








Enogastronomia

* Corsi in presenza con passaggio alla modalità online solo in caso di necessità.










CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI						
Cupcake dolce fantasia	NUOVO	Un momento creativo da trascorrere con vostro figlio/a! Prepareremo insieme golosi muffin che i bambini potranno sbizzarrirsi a decorarli per renderli ancora più buoni. Iscrizione un adulto con un bambino/a (da 7 a 12 anni). Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com , oppure online					
	M. Maida	7-7	1 sab	14.00-16.30	9.10	CHF 50.–
La cucina con il mappamondo: Asia	La prima tappa del nostro viaggio attorno al mondo da condividere con i vostri piccoli chef! Tre ricette, con utensili della tradizione asiatica, che si prepareranno e degusteranno insieme. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 30.– per gli alimenti (in totale).					
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com , oppure online					
	L. Quattro	7-7	1 sab	10.30-13.30	25.09	CHF 60.–
La cucina con il mappamondo: Messico	NUOVO	La cucina TEX-MEX piena di colori e sapori decisi... un viaggio tra ricette street food che ci avvicineranno a questa terra caliente. Massimo 7 coppie di partecipanti. Più CHF 30.– per gli alimenti (in totale).				
Tesserete	Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com , oppure online					
	L. Quattro	7-7	1 sab	10.30-14.00	11.09	CHF 50.–
Stuzzichini con gusto	Un momento creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o. Si prepareranno dei golosi stuzzichini che si potranno riprodurre anche a casa. Seguirà un simpatico momento per gustare quanto realizzato. Iscrizione un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Massimo 8 coppie di partecipanti. Più CHF 25.– per gli alimenti a coppia.					
Lugano	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com , oppure online					
	P. Dozio	8-8	1 mer	10.00-12.30	29.09	CHF 50.–
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE						
Abbinamento vini e formaggi	Tutti i vini vanno bene con tutti i formaggi? Senz'altro no! Ma accostare l'arte casearia all'universo enologico è sicuramente una delle fasi più stimolanti e affascinanti della tecnica d'abbinamento. Una serata per degustare dei buoni vini abbinandone il giusto formaggio. Più CHF 45.– per gli alimenti e i vini.					
Gravesano	Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com , oppure online					
	A. Valli	9-12	1 mer	19.30-22.00	29.09	CHF 45.–
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com , oppure online					
	A. Valli	9-12	1 ven	19.30-22.00	29.10	CHF 45.–
Tesserete	Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com , oppure online					
	A. Valli	8-12	1 mer	19.00-21.30	27.10	CHF 45.–
Ad ogni vino il suo bicchiere	NUOVO	Impareremo a riconoscere i profumi del vino semplicemente... annusando il bicchiere! Più CHF 50.– per i vini.				
Morbio Inferiore	Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com , oppure online					
	M. Lo Bianco	9-12	1 mer	19.30-22.00	06.10	CHF 45.–
Alla scoperta dei vini naturali	NUOVO	Il vino, la viticoltura, la fermentazione e il lavoro in cantina. Verrà spiegata la differenza tra il vino convenzionale, quello biologico, il biodinamico e il vino naturale. Verranno degustati vini naturali con un piccolo buffet. Più CHF 35.– per gli alimenti e vino.				
Camignolo	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com , oppure online					
	P. Kaempf	9-12	1 mar	19.00-22.30	12.10	CHF 50.–
Annusiamo il rosé	NUOVO	Si degusteranno varie tipologie di rosati capendone i profumi e le differenze. Più CHF 25.– per i vini.				
Morbio Inferiore*	Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com , oppure online					
	M. Lo Bianco	9-12	1 mar	19.30-22.00	19.10	CHF 45.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Birra e cioccolato	 Birra e cioccolato? Funziona questo abbinamento? Degustazione di 6 birre, ognuna abbinata ad un tipo di cioccolato. Più CHF 35.– per le birre.					
ONLINE	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 lun	19.30-22.00	25.10	CHF 45.–
Birre maturate in botti di legno	 Degustazione di 6 birre maturate in botti di legno. Più CHF 35.– per le birre.					
ONLINE	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 lun	19.30-22.00	08.11	CHF 45.–
Birre on the Road 1 GASTRO TICINO	La storia della birra – Le materie prime per la produzione di birra (parte 1) – Gli stili di birra in Svizzera e Germania – La tecnica di degustazione Più CHF 35.– per le birre.					
Lodрино*	<i>Iscrezioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 mer	19.30-22.00	27.10	CHF 45.–
Birre on the Road 2 GASTRO TICINO	Le materie prime per la produzione di birra (parte 2) – La produzione della birra (parte 1) – Gli stili di birra in Repubblica Ceca e Belgio – La degustazione di 5 birre. È consigliato aver frequentato il corso: Birre on the Road 1. Più CHF 35.– per le birre.					
Lodрино*	<i>Iscrezioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 mer	19.30-22.00	10.11	CHF 45.–
Birre on the Road 3 GASTRO TICINO	La produzione della birra (parte 2) – La Conservazione della birra, servizio, bicchieri – Gli stili di birra in Gran Bretagna e USA – La degustazione di 5 birre. È consigliato aver frequentato i corsi: Birre on the Road 1-2. Più CHF 35.– per le birre.					
