

2025 OTTOBRE

*se ami la natura,
troverai bellezza ovunque
V. Van Gogh*



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	1	2 <i>festa dei nonni</i>	3	4	5 <i>giornata mondiale degli insegnanti</i>
6	7 	8	9	10	11	12
13	14	15	16 <i>world food day</i>	17	18	19
20	21 	22	23	24	25 <i>world pasta day</i> 	26 <i>ora solare</i> 
27	28	29	30	31 <i>halloween</i> 	1	2

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di ottobre

ortaggi

bietole, broccoli, carote, cavolfiore,
cavolo nero, finocchi, porri,
radicchio, spinaci, zucca

frutta

cachi, castagne, fichi, mele,
melagrana, pere, uva

the green kitchen