

Corsi per adulti a Camignolo

Primavera 2017

Iscrizione a Luciana Demarchi
cpa.demarchi@gmail.com – 077 418 73 29



www.ti.ch/cpa

Lingue

LATINO

Latino: 2° semestre

Ha mai desiderato avvicinarsi al millenario affascinante mondo abbracciato dalla lingua latina? Carpe diem! Ecco l'occasione di immergersi in questa prestigiosa lingua, tuttora strumento importantissimo di lettura della cultura occidentale.

Si usa il metodo "Lingua Latina per se illustrata", tutto in latino, che propone un percorso nel mondo di una famiglia e della società romana avviando gradualmente il lettore alla comprensione di testi latini classici, medievali, rinascimentali e moderni. Sono benvenute le persone che hanno una conoscenza di base del latino.

21121	G. Milani	8-12	12 martedì	20.00 - 21.50	14 marzo	fr. 295.-
-------	-----------	------	------------	---------------	----------	-----------

SPAGNOLO

Aperilingua in spagnolo

Un corso di conversazione in spagnolo su temi di attualità, reso ancor più piacevole dalla possibilità di gustarsi qualche stuzzichino e un aperitivo in compagnia. Benvenuti i partecipanti con una buona conoscenza della lingua (livello B2).

Quattro gli incontri previsti: giovedì 16 marzo, 6 aprile, 4 maggio e 1° giugno. Sono inoltre richiesti complessivamente fr. 30.- per le bibite e le vivande.

21115	G. Marti	8-12	4 giovedì	19.00 - 20.50	16 marzo	fr. 100.-
-------	----------	------	-----------	---------------	----------	-----------

Spagnolo "sin prisa": 1° semestre

Questo corso è specificamente progettato per aiutare le persone che vogliono imparare la lingua e la cultura spagnola ad un ritmo rilassato e piacevole. Non sono richieste conoscenze della lingua.

21111	G. Marti	8-12	12 martedì	18.00 - 19.50	14 marzo	fr. 295.-
-------	----------	------	------------	---------------	----------	-----------

Spagnolo "sin prisa": 2° semestre

Corso destinato a chi desidera continuare a imparare la lingua e la cultura spagnola ad un ritmo rilassato e piacevole. Sono richieste conoscenze di base della lingua (livello A1).

21112	G. Marti	8-12	12 lunedì	18.00 - 19.50	13 febbraio	fr. 295.-
-------	----------	------	-----------	---------------	-------------	-----------

Spagnolo per viaggiatori

Il corso è destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, gastronomia, usi e costumi.

Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.

21113	G. Marti	8-12	12 mercoledì	20.00 - 21.50	15 febbraio	fr. 295.-
-------	----------	------	--------------	---------------	-------------	-----------

Spagnolo per viaggiatori: approfondimento

A chi ha partecipato al corso "Spagnolo per viaggiatori" è data la possibilità di approfondire, soprattutto attraverso esercitazioni pratiche, le situazioni tipiche che si presentano durante un viaggio, così da saperle gestire con successo.

21114	G. Marti	8-12	12 martedì	20.00 - 21.50	14 marzo	fr. 295.-
-------	----------	------	------------	---------------	----------	-----------

Contabilità

CONTABILITÀ SU BANANA

Contabilità su Banana 8.0

Corso di gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico Banana 7.0. Prerequisito: aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.

Sono richiesti ulteriori fr. 15.- per il CD-ROM didattico.

21102	D. Toscanelli	10-12	5 lezioni	08.30 - 12.30	18 aprile	fr. 295.-
-------	---------------	-------	-----------	---------------	-----------	-----------

Corso intensivo di 5 mattine consecutive da martedì 18 aprile a sabato 22 aprile.

21101	D. Toscanelli	10-12	5 lezioni	13.30 - 17.30	27 febbraio	fr. 295.-
-------	---------------	-------	-----------	---------------	-------------	-----------

Corso intensivo di 5 pomeriggi consecutivi da lunedì 27 febbraio a venerdì 3 marzo.