Lodрино*	<i>Iscrezioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 mer	19.30-22.00	17.11	CHF 45.–
Birre Pale Ale	"Degustazione sul «lato più chiaro» del bere: la storia e la diversità delle birre in stile Pale Ale. Scopri le somiglianze e le differenze tra Pale Ale inglesi, americane e belghe, e le origini dello stile «IPA»." Più CHF 25.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. De Backer	9-12	1 ven	19.30-22.00	15.10	CHF 45.–
Birre: IPA	IPA: Indian Pale Ale, degustazione guidata con esame visivo, olfattivo, gustativo e giudizio critico di 5-6 birre. Verranno spiegate le materie prime, la produzione e gli stili. Più CHF 25.– per le birre.					
Tesserete	<i>Iscrezioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Storni	9-12	1 gio	20.00-22.30	23.09	CHF 45.–
Birre: speciale Belgio	Saranno spiegate le particolarità delle birre belghe, si scoprirà che cosa le rende così speciali e famose. Degustazione di 5-6 birre in stili tipici. Più CHF 25.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. De Backer	9-12	1 mar	19.30-22.00	28.09	CHF 45.–
Birrifici svizzeri	 La Svizzera è il paese con il più alto numero di birrifici al mondo. Iniziamo dalla storia per poi scoprire il mondo artigianale recente. Degustazione di 6 birre Svizzere sorprendenti e fuori dal comune. Più CHF 35.– per le birre.					
ONLINE	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Burkhard	8-12	1 lun	19.30-22.00	15.11	CHF 45.–
Bollicine: dal prosecco allo champagne	Origine e caratteristiche delle diverse tipologie e dei diversi metodi di produzione. Più CHF 60.– per lo champagne e prosecco.					
Bellinzona	<i>Iscrezioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Fontana	9-12	2 mer	19.30-22.00	06.10	CHF 75.–
Bordeaux... divino!	La magia dei "chateau" bordolesi. Sono richiesti CHF 50.– supplementari per i vini. Più CHF 75.– per i vini.					
Minusio	<i>Iscrezioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Fontana	9-12	2 mer	20.00-22.30	15.09	CHF 75.–
Caffè-Ad ogni chicco una storia	 Insieme percorreremo un viaggio che ci farà scoprire da dove viene questo delizioso nettare che beviamo ogni mattina; dopodiché insieme, utilizzeremo un'analisi organolettica per riconoscerne le sue qualità e peculiarità. Più CHF 15.– per i caffè.					
Lugano	<i>Iscrezioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Bernasconi	8-12	1 gio	19.30-22.00	14.10	CHF 50.–




CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cocktail	 Un corso dedicato alla scoperta dei cocktail, ideali per chi vuole approcciarsi per la prima volta a questo mondo e anche per chi sa già apprezzarne la qualità nei momenti di relax. Un percorso pratico che parte dal mondo della miscelazione e svela tecniche e segreti, per creare ottimi drink anche a casa propria. Più CHF 40.– per i cocktail.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. De Robbio	8-12	4 mar	20.00-22.30	14.09	CHF 120.–
Conoscenza dei vini 1	Un interessante viaggio alla scoperta del vino: si impara ad apprezzarne la qualità, riconoscerne i difetti, valutarne la provenienza, conoscere le caratteristiche dei diversi vitigni. Più CHF 120.– per i vini.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	4 mar	19.30-22.00	07.09	CHF 120.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Angioletti E. Mozzini	9-12 9-12	4 lun 4 mar	20.00-22.30 20.00-22.30	27.09 14.09	CHF 120.– CHF 120.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	4 lun	20.00-22.30	06.09	CHF 120.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	9-12	4 gio	20.00-22.30	30.09	CHF 120.–
Degustazione di Gin	“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 CHF 45.– per gli alcolici.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 gio	20.00-22.30	02.09	CHF 45.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 mar	20.00-22.30	12.10	CHF 45.–
Degustazione di vini toscani	Lasciatevi guidare in un percorso vinicolo dalla Toscana classica a quella innovativa. Più CHF 50.– per i vini.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	2 lun	20.00-22.30	04.10	CHF 75.–
Degustazione di vitigni rari	Ispirato al documentario di Florian Bourion. Un patrimonio viticolo ancestrale, una grande passione e il desiderio di valorizzare questo inestimabile tesoro della natura. Durante la serata si degusteranno vini provenienti da vitigni autoctoni; specie antiche che si vogliono preservare, tramandando la cultura della terra di provenienza. Più CHF 40.– per i vini.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	9-12	1 ven	20.00-22.30	22.10	CHF 45.–
I grandi vini ticinesi	Un interessante viaggio attraverso le zone viticole ed i vitigni del Ticino. Degustazione di 5 vini ticinesi importanti, di diversi produttori locali. Più CHF 50.– per i vini.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Angioletti	9-12	1 lun	20.00-22.30	25.10	CHF 45.–
I nebbioli del nord	Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte. Più CHF 45.– per i vini.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 mer	20.00-22.30	01.09	CHF 45.–
I piccoli grandi vini del Ticino: gli spumanti	 Il vino ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio! Percorso attraverso le zone vitivinicole, i vitigni e gli spumanti del Ticino. Degusteremo insieme spumanti di piccole cantine ticinesi. Più CHF 45.– per gli alimenti e i vini.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> M. Lo Bianco	9-12	1 gio	19.30-22.00	28.10	CHF 45.–
I piccoli grandi vini del Ticino: i bianchi	 Il vino ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio! Percorso attraverso le zone vitivinicole, i vitigni e i vini bianchi del Ticino. Degusteremo insieme vini bianchi di piccole cantine ticinesi. Più CHF 45.– per gli alimenti e i vini.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> M. Lo Bianco	9-12	1 gio	19.30-22.00	16.09	CHF 45.–
I piccoli grandi vini del Ticino: i rossi	 Il vino ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio! Percorso attraverso le zone vitivinicole, i vitigni e i vini rossi del Ticino. Degusteremo insieme vini rossi di piccole cantine ticinesi. Più CHF 45.– per gli alimenti e i vini.					

