



# calendario 2026

the  
green  
kitchen

# calendario 2026

the  
green  
kitchen

Sono felice di trascorrere  
un nuovo anno **green e organizzato** insieme a te.

In questo calendario ogni mese **troverai**:

- **planner** giornaliero
- **spesa** del mese
- **luna** piena e luna nuova
- **giornate** speciali e internazionali
- **festività** family-friendly
- spazio per **note** giorno per giorno
- spazio note e pensieri
- spazio per obiettivi del mese

*ti auguro un meraviglioso 2026*



*Raffaella*

Raffaella Caso  
autrice The Green Kitchen e BabyGreen

[www.thegreenkitchen.it](http://www.thegreenkitchen.it)



Non perdere le **ricette**, le **guide** e i **video**  
di The Green Kitchen nel **2026**



leggi la **newsletter** tutti i giovedì alle ore 14



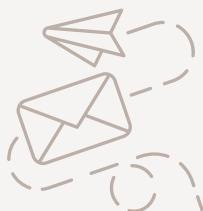
segui i **corsi** e sfogliare gli **ebook** della app  
academy.thegreenkitchen.it



segui i **backstage** e le **novità** tutti i giorni su  
Instagram > @raffaella\_thegreenkitchen



sfoglia in qualsiasi momento il sito  
**www.thegreenkitchen.it**



scrivi a **info@thegreenkitchen.it**  
... rispondiamo sempre!

# 2026

## calendario

**NOME** \_\_\_\_\_

**COGNOME** \_\_\_\_\_

**eMAIL** \_\_\_\_\_

**TELEFONO** \_\_\_\_\_

the green kitchen

# 2026

the green kitchen

## GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## MARZO

L	M	M	G	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## APRILE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

## SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

## DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# 2026 in sintesi

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

NOVEMBRE

DICEMBRE

# la mia visione 2026

**famiglia e amicizia**

**salute e benessere**

**viaggi e avventure**

**casa e cucina**

**lavoro e professione**

**finanze**

**crescita personale**

**hobby e creatività**

# 2026 gennaio

comincia dall'essenziale:  
una ricetta semplice  
e un po' di calma



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1 <i>capodanno</i>	2	3	4
			<i>inizia veganuary</i> 🥑			
5	6 <i>epifania</i>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 🌙
19	20	21	22	23	24	25
		<i>hugging day</i> 🐶			<i>world day of education</i> 🎓	
26	27	28	29	30	31	
	<i>giorno della memoria</i>					

🌙 luna nuova ⚡ luna piena

## pensieri e note

*obiettivi di gennaio*

*ortaggi*

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, rape, radicchio, spinaci, topinambur, zucca

*frutta*

arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, pere, pompelmo

# 2026 febbraio

*nutrirsi bene è amore,  
non performance*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1 
2	3	4	5	6	7	8
				<i>giornata prevenzione spreco alimentare</i>	<i>giornata mondiale dei calzini spaiati</i>	
9	10	11	12	13	14	15
					<i>san valentino</i> 	
16	17 	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

 luna nuova  luna piena

pensieri e note

*obiettivi di febbraio*

*ortaggi*

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, rape, radicchio, spinaci, carciofi, zucca

*frutta*

arance, clementine, kiwi, mandarini, pere, pompelmo

2026 marzo

*a volte la scelta migliore è  
quella più semplice da cucinare*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8 <i>giornata internazionale della donna</i>
9	10	11	12	13	14	15 <i>carnevale</i>
16	17 <i>martedì grasso</i>	18	19	20 <i>equinozio di primavera</i>	21	22 <i>world water day</i>
23	24	25	26	27	28	29 <i>ora legale</i>  <i>earth hour wwf</i>
30	31					

luna nuova luna piena

pensieri e note

obiettivi di marzo

*ortaggi*

agretti, asparagi, carciofi, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, ravanelli, spinaci, agretti, piselli

*frutta*

arance, mandarini, limoni, kiwi, pere

# 2026 aprile

porta in tavola la stagione:  
freschezza, bellezza, rinnovamento



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5 <i>pasqua</i>
6 <i>pasquetta</i>  <i>(vegan) carbonara day</i>	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 <i>earth day</i>	24 <i>world book day</i>	25	26
27	28	29	30			

luna nuova luna piena

## pensieri e note

## obiettivi di aprile