Informatica e NT

INFORMATICA GENERALE SU PC

Informatica: avanti!

Riservato a coloro che hanno seguito il corso "Informatica: partenza!" o che possiedono conoscenze di base del PC e le vogliono consolidare. Argomenti trattati: il sistema operativo Windows (gestione, finestre, programmi disponibili); gestione e strutturazione dei file e dei dati (salvataggio, classificazione, copie di sicurezza, protezione antivirus); trasferimento di dati tra periferiche (file, foto, MP3); introduzione ai programmi più diffusi (Word, Excel, PowerPoint); Internet (configurazione browser, motori di ricerca, social media,...). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso. Date del corso: 29 aprile, 6, 13, 20 maggio e 3 giugno.

21903	S. Campoccia	8-12	5 sabati	09.00 - 10.50	29 aprile	fr. 185.-
-------	--------------	------	----------	---------------	-----------	-----------

Informatica: partenza!

Riservato a coloro che non hanno esperienza con il computer (PC) ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Si passeranno in rassegna le funzioni e i programmi più interessanti, utili e divertenti: musica, fotografia, film giochi, scrittura e tanto altro. È inoltre previsto un primo approccio alla rete Internet e alle possibilità offerte: informazioni, posta elettronica, servizi, acquisti, prenotazioni e pagamenti online.

21902	S. Campoccia	8-12	5 sabati	09.00 - 10.50	11 marzo	fr. 185.-
-------	--------------	------	----------	---------------	----------	-----------

INTERNET

Wordpress: sviluppo di siti Web

Si apprende a sviluppare e gestire siti Web professionali, per blog, aziende e e-commerce. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze nel settore. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile.

21904	M. Rossolato	8-12	4 sabati	09.00 - 11.50	29 aprile	fr. 220.-
-------	--------------	------	----------	---------------	-----------	-----------

NUOVE TECNOLOGIE

Smartphone e tablet (Android): introduzione

Negli ultimi anni i dispositivi Android a codice aperto hanno avuto sempre più successo e questa tendenza probabilmente non cesserà in futuro grazie all'appoggio di Google e delle maggiori case produttrici di elettronica di consumo. È il momento giusto per imparare a divertirsi e a lavorare con questo sistema. Minimo 10 partecipanti.

21901	S. Campoccia	10-10	3 lunedì	18.00 - 19.50	24 aprile	fr. 95.-
-------	--------------	-------	----------	---------------	-----------	----------

Cultura generale

ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE

AlpTransit: galleria di base del Ceneri

Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infopoint di Sigirino. Si entrerà in galleria e, a bordo di un piccolo pulmino, si percorrerà la tratta verso il portale sud di Vezia, fino alla diramazione di Saré. Possono partecipare tutti gli interessati dai 12 ai 75 anni, in ottima salute. È vietato il consumo di alcool prima della visita. Non è permessa l'entrata in galleria alle donne in gravidanza, agli asmatici e ai portatori di pacemaker. Punto di ritrovo: Infopoint Sigirino.

21602	Guida Alptransit	12-24	1 sabato	14.00 - 17.00	29 aprile	fr. 60.-
-------	------------------	-------	----------	---------------	-----------	----------

CRESCERE INSIEME

Le tartarughe dei nostri giardini: risveglio e alimentazione

Il corso si prefigge da una parte di dare tutte le informazioni utili per una corretta gestione delle tartarughe e, dall'altra, di rispondere a tutti i quesiti che i detentori pongono, specialmente se alle prime armi. Saranno trattati temi quali la costruzione e la gestione di un recinto da giardino, l'alimentazione, il letargo, i sintomi di malessere, la problematica dell'importazione. La lezione sarà seguita da un secondo incontro, autunnale, durante il quale si parlerà principalmente della gestione di questi animali nel periodo del letargo. Il corso è rivolto a genitori e figli (tra i 10 e i 15 anni). Massimo 10 coppie di partecipanti.