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	9-12	1 gio	19.30-22.00	30.09	CHF 45.–
I profumi del vino	Impareremo a riconoscere i profumi del vino semplicemente... annusando il bicchiere! Più CHF 50.– per i vini.					
Morbio Inferiore*	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	9-12	1 gio	19.30-22.00	23.09	CHF 45.–
I vitigni del sud-Italia		La nascita della viticoltura in Italia nasce dal Sud. Impariamo a conoscere i vitigni autoctoni che si coltivano e i vini che si producono. Più CHF 50.– per i vini.				
Bodio		<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	8-12	1 gio	20.00-22.30	30.09	CHF 45.–
Il Piemonte nel bicchiere	Alla scoperta di diversi vitigni autoctoni del Piemonte che vantano una storia che risale all'antichità. Più CHF 60.– per i vini.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Fontana	9-12	2 lun	19.30-22.00	18.10	CHF 75.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mozzini	9-12	1 mar	20.00-22.30	26.10	CHF 45.–
Impariamo a produrre birra artigianale		Impareremo come fare la birra artigianale a casa. Dal Kit alla tecnica "All Grain". Conosceremo le materie prime, le attrezzature e le varie fasi della produzione. Durante il corso è prevista l'analisi e la degustazione di 6 birre artigianali. 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	9-12	2 mar	20.00-22.30	05.10	CHF 75.–
In Cantina con Sacha Pelossi		Visita alla cantina, spiegazione sul metodo di produzione e affinamento del vino, assaggio vino annata 2021 direttamente dalle botte, degustazione vini prodotti con spuntino finale. Più CHF 35.– per i vini.				
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Valli	8-12	1 gio	20.00-22.30	28.10	CHF 45.–
La Barbera		Interessante viaggio per meglio conoscere il vitigno barbera, patrimonio viticolo del Piemonte. Più CHF 45.– per i vini.				
Bodio		<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Fontana	8-12	1 mar	20.00-22.30	05.10	CHF 45.–
La Franciacorta da assaporare lentamente	Lasciatevi guidare in un percorso vinicolo nella Franciacorta con la degustazione di vini di diversi produttori. Più CHF 60.– per i vini.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mozzini	8-12	1 mar	20.00-22.30	19.10	CHF 45.–
Le birre del mondo incontrano gli affettati ticinesi		Viaggio sensoriale attraverso i sapori tradizionali delle nostre terre, gli affettati locali incontra no le birre di tutto il mondo che più ne sapranno risaltare i sapori. Si degustano 6 birre. Più CHF 35.– per gli alimenti e le birre.				
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Storni	9-12	1 mar	20.00-22.30	19.10	CHF 45.–
Le tre sfumature del vino 1	Vino e viticoltura, conoscenze di base: Dalla vite al vino (nozioni di base sulla viticoltura e sulla vinificazione) – Le diverse tipologie e l'affinamento dei vini – Gli spumanti (conoscenze di base). Più CHF 75.– per il vino.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	8-10	3 gio	19.30-21.30	07.10	CHF 100.–
Le tre sfumature del vino 2	Il mondo dei vini, approfondimento: Le principali regioni vitivinicole, i vitigni e i vini principali – Non solo Champagne (gli spumanti "metodo classico" che sfidano la bollicina status symbol per Eccellenza). I partecipanti devono possedere nozioni base sulla conoscenza dei vini o aver frequentato il corso "Le tre sfumature del vino 1". Più CHF 75.– per il vino.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	8-10	3 gio	19.30-21.30	11.11	CHF 100.–
Le tre sfumature del vino 3	Degustazione e abbinamento cibo/vini: Come si degusta un vino – Come trovare il giusto abbinamento cibo e vino. I partecipanti devono possedere nozioni base sulla conoscenza dei vini o aver frequentato il corso "Le tre sfumature del vino 1". Più CHF 75.– per il vino.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	8-10	2 gio	19.30-21.30	09.12	CHF 75.–




CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Local Beer: Birra Mater Microbirrificio Rigamonti di Sant'Antonino GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Sonia che racconterà la storia e la filosofia del Microbirrificio Rigamonti di Sant'Antonino. Più CHF 35.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	14.10	CHF 45.–
Local Beer: Birrificio No Land di Melano GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Christian che racconterà la storia e la filosofia del Birrificio No Land di Melano. Più CHF 35.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	16.09	CHF 45.–
Local Beer: Birrificio Rud Bir di Gordola GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Luca che racconterà la storia e la filosofia del Birrificio Rud Bir di Gordola. Più CHF 35.– per le birre. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	07.10	CHF 45.–
Local Beer: Birrificio San Martino di Stabio GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Markus che racconterà la storia e la filosofia del Birrificio San Martino di Stabio. Più CHF 35.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	23.09	CHF 45.–
