le loro salsine) 3a serata: torte e biscotti last minute (svariati dolci per i più golosi).				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Rizzuti	3	giovedì	19.00-22.30	29 ottobre CHF 105.–
<b>Brioche e cornetti che passione!</b>	Impariamo a preparare i diversi tipi di impasto, i classici "giri", le farciture e i piccoli segreti di ogni passaggio. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Ianzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Peduzzi	1	lunedì	18.30-22.00	16 novembre CHF 50.–
<b>Cottura a vapore: dall'antipasto al dessert</b>	Questo è uno dei metodi più salutari di preparazione dei cibi in cui le vitamine e i sali minerali non si disperdono. Anche il gusto degli alimenti sarà ricco e intenso. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
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 novembre CHF 50.–
<b>Cucina araba: ceramica e sfumature blu</b>	Cosa è meglio del profumo del pane arabo appena sfornato? Con il pane arabo prepariamo un menu completo composto da diversi piatti del mondo mediorientale. Possibilità di utilizzare gli oggetti realizzati al corso di "Ceramica e sfumature di blu" (p. 40). Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Hassan	1	sabato	10.00-13.30	21 novembre CHF 50.–
<b>I cereali senza glutine, non solo frumento!</b>	Hai voglia di aggiungere nuove pietanze alla tua cucina quotidiana, ma non sai come fare? Desideri nuovi gusti e consistenze? Cucineremo i cereali senza glutine e gli pseudo-cereali, corso basic con breve spiegazione delle proprietà e degli utilizzi in cucina. Corso senza glutine e prodotti caseari. 100% vegetale. Più CHF 25.– per gli alimenti. Nuove ricette, tutte vegane.				
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	21 ottobre CHF 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	27 ottobre CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>La cucina nei bicchieri</b>	Si preparano ricette sfiziose e originali servite in bicchieri o cotte direttamente nei vasetti. Potrete sorprendere gli amici gustandole sia a tavola che in piedi. Più CHF 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 dicembre	CHF 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli – 078 611 49 35 – cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	10 dicembre	CHF 50.–
<b>La Foresta nera che bontà</b>	Prepariamo assieme ogni passaggio: impasto, farcitura, decorazione e cottura sbizzarrendoci con le forme dalla classica alle più fantasiose. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 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	30 novembre	CHF 50.–
<b>La schiscetta in barattolo</b>	La schiscetta è un modo per mangiare sempre sano anche quando si è fuori casa. Ma la novità qual è? Che si possono cucinare in ufficio o a scuola, aggiungendo solo dell'acqua calda. Il corso darà modo di imparare 5 comode schiscette, una diversa per ogni giorno della settimana, da tenere sempre pronte anche a casa. Basta solo scaldare l'acqua e il gioco è fatto! Ah, è c'è anche il dessert. Più CHF 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, oppure online</i>				
	L. Quattro	1 mercoledì	19.00-22.30	11 novembre	CHF 50.–
<b>Le basi della pasticceria</b>	Ricette, tecniche e trucchi che fanno la differenza. Si imparano le basi della pasticceria per realizzare ottime preparazioni per portare in tavola deliziosi dessert. Più CHF 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	1 dicembre	CHF 50.–
<b>Le proteine vegetali</b>	Stufa della solita fettina di carne? Prova con le proteine vegetali. In questo corso scoprirai dove trovarle, come combinarle e soprattutto come cucinarle. Parte introduttiva teorica. Più CHF 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 dicembre	CHF 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni – 09174522 18 – cpa.ghidoni@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 martedì	18.30-22.00	10 novembre	CHF 50.–
<b>Meal Prep, preparazione dei pasti in anticipo</b>	Come aiutarsi preparando i pasti in anticipo, creazione del menù settimanale, conservazione e tanto altro. Corso 100% vegetale e senza glutine per nuovi gusti e consistenze! Più CHF 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 mercoledì	18.30-22.00	25 novembre	CHF 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	19 novembre	CHF 50.–
<b>Ospiti a cena</b>	Avete degli invitati a cena e volete fare una bella figura? Dall'antipasto al dessert, ricette e suggerimenti per rendere speciale questa occasione portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
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	18 novembre	CHF 50.–
<b>Pane party con fantasia</b>	Per stupire gli ospiti delle vostre feste con un pane speciale. Impariamo assieme a preparare l'impasto con piccoli trucchi e consigli realizzando diverse forme che questa pasta ci permette di realizzare. Infine qualche suggerimento per la farcitura e la buona cottura. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 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	19 ottobre	CHF 50.–
<b>Selvaggina: La regina</b>	Impariamo a cucinare la carne di selvaggina in svariati modi, conoscendo i trucchi di marinatura e cottura per questa fantastica carne, partendo da antipasti, primi, per finire con prelibati secondi. Più CHF 30.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Rizzuti	1 mercoledì	19.00-22.30	14 ottobre	CHF 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Signora colazione</b>	Il pasto più importante di tutta la giornata è proprio la colazione. Si imparerà a preparare in anticipo una colazione diversa, per tutti i giorni della settimana, adatta per ogni tipo di giornata, dalla più attiva e stressante a quella più sedentaria. Si imparerà ad abbinare i cibi che danno energia, senza appesantire e far ingrassare. Più CHF 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, oppure online</i>				
	L. Quattro	1	mercoledì	19.00-22.30	18 novembre CHF 50.–
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	martedì	19.00-22.30	6 ottobre CHF 50.–
<b>Tutto sulle quaglie</b>	Si impara a cucinare le quaglie in modi diversi. Il docente mostrerà inoltre come disossarle. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
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	28 ottobre CHF 50.–
<b>Verdure tra diete e regimi alimentari</b>	Come cucinare questi ortaggi per diete e regimi alimentari (vegetariani), rendendoli gustosi e trovare abbinamenti sorprendenti... Più CHF 25.– per gli alimenti.				
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	7 ottobre CHF 50.–