21608	P. Santini	10-10	1 venerdì	20.00 - 21.50	24 marzo	fr. 45.-
-------	------------	-------	-----------	---------------	----------	----------

Scegliere un cucciolo

La scelta di un animale "da compagnia" è spesso dettata da simpatia ed emotività. Il corso, tenuto da una veterinaria comportamentalista, vuole rendere tale scelta cosciente, razionale e rispettosa del benessere e delle necessità dell'animale e del nucleo familiare che lo accoglie in modo da garantire una serena convivenza. Aperto a genitori e figli (dai 10 anni in su). Massimo 10 coppie di partecipanti.

21601	L. Fomasi	10-10	1 venerdì	19.00 - 21.50	17 marzo	fr. 50.-
-------	-----------	-------	-----------	---------------	----------	----------

REGNO ANIMALE

Serpenti: conoscerli per non averne paura

Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica. Saranno presenti esemplari di serpenti vivi.

21607	D. Cattaneo	12-30	1 sabato	14.00 - 17.30	6 maggio	fr. 45.-
-------	-------------	-------	----------	---------------	----------	----------

SCIENZA E NATURA

Elementi di gemmologia: diamanti, corindoni e smeraldi

Durante il corso saranno trasmesse le nozioni di base che permetteranno di riconoscere, valutare o scegliere con maggior sicurezza e competenza le più importanti pietre preziose (diamanti, zaffiri e rubini, smeraldi). Contenuti: provenienza, formazione, inclusioni, pietre naturali, imitazioni e pietre sintetiche. I partecipanti potranno inoltre effettuare valutazioni pratiche con l'ausilio dei necessari strumenti tecnici. Da 8 a 12 partecipanti.

21605	A. Rossi	8-12	4 mercoledì	20.00 - 21.50	5 aprile	fr. 135.-
-------	----------	------	-------------	---------------	----------	-----------

Elementi di gemmologia: perle, quarzi e tormaline

Durante il corso saranno trasmesse le nozioni di base che permetteranno di riconoscere, valutare o scegliere con maggior sicurezza e competenza perle e pietre semipreziose. Contenuti: provenienza, formazione, inclusioni, pietre naturali, imitazioni e pietre sintetiche. I partecipanti potranno inoltre effettuare valutazioni pratiche con l'ausilio dei necessari strumenti tecnici. Da 10 a 12 partecipanti.

21606	A. Rossi	10-12	3 mercoledì	20.00 - 21.50	24 maggio	fr. 85.-
-------	----------	-------	-------------	---------------	-----------	----------

Introduzione al mondo dei funghi

È importante saper distinguere un fungo commestibile da un fungo di scarso interesse alimentare o addirittura tossico. Durante le lezioni si entrerà nel vasto e affascinante mondo dei funghi per saperne qualcosa di più. Le lezioni saranno tenute da un esperto in funghi diplomato VAPKO. Da 10 a 12 partecipanti.

21603	M. Martucci	10-12	2 martedì	19.30 - 21.20	2 maggio	fr. 65.-
-------	-------------	-------	-----------	---------------	----------	----------

SCUOLA E FAMIGLIA

Educare è un gioco da genitori!

Gli incontri sono rivolti ai genitori interessati ad apprendere come e perché utilizzare il gioco per comprendere e sintonizzarsi con il proprio bambino (3-12 anni), favorire la sua crescita e lo sviluppo di abilità e prevenire potenziali disagi. Da 10 a 12 partecipanti.

21604	I. Cassina	10-12	3 mercoledì	20.00 - 21.50	3 maggio	fr. 85.-
-------	------------	-------	-------------	---------------	----------	----------

Arte e creatività

ARTI FIGURATIVE

Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio d'animazione

Disegni, sabbia, plastilina e oggetti prendono vita per raccontare le nostre emozioni in una storia. Ci si avvicina al fantastico mondo del cinema d'animazione, scoprendo le diverse tappe per realizzare un cortometraggio personale. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Più circa fr. 10.- per il materiale.