Local Beer: Broken City Brewing & Co. di Davesco GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Sonia che racconterà la storia e la filosofia del Broken City Brewing & Co. di Davesco. Più CHF 35.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	21.10	CHF 45.–
Local Beer: Officina della Birra di Bioggio GASTRO TICINO	Conosci e degusta le birre del territorio tra passione e tradizione. Durante la serata ci sarà l'intervento di Eric che racconterà la storia e la filosofia dell'Officina della Birra di Bioggio. Più CHF 35.– per le birre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Burkhard	8-12	1 gio	19.00-21:30	30.09	CHF 45.–
Merlot in giro per il mondo	Assaporare le espressioni del vitigno dalle diverse provenienze, e scoprire che il nostro merlot del Ticino è il migliore? Vedremo assieme. Più CHF 40.– per i vini.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	8-12	1 gio	20.00-22.30	28.10	CHF 45.–
Orange Wine	Uno stile antico e nuovo nello stesso tempo, una tradizione contadina, che resiste in Georgia, considerata la culla del vino. I vini Orange, un modo diverso di bere vino. Più CHF 45.– per i vini.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	8-12	1 ven	20.00-22.30	08.10	CHF 45.–
Rosso Ticino	Il vino rosso ticinese è sinonimo di qualità... peccato non conoscerlo meglio e pensare che sia tutto merlot! Percorso di degustazione attraverso le zone vitivinicole, i vitigni ed i vini rossi del Ticino. Più CHF 45.– per i vini.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	9-12	1 ven	20.00-22.30	19.11	CHF 45.–
Rum, Rhum, Ron	Degustazione utile a scoprire le differenze tra i rum di melassa e quelli agricoli. Più CHF 45.– per il rum.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 mar	20.00-22.30	19.10	CHF 45.–
Saké il vino di riso Giapponese	Il Saké è uno dei simboli del Giappone, scopriamo la sua storia e le diverse tipologie. Degustiamo alcuni Saké e le sorprendenti potenzialità di abbinamento a formaggi e... cioccolato! Più CHF 45.– per le bibite.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> C. Volpi	9-12	1 gio	20.00-22:30	21.10	CHF 45.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Sigari: corso base	 Apprezzare un buon sigaro è un momento che può essere espressione di piacere e di consapevolezza. Non è possibile farlo con piena soddisfazione se non si conosce bene il mondo a cui appartiene. Più CHF 35.– per i sigari e bibite.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Angioletti	8-12	1 lun	19.00-21.30	20.09	CHF 45.–
Sour Beer: un viaggio tra le birre acide	 L'affascinante mondo della birra "acida" di vari Paesi. Degustazione guidata con esame olfattivo, gustativo e giudizio critico. Più CHF 25.– per le birre.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Storni	8-12	1 mer	20.00-22.30	20.10	CHF 45.–
Spumanti: metodo classico	 Il metodo classico effettua la seconda fermentazione e quindi la spumantizzazione direttamente in bottiglia. La cuvée, l'aggiunta della liquer, la presa di spuma, la sboccatura e il dosaggio finale. Scopriamo le varie fasi di produzione e le differenze organolettiche delle uve utilizzate. Più CHF 45.– per gli spumanti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Valli	9-12	1 ven	20.00-22.30	15.10	CHF 45.–
Tè del mondo: quattro stili diversi di preparazione	Impareremo quattro diversi metodi di preparazione del tè. Lo stile Europeo con teiera, lo stile Giapponese in bottiglia e filtro e con il metodo dello "Kyushu" e in fine lo stile Cinese del Gong Fu Cha. Più CHF 15.– per i tè.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	I. Mondoux	8-12	1 gio	20.00-21.30	14.10	CHF 45.–
Toscana: terra di grandi vini	 Un interessante viaggio attraverso le zone viticole e i vitigni della regione Toscana con la degustazione di vini di diversi produttori. Più CHF 40.– per i vini.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mozzini	8-12	1 mar	20.00-22.30	12.10	CHF 45.–
Utilizzo delle botti di rovere in Ticino	 Un'interessante serata di approfondimento dell'utilizzo della "Barrique" con i vitigni prodotti in Ticino. Più CHF 60.– per i vini.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Fontana	8-12	1 mar	20.00-22.30	26.10	CHF 45.–
Viaggio nel Ticino vitivinicolo	 Vino e viticoltura – un viaggio degustativo attraverso il Ticino. Più CHF 35.– per i vini.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	8-10	1 mar	19.30-22.00	09.11	CHF 45.–
Viaggio nella Svizzera vitivinicola	 Vino e viticoltura – un viaggio degustativo attraverso la Svizzera. Più CHF 35.– per i vini.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lo Bianco	8-10	1 mar	19.30-22.00	26.10	CHF 45.–
Vini del Ticino: non solo Merlot	Degustazione dei vini per cogliere le differenze delle uve, dei metodi di produzione e di vinificazione in vasche d'acciaio, botti o barrique. Più CHF 40.– per i vini.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Valli	9-12	1 ven	20.00-22.30	15.10	CHF 45.–
Vini ticinesi	Vini del Ticino, non solo merlot... degustare per cogliere le differenze, delle uve, dei metodi di produzione e di vinificazione. Più CHF 40.– per i vini. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Valli	9-12	1 mer	20.00-22.30	13.10	CHF 45.–
Vino Arcobaleno, i colori del Vino LGBTQ+	 Osservando i colori, le di tonalità e i riflessi, è un primo passo verso la degustazione, senza pregiudizi e la fantasia si accende. Più CHF 45.– per i vini.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Valli	8-12	1 ven	20.00-22.30	24.09	CHF 45.–
Visita in cantina... San Matteo di Cagliari	 Visita alla cantina, spiegazione sul metodo di produzione e affinamento del vino. Assaggio vini annata 2021 direttamente dalla botte. Degustazione vini prodotti con spuntino finale. Più CHF 35.– gli alimenti e i vini.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Valli	8-12	1 sab	09.30-12.00	30.10	CHF 45.–




CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Whisky	La distillazione è una scienza, il blending un'arte. Viaggio alla scoperta del mondo del distillato di cereali. Più CHF 60.– per i whisky.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Fontana	8-12	2 mer	19.30-22.00	20.10	CHF 75.–
GASTRONOMIA						
“Cabosse” che cos'è? Tutto quello che c'è da sapere sul cioccolato	La “Cabosse” è il frutto della pianta di cacao, una pianta molto particolare, che ci fa viaggiare dal Centro America all'Africa. Faremo un viaggio nel mondo del cacao, partendo dalle sue origini fino a scoprire come si produce e come meglio degustarlo. Più CHF 15.– per gli alimenti.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Bernasconi	8-12	1 gio	19.30-22.00	11.11	CHF 50.–
A come arrosto	Fare bella figura cucinando la carne? Tecniche e cotture della carne arrosto di vitello, maiale, coniglio e pollo. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	20.10	CHF 50.–
ABC della cucina vegetariana	Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	06.09	CHF 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 CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	27.10	CHF 50.–
Antipasti arabi	Il mezzé... una selezione di antipasti di tutto il mondo arabo. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	07.10	CHF 50.–
Apericena Nuove ricette!	Impariamo a preparare un apericena con i fiocchi: sfizioso come solo un aperitivo può essere, ma non impegnativo come una cena. Si imparano tante ricette furbe per stupire con poco! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Ritter	8-12	1 gio	19.00-22.30	21.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	28.09	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	20.09	CHF 50.–
Apericena VEG	Prepareremo insieme un ricco buffet 100% vegetale per stupire i tuoi ospiti con ricette originali e golose (corso senza glutine e senza lattosio). 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	8-12	1 mar	18.30-22.00	07.09	CHF 50.–
Asian bowl	La cucina asiatica è estremamente creativa e gustosa. Ne è esempio l'asian bowl, un vero mix di fantasia, gusto e sicuramente un modo di mangiare equilibrato. Sono previste 3 variazioni di asian bowl: con carne, pesce e verdure. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Mori	8-12	1 mar	19.00-22.30	12.10	CHF 50.–
Autunno: spume e semifreddi last minute	Preparazione di spume e semifreddi di stagione, veloci e pratici da veri professionisti. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Rizzuti	8-12	1 gio	19.00-22.30	28.10	CHF 50.–
Batch cooking	Batch cooking letteralmente significa “cucina in serie”: permette di risparmiare tempo, denaro e ridurre i rifiuti. In un paio d'ore nel week end preparerete i pasti per l'intera settimana! Si dovranno poi solo assemblare le preparazioni per ottenere nuove combinazioni. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 mer	19.00-22.30	15.09	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	14.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 mer	19.00-22.30	13.10	CHF 50.–
Bento-box Nuove ricette!	La tradizione giapponese del bento, il pranzo portato da casa (la classica schiscetta per intenderci), ci insegna a mangiare sano e equilibrato. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Mori	8-12	1 mar	19.00-22.30	14.09	CHF 50.–
Biscotti di Natale	Pensiamoci per tempo! Perché i biscotti di Natale non passano mai di moda? Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 mer	19.00-22.30	27.10	CHF 50.–
Biscotti su stecco		Un semplice biscotto di pasta frolla ed uno stecco possono diventare un pensiero per gli invitati durante le festività natalizie. Un corso per imparare a realizzare ed utilizzare la pasta frolla decorata con la pasta di zucchero. Più CHF 35.– per gli alimenti e il kit per il cake design.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Pignataro	8-12	1 gio	19.00-22.30	02.12	CHF 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Pignataro	8-12	1 gio	19.00-22.30	28.10	CHF 50.–
Bon Ton... Sorprendi i tuoi ospiti a cena con eleganza		Il "bon ton" adeguato al nostro tempo... Come mi comporto quando invito ospiti a cena? Attraverso un percorso pratico di insegnamento alberghiero verremmo accompagnati a gestire le fasi dell'accoglienza, passando per la "mise en place" al tavolo usando le regole del "bon ton".				