21901	A. Tamagni	9-9	6 lunedì	20.00 - 22.00	3 aprile	fr. 140.-
-------	------------	-----	----------	---------------	----------	-----------

CASA, FIORI, GIARDINO E ANIMALI

Composizioni: cestini primaverili

Si impara a intrecciare un cestino con le foglie di palma e si creano due arrangiamenti: uno da esterno con bulbi primaverili e uno da interno con fiori recisi. Una bella idea per decorare le nostre case in primavera. Più fr. 50.- per il materiale.

21907	M. Müller	9-10	1 lunedì	19.00 - 22.00	3 aprile	fr. 40.-
-------	-----------	------	----------	---------------	----------	----------

Giochi per cani e gatti a costo zero

Quante scatole e imballaggi buttiamo ogni giorno? Perché invece non utilizzarli per creare dei giochi da fare con il proprio cane o gatto? I giochi commerciali sono spesso cari e dopo un po' al proprio animale non interessano più... Si impara a costruire giochi interattivi sempre nuovi che stimolano l'intelligenza del proprio amico a 4 zampe!

21903	L. Fomasi	9-12	1 sabato	13.30 - 17.30	1 aprile	fr. 55.-
-------	-----------	------	----------	---------------	----------	----------

FOTOGRAFIA

Fotografia sportiva

Si sviluppa il tema della fotografia sportiva dove la rapidità d'azione svolge un ruolo importante. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex con preferibilmente un teleobiettivo 70-200 mm. Lezioni: martedì 4 e 11 aprile (20.00-22.00); sabato 8 aprile (9.00-12.00).

GIOIELLI

Collane e bracciali in perle e pietre semipreziose

Voglia di creare una collana per un'occasione speciale? Oppure un bracciale da indossare tutti i giorni? Durante il corso si realizzano o riparano collane e bracciali in perle o pietre semipreziose, con la tecnica di annodatura con filo di seta in stile classico, moderno e etnico oppure concatenato con filo d'argento. Costo del materiale per la realizzazione di nuovi gioielli (da scegliere prima dell'inizio del corso, consultando la docente) a partire da fr. 50.-.

Camignolo

21908	F. Gianoni-Gemetti	9-10	1 sabato	09.00 - 17.00	8 aprile	fr. 75.-
-------	--------------------	------	----------	---------------	----------	----------

LAVORI IN LEGNO

Scultura del legno: a tutto tondo

Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo), partendo dalla figura sgrossata. Si realizza un grazioso animale a scelta (h 11-25 cm) da concordare con il docente. Costo del materiale da fr. 30.- a fr. 40.- a dipendenza del soggetto scelto.

21905	L. Lagger	9-9	2 sabati	09.00 - 16.30	6 maggio	fr. 130.-
-------	-----------	-----	----------	---------------	----------	-----------

21904	L. Lagger	9-9	2 sabati	09.00 - 16.30	1 aprile	fr. 130.-
-------	-----------	-----	----------	---------------	----------	-----------

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

Trapunta invernale o estiva in lana cardata

Una giornata per confezionare la propria trapunta (ad es. per letto matrimoniale, singolo, lettino o culla) in pura lana svizzera che, a seconda della quantità di lana utilizzata, può essere utilizzata in inverno o in estate. Non sono necessarie conoscenze di cucito. Costo del materiale da fr. 160.- a fr. 185.- a dipendenza della grandezza della trapunta. Massimo 7 partecipanti. Iscrizione entro il 25 febbraio.

21906	I. Orlandi-Roth	7-7	1 sabato	09.00 - 18.00	25 marzo	fr. 125.-
-------	-----------------	-----	----------	---------------	----------	-----------

Movimento e benessere

ATTIVITÀ PSICOFISICHE

Automassaggio

Gli esercizi di automassaggio proposti nel corso sono volti a ripristinare nell'organismo una condizione di equilibrio psicofisico ed energetico. Aiutano inoltre a migliorare la circolazione sanguigna. Più fr. 2.- per il materiale didattico. Da 8 a 12 partecipanti.