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Lordelli	9-12	1 mar	19.30-22.00	13.04	CHF 45.–
Brioche e cornetti che passione!	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 Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	I. Peduzzi	8-12	1 lun	18.30-22.00	18.10	CHF 50.–
Buddha bowl	Ti piacerebbe cucinare in anticipo il pranzo per l'intera settimana lavorativa? Se anche tu mangi sempre fuori casa questo è il corso che fa per te! Si preparano equilibrate Buddha bowl vegetariane dolci e salate. È previsto uno spuntino superfood preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	30.09	CHF 50.–
Buddha Bowl: il ventre di Buddha	Piatti unici 100% green adatti a tutti, ma soprattutto, a chi sceglie un'alimentazione senza glutine, senza lattosio e completamente vegetale. Imparerai a comporre diverse bowl con tutti i nutrienti, per affrontare con più energia le giornate. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	07.10	CHF 50.–
Cena a buffet	Volete rendere le vostre cene più dinamiche? Allestite un buffet! Si preparano diverse ricette, da fare in un batter d'occhio e gustare... liberamente. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Rizzuti	8-10	1 lun	19.00-22.30	25.10	CHF 50.–
Cereali antichi	Una serata dedicata alla preparazione di cibi con farine e cereali dimenticati e abbinamenti con le leguminose con il risultato di una cena povera ma ricca di cultura. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Rizzuti	8-12	1 mer	19.00-22.30	06.10	CHF 50.–
Cioccolatini e Alchechengi		Piccole delizie da regalare o da portare in tavola per sorprendere parenti e amici. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 lun	19.00-22.30	18.10	CHF 50.–


CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Come sostituire i prodotti caseari	In questo corso si vede la preparazione di latte a base vegetale, sostitutivi di prodotti vaccini, yogurt casalinghi, mozzarelle e tanto altro. Tanto gusto... pochi grassi! Più CHF 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	9-12	1 gio	18.30-22.00	14.10	CHF 50.–
Conservare la frutta e la verdura in vaso	In primavera ed in estate la frutta e la verdura sono abbondanti. Il corso dà suggerimenti per conservare in modo sicuro le verdure e la frutta in vaso per l'inverno. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> E. Rizzuti	8-12	1 lun	19.00-22.30	06.09	CHF 50.–
Cottura a vapore: dall'antipasto al dessert	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	8-12	1 mer	19.00-22.30	22.09	CHF 50.–
Cucina araba Nuove ricette!	Il corso propone un viaggio in terre lontane grazie alle preparazioni di ricette dai sapori ricchi di gusto. 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	8-12	1 mer	19.00-22.30	22.09	CHF 50.–
Cucina araba: ceramica e sfumature blu	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 blu". 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	8-12	1 lun	19.00-22.30	11.10	CHF 50.–
Cucina araba: veg Nuove ricette!	Il corso propone la preparazione e la degustazione di ricette tipiche del Nord Africa e del Medio Oriente con ingredienti vegani. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	09.09	CHF 50.–
Cucina asiatica facile e veloce	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti asiatici unici per sorprendervi! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	07.09	CHF 50.–
Cucina asiatica tradizionale	Giapponese, thailandese e vietnamita... sinfonia di piatti asiatici unici per sorprendervi! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	14.09	CHF 50.–
Cucina coreana 1	Anche se non è così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 gio	19.00-22.30	09.09	CHF 50.–
Cucina coreana 2	Continuiamo il nostro viaggio culinario in Corea! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	19.10	CHF 50.–
Cucina filippina	Un invito a scoprire la cucina filippina... gustosi piatti esotici per soddisfare la nostra curiosità! 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	8-12	1 mer	19.00-22.30	27.10	CHF 50.–
Cucina giapponese	Nella cucina giapponese il piatto è una piccola opera d'arte. Si prepara una cena completa per stupire i vostri ospiti. Non si prepara il sushi. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 gio	19.00-22.30	14.10	CHF 50.–
Cucina giapponese: Street Food Nuove ricette!	Alla scoperta del Giappone... dove, come da noi, non c'è festa che non sia accompagnata da specialità di cibo di strada. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori	8-12	1 mar	19.00-22.30	21.09	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina indiana: le zuppe	Grazie ad un'alchimia di etnie, tradizioni e religioni la cucina indiana è una delle più ricche del pianeta. Cucineremo delle gustose zuppe che ci riscalderanno durante l'inverno. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Houari	8-12	1 mar	19.00-22.30	05.10	CHF 50.–
Cucina libanese Nuove ricette!	La cucina libanese è una delle espressioni più tipiche della cucina mediorientale. È estremamente variata e viene descritta come la perla della cucina araba. L'uso abbondante di frutta secca, verdure, legumi, cereali e spezie dà un notevole sapore e aroma alle pietanze. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	02.09	CHF 50.–
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e tante altre ricette di questa meravigliosa nazione con la sua tipica cucina che la contraddistingue in tutto il mondo. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	21.09	CHF 50.–
Cucina thailandese: menu completo	Si farà un menù completo usando tutti gli alimenti più significativi della cucina THAI... incluso il dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	14.09	CHF 50.–
Cucina thailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	28.09	CHF 50.–
Cucina vietnamita	Direttamente dalla natura vietnamita, prodotti salutari combinati e cucinati con spezie per il benessere del nostro corpo. Zuppe, carne e verdure come non li avete mai mangiati! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 mar	19.00-22.30	05.10	CHF 50.–
Cupcakes che passione!		Ogni stagione porta con sé decorazioni diverse. Per questo Halloween impara a decorare e farcire con il frosting il tuo cupcake! Piccole delizie per il palato e gli occhi. Il corso propone la preparazione della base del cupcake, del frosting e delle decorazioni in pasta di zucchero. Più CHF 35.– per gli alimenti e il kit per il cake design.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Pignataro	8-12	1 gio	19.00-22.30	21.10	CHF 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Pignataro	8-12	1 gio	19.00-22.30	13.12	CHF 50.–
Delizie macrobiotiche		La macrobiotica in cucina. Una delizia per il palato e un aiuto per il benessere del nostro corpo. Partendo da ingredienti stagionali scopriremo gli accostamenti più importanti di questa "scienza" culinaria che coniuga oriente ed occidente dentro al piatto. 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	9-12	1 sab	13.30-17.00	11.09	CHF 50.–
Dolci cremosi		Una raccolta di ricette e suggerimenti di presentazione per questi dessert al cucchiaino, perfetti in ogni occasione! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 lun	19.00-22.30	27.09	CHF 50.–
Dolci giapponesi Nuove ricette!	Alla scoperta del Giappone dal gusto dolce... Un pomeriggio per cucinare alcuni dolci dal sole levante usando gli ingredienti tipici come Azuki (fagioli dolci), Matcha (tè verde) e Kinako (farina di soia). Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Mori	8-12	1 sab	13.30-17.00	11.09	CHF 50.–
Dolci naturali	Cucineremo insieme dei dolci con farine integrali, naturalmente senza glutine, e con dolcificanti naturali. Budini, creme, dolci lievitati, frolle e biscotti tutti 100% vegetali. Più CHF 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	8-12	1 mer	18.30-22.00	15.09	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Egyptian Street Food	Una serata con autentici sapori egiziani. Prepariamo diversi piatti sfiziosi ricchi di cereali e verdure. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 lun	19.00-22.30	06.09	CHF 50.–
Gravesano						
	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
Empanadas di verdure	Impariamo a preparare le Empanadas con tre diversi tipi di ripieni a base di verdure, accompagnate da salsa criolla e vino bianco argentino. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 sab	09.00-12.30	23.10	CHF 50.–
Minusio						
	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Empanadas: i tre sapori tradizionali dell'argentina	Impariamo a preparare tre tipi diversi di empanadas, con carne di manzo, pollo e tonno, accompagnate da salsa chimichurri e vino argentino. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 sab	09.00-12.30	23.10	CHF 50.–
Minusio						
	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Finger food asiatici	L'Asia tra le dita! Si preparano aperitivi finger food utilizzando tecniche e ingredienti della cucina asiatica. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 sab	10.00-13.30	16.10	CHF 50.–
Morbio Inferiore						
	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
Funghi	Tutto l'anno si possono trovare diversi funghi perché coltivati in serre, per altri occorre aspettare la stagione giusta per sfruttare al meglio le loro qualità. Si preparano diverse ricette abbinate a carne, pesce e salse. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 mar	19.00-22.30	05.10	CHF 50.–
Biasca						
	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
Gyoza	Gyoza (ravioli in padella) è un piatto molto popolare in Giappone. Prepariamo il classico Gyoza ripieno di carne e una versione vegetariana a base di verdure. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 ven	18.30-22.00	01.10	CHF 50.–
Bellinzona						
	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
Riva San Vitale	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 mar	19.00-22.30	28.09	CHF 50.–
	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Hamburger	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 CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 mer	19.00-22.30	22.09	CHF 50.–
Camignolo						
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
Hamburger e polpette	Teneri e sfiziosi... di carne, di riso, di verdure, di avanzi. Sia per un buffet che per un pranzo alla moda, caldo o freddo. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 mar	19.00-22.30	14.09	CHF 50.–
Riva San Vitale						
	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Il pane con la pasta madre	Tutti i segreti per avere la pasta madre fatta in casa e farla sopravvivere a lungo. Imparerai ed assaggerai diverse ricette per panificare usando la pasta madre. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 lun	19.00-22.30	13.09	CHF 50.–
Morbio Inferiore*						
	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
Il pane fatto in casa	Tecnica di preparazione e lavorazione del pane. Più CHF 20.– per gli alimenti.	8-12	1 lun	19.00-22.30	25.10	CHF 50.–
Morbio Inferiore						
	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
Il segreto di una buona tajine Nuove ricette!	La cucina marocchina è variata grazie all'influenza di varie culture: berbera, moresca, mediterranea e araba. Utilizzando la tajine, un particolare piatto in terra cotta capace di potenziare al massimo l'aroma dei cibi e darne un gusto intenso, si preparano diverse ricette. Più CHF 25.– per gli alimenti.	8-12	1 gio	19.00-22.30	30.09	CHF 50.–
Camignolo						
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
Il tofu (quello buono!)	L'hai provato, ma proprio non ti piace? Dagli una seconda possibilità partecipando a questo corso. Nuove ricette con il tofu, come non l'hai mai assaggiato... dall'antipasto al dessert. Una bontà! Più CHF 25.– per gli alimenti (vegani).	9-12	1 mar	18.30-22.00	28.09	CHF 50.–
Camignolo						
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La carne: trucchi e consigli	In questa serata diventeremo maestri nella preparazione della carne. Impareremo i metodi per rendere i nostri arrostiti, spezzatini e brasati morbidissimi, e anche i trucchetti per la preparazione di scaloppine, polpette e altri tagli di carne. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Rizzuti	8-12	1 gio	19.00-22.30	16.09	CHF 50.–
La Foresta nera che bontà	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	8-12	1 lun	18.30-22.00	25.10	CHF 50.–
La Valtellina in cucina	Un viaggio in Valtellina attraverso le ricette più tradizionali della sua cucina. Piatti semplici e gustosi. 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	8-12	1 mer	19.00-22.30	13.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	19.10	CHF 50.–
Lasagne e pasta al forno: che passione	Prepareremo insieme vari tipi di pasta al forno/lasagne/timballi... tutti farciti con sfiziosi ingredienti. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Maida	8-12	1 sab	10.00-13.30	25.09	CHF 50.–
Linzer torte	Impariamo a preparare l'impasto, la farcitura e decorare una delle torte più antiche dalle origine austriache. 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	8-8	1 lun	18.30-22.00	18.10	CHF 50.–
Mare e Monti	 Serata indimenticabile per gli amanti del pesce, dei funghi e della carne. Abbinamenti con paste speciali e risotti. Preparazioni spettacolari per lasciare i commensali senza parole e con il palato soddisfatto. 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	8-12	1 gio	19.00-22.30	30.09	CHF 50.–