21615	N. Biondolillo Binggeli	8-12	3 mercoledì	20.00 - 21.50	5 aprile	fr. 105.-
-------	-------------------------	------	-------------	---------------	----------	-----------

DANZA

BalFolk

Appuntamenti dedicati al BalFolk francese e alle danze popolari di vari paesi del mondo. Un'occasione per conoscere la dimensione delle danze collettive in cui tutti sono i benvenuti e la cui riscoperta, oggi, sta portando un numero sempre maggiore di persone a riavvicinarsi alle proprie origini e parallelamente a esplorare energie e musicalità di altre culture. Gli incontri sono rivolti a tutti, compresi coloro che non hanno mai ballato e si sentono "negati". Le lezioni permetteranno di migliorare il senso del ritmo, la coordinazione e la consapevolezza del proprio corpo nello spazio; di mettersi in gioco e acquisire autostima; di imparare balli divertenti e "viaggiare" scoprendo i diversi paesi e le loro culture attraverso la danza; di conoscere nuove persone in un ambiente accogliente e informale; di riscoprire cosa significhi ballare insieme. Non è indispensabile essere in coppia. Sede a Rivera.

21608	M. Porru	12-20	3 mercoledì	19.00 - 20.50	29 marzo	fr. 75.-
21902	M. Locatelli	9-9	3 lezioni	- vedi	4 aprile	fr. 95.-

GINNASTICA POSTURALE

Metodo Pilates

Il metodo Pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura per stare meglio nel quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena.

Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti

21605	O. Stakhovska	8-12	10 giovedì	20.45 - 21.35	12 gennaio	fr. 160.-
21613	O. Stakhovska	8-12	9 giovedì	20.45 - 21.35	30 marzo	fr. 145.-
21612	O. Stakhovska	8-12	9 giovedì	19.45 - 20.35	30 marzo	fr. 145.-
21611	O. Stakhovska	8-12	9 giovedì	18.45 - 19.35	30 marzo	fr. 145.-
21604	O. Stakhovska	8-12	10 giovedì	19.45 - 20.35	12 gennaio	fr. 160.-
21603	O. Stakhovska	8-12	10 giovedì	18.45 - 19.35	12 gennaio	fr. 160.-

Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti

21609	O. Stakhovska	10-12	10 mercoledì	09.00 - 09.50	29 marzo	fr. 160.-
21602	O. Stakhovska	10-12	10 mercoledì	10.00 - 10.50	11 gennaio	fr. 160.-
21601	O. Stakhovska	10-12	10 mercoledì	09.00 - 09.50	11 gennaio	fr. 160.-
21610	O. Stakhovska	10-12	10 mercoledì	10.00 - 10.50	29 marzo	fr. 160.-

SALUTE

Alimentazione equilibrata

Percorso ad ostacoli attraverso miti, nuove tendenze e conoscenze scientifiche sul tema dell'alimentazione equilibrata. Gli incontri hanno l'obiettivo di fare il punto sulle raccomandazioni alimentari attuali, attraverso esempi pratici, partendo anche dalle esigenze dei partecipanti. Si cercherà di sfatare alcuni miti riguardo, ad esempio, al consumo di frutta e verdura, supplementi vitaminici, carboidrati e proteine, superfoods. Corso tenuto da una dietista affiliata all'Associazione Svizzera Dietiste Diplomate (ASDD) e vice-presidente dell'Associazione Svizzera Italiana Persone Affette da Obesità (ASIPAO). Da 8 a 12 partecipanti.

21607	P. Beltrametti	8-12	3 lunedì	20.00 - 21.50	20 marzo	fr. 105.-
-------	----------------	------	----------	---------------	----------	-----------

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Rilassiamoci con un massaggio: corso di approfondimento

Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso di base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il primo ciclo di incontri. Più fr. 2.- per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti.

21614	N. Biondolillo Binggeli	6-8	3 mercoledì	20.00 - 21.50	3 maggio	fr. 140.-
-------	-------------------------	-----	-------------	---------------	----------	-----------

Rilassiamoci con un massaggio: corso di base

Il corso (teorico-pratico) insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Più fr. 2.- per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti.