Meal Prep, preparazione dei pasti in anticipo	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 (vegani).					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-12	1 gio	18.30-22.00	23.09	CHF 50.–
Menu natalizio Express	 Serata dedicata alla preparazione di un menù per natale senza impiegare troppo tempo. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Griggi	8-12	1 ven	19.00-22.30	19.11	CHF 50.–
Muffins	 Ricetta base e tutte le sue varianti per presentare i famosissimi dolcetti a forma di fungo con la cupola dorata. Perfetti per la colazione o una soffice merenda. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 lun	19.00-22.30	11.10	CHF 50.–
Nikuman, Anman, Yasaiman	Il tipico snack giapponese cucinato al vapore. Pane ripieno di carne, verdure o fagioli dolci. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 mer	18.30-22.00	22.09	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 ven	19.00-22.30	24.09	CHF 50.–
Ospiti a cena	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	8-12	1 mer	19.00-22.30	06.10	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pane fatto in casa: con pasta madre senza glutine	Una bella sfida mangiare sano! Si impara a panificare con farine alternative (quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno, ...). Al termine del corso si potrà portare a casa il proprio pane e la propria pasta madre. Nel corso è previsto anche uno spuntino vegano preparato in precedenza dalla docente. Più CHF 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	8-12	1 mer	18.30-22.00	06.10	CHF 50.–
Pasta madre	Pasta madre, licoli e lievito secco: differenze. Una guida alla creazione del lievito madre, tutti i segreti per panificare in casa imparando a fare il pane, la pizza, i grissini, i crackers e qualche dolcetto con la tua pasta madre.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> L. Quattro	8-12	1 gio	19.30-21.30	11.11	CHF 40.–
Pesce	Si prepara un menu con diversi tipi di pesce. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Biasca	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> P. Ritter	8-12	1 mar	19.00-22.30	12.10	CHF 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	01.09	CHF 50.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	8-12	1 mer	19.00-22.30	20.10	CHF 50.–
Ricette tra tradizione e territorio: torta di pane e Oss da mort	Per coloro che desiderano assaporare un pezzo di Ticino in casa propria, una raccolta di ricette per tutti i gusti, iniziando con la Torta di pane e gli Oss da mort... Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> G. Piffaretti	8-12	1 gio	19.00-22.30	28.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> G. Piffaretti	8-12	1 mer	19.00-22.30	27.10	CHF 50.–
Risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	08.09	CHF 50.–
Sapori della cucina indiana	La cucina indiana è nota per le sue spezie profumate che esaltano il profumo dei suoi piatti. In questo corso si preparerà un menu completo con i sapori di questa cultura gastronomica. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	16.09	CHF 50.–
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	29.09	CHF 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> R. Griggi	8-12	1 ven	19.00-22.30	01.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	05.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	26.10	CHF 50.–
Selvaggina	... non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno altri tagli di carne riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare. Menu di selvaggina dall'antipasto al dessert. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiaco	8-12	1 mer	19.00-22.30	13.10	CHF 50.–
Selvaggina: la regina	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	8-10	1 mer	19.00-22.30	20.10	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Signora colazione	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.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-10	1 mer	19.00-22.30	29.09	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	21.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 mer	19.00-22.30	22.09	CHF 50.–
Strudel dolci e salati	Strudel di paste diverse, per aperitivi e buffet, dolci e salati. Di pesce, di carne e di verdura, con vari tipi di impasto e per accompagnare alcune ricette della cucina tirolese che meglio rappresenta questa stagione. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Minusio	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Ritter	8-12	1 gio	19.00-22.30	28.10	CHF 50.–
Stuzzichini per aperitivi		Tantissime idee per aperitivi, antipasti, buffet e feste di compleanno. Ricette semplici e sfiziose, ma di grande effetto! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 lun	19.00-22.30	20.09	CHF 50.–
Superfood	Superfood significa letteralmente supercibi: alimenti in prevalenza vegetali che grazie alle loro elevate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, se integrati in una dieta sana, aiutano a portare benefici al nostro organismo. Una serata per imparare ricette utili ad integrarli nella nostra vita quotidiana. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-10	1 mer	19.00-22.30	27.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-12	1 lun	19.00-22.30	25.10	CHF 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 mer	19.00-22.30	13.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	U. Pedrolì-Thongsriphong	8-12	1 gio	19.00-22.30	16.09	CHF 50.–
Terrine e paté	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 CHF 25.– per gli alimenti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Griggi	8-12	1 ven	18.30-22.00	15.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	12.10	CHF 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	11.10	CHF 50.–
Tortine da forno	Scopriremo tutti gli ingredienti e i consigli utili per preparare le migliori ricette e altre idee golose di tortine da fare al forno. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	T. Bonacina	8-12	1 mer	19.00-22.30	13.10	CHF 50.–
Yaki Soba e Yaki Udon	Ci sono due tipi di noodle tradizionale giapponese: soba (con zuppa) e udon (saltato in padella). Scopriamo insieme entrambe le ricette. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 mer	18.30-22.00	06.10	CHF 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	Y. Kanaya De Micheli	8-12	1 lun	19.00-22.30	04.10	CHF 50.–
Zucca dalla A alla Z	Dall'antipasto al dessert, tutto preparato con questo ortaggio che fa da padrone nella stagione autunnale! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	13.09	CHF 50.–