21606	N. Biondolillo Binggeli	6-8	3 mercoledì	20.00 - 21.50	15 marzo	fr. 140.-
-------	-------------------------	-----	-------------	---------------	----------	-----------

Enogastronomia

Asparagi e carciofi

Nuove ricette!

Come cucinare ed esaltare queste verdure regine della primavera. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21908	D. Rossatti	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	9 marzo	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	---------	----------

Atelier del curry

S'impara a giocare con le spezie creando il proprio curry da accompagnare a pesce, pollo e verdure. Più fr. 30.- per gli alimenti.

21918	P. Raju-Cassina	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	3 maggio	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-------------	---------------	----------	----------

Bento-Box 2

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 fr. 25.- per gli alimenti.

21915	S. Mori	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	4 aprile	fr. 50.-
-------	---------	------	-----------	---------------	----------	----------

Bollito misto

Si cucina un ottimo bollito misto con le salse di accompagnamento rivalutando anche gli avanzi in piatti sfiziosi. Più fr. 30.- per gli alimenti.

21905	D. Rossatti	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	23 febbraio	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	-------------	----------

Boule e tapas

Un aperitivo spagnolo per stupire i vostri ospiti. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21927	F. Valsangiacomo	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	31 maggio	fr. 50.-
-------	------------------	------	-------------	---------------	-----------	----------

Chat & Cook

More 25.- fr. for foods.

21921	P. Raju-Cassina	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	1 giugno	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-----------	---------------	----------	----------

Wraps from all over the world. Let's discover different wraps! Good for breakfast, lunch, dinner or children's lunch boxes.

21917	P. Raju-Cassina	9-12	1 sabato	09.30 - 13.00	6 maggio	fr. 50.-
-------	-----------------	------	----------	---------------	----------	----------

Chutney. The word "chutney" comes from the Hindi, which means "to lick".

Chutney must be high in taste and add a kick to the meal, so it is usually salty, sweet, butter or hot and therefore it must be eaten in small quantities.

Cocco bello!

Mille modi per cucinare il cocco... dal riso alle verdure, dalla carne ai dolci. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21926	P. Raju-Cassina	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	17 maggio	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-------------	---------------	-----------	----------

Cordon bleu

Stufi del solito cordon bleu? Si preparano ricette per sorprendere i vostri amici! Ripieni diversi ma anche versioni vegetariane e perché no di pesce. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21910	D. Rossatti	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	12 aprile	fr. 50.-
-------	-------------	------	-------------	---------------	-----------	----------

Crostacei

Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr. 30.- per gli alimenti (a Camignolo fr. 40.-).

21909	F. Valsangiacomo	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	15 marzo	fr. 50.-
-------	------------------	------	-------------	---------------	----------	----------

Cucina birmana 2

Nuove ricette! 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.

21914	P. Raju-Cassina	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	29 marzo	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-------------	---------------	----------	----------

Cucina indiana

Sapori dolci, piccanti, aspri ed amari Si tiene conto del principio dell'ayurveda a casa nostra che da secoli viene seguito in India e a casa nostra preparando ricette con il cuore. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21911	P. Raju-Cassina	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	22 marzo	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-------------	---------------	----------	----------

Nuove ricette! Street food! In India la gente viaggia a lungo per arrivare al posto di lavoro, proprio per questo sulla strada si incontrano molti consumatori di cibo. Alimenti freschi e nutrienti per sentire l'India un po' più vicina...

Cucina libanese 2

Nuove ricette! 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.

21903	S. Houari	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	21 febbraio	fr. 50.-
-------	-----------	------	-----------	---------------	-------------	----------

21904	S. Houari	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	23 marzo	fr. 50.-
-------	-----------	------	-----------	---------------	----------	----------

Cucina light

Si preparano ricette gustose con un occhio attento alle calorie, integrandole nell'alimentazione per sentirsi bene fisicamente arrivando alla prova costume più sereni! Più fr. 25.- per gli alimenti.

21922	D. Rossatti	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	9 maggio	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	----------	----------

Cucina macrobiotica

Con gli alimenti naturali si possono creare pietanze sane e salutari. In questo corso si impara a conoscere i principali alimenti vegani che caratterizzano questa cucina, nonché le preparazioni di base per curare alcuni piccoli malanni. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21907	C. Pelossi-Angelucci	9-12	1 mercoledì	18.30 - 22.00	8 marzo	fr. 50.-
-------	----------------------	------	-------------	---------------	---------	----------

Cucina toscana

Piatti della cucina regionale toscana. Più fr. 30.- per gli alimenti.

21916	F. Valsangiacomo	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	5 aprile	fr. 50.-
-------	------------------	------	-------------	---------------	----------	----------

Cucina vegana con oli essenziali

Non solo negli armadi e nei diffusori, gli oli essenziali sono una risorsa preziosa per la nostra salute, se utilizzati nel modo corretto. In questo corso vengono impiegati nelle ricette, sia salate che dolci, esclusivamente vegetali. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21923	C. Pelossi-Angelucci	9-12	1 mercoledì	18.30 - 22.00	10 maggio	fr. 50.-
-------	----------------------	------	-------------	---------------	-----------	----------

Cucina vegetariana

Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21913	D. Rossatti	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	30 marzo	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	----------	----------

Dolci di carnevale

Esistono tanti dolci legati alla tradizione e ai costumi proprio di carnevale. Si preparano dolci che si mangiavano prima del fatidico Martedì grasso. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21929	P. Ritter	9-12	1 lunedì	19.00 - 22.30	20 febbraio	fr. 50.-
-------	-----------	------	----------	---------------	-------------	----------

Il segreto della buona tajine

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 fr. 25.- per gli alimenti.

21901	S. Houari	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	16 febbraio	fr. 50.-
21902	S. Houari	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	14 marzo	fr. 50.-

Intollerante al lattosio?

A quante pietanze si deve rinunciare? In questo corso si impara a cucinare ricette senza lattosio. Consigli per individuare la presenza di lattosio negli alimenti. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21925	D. Rossatti	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	18 maggio	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	-----------	----------

Sinfonia d'involtini

Menu originale a base d'involtini: crudi, fritti e dolci... un vero concerto per il palato! Questa composizione, dalle note versatili, si può realizzare anche nella variante vegetariana. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21912	S. Mori	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	28 marzo	fr. 50.-
-------	---------	------	-----------	---------------	----------	----------

Tartare e carpaccio

Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21919	F. Valsangiacomo	9-12	1 mercoledì	19.00 - 22.30	26 aprile	fr. 50.-
-------	------------------	------	-------------	---------------	-----------	----------

Tofu nei piatti occidentali

Si preparano lasagne, bistecche e tante altre ricette con il tofu... che stupiranno anche i più scettici. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21924	S. Mori	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	16 maggio	fr. 50.-
-------	---------	------	-----------	---------------	-----------	----------

Torte e biscotti last minute

Invito a cena inatteso? Ecco il corso che fa per voi! Si preparano diverse ricette di torte e biscotti veloci, da fare in un batter d'occhio e gustare... con calma. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21928	E. Rizzuti	9-12	1 martedì	19.00 - 22.30	23 maggio	fr. 50.-
-------	------------	------	-----------	---------------	-----------	----------

Zafferano: l'oro nel piatto

Quando il piatto si tinge di giallo, ogni forchettata si trasforma in un momento di benessere: dall'antipasto al dessert si scopre in quanti modi il suo sapore può arricchire le nostre pietanze. Più fr. 25.- per gli alimenti.

21920	D. Rossatti	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	27 aprile	fr. 50.-
-------	-------------	------	-----------	---------------	-----------	----------

Zuppe dal continente asiatico

Una varietà di zuppe dei paesi asiatici che vi conquisteranno! Più fr. 25.- per gli alimenti.

21906	P. Raju-Cassina	9-12	1 giovedì	19.00 - 22.30	16 marzo	fr. 50.-
-------	-----------------	------	-----------	---------------	----------	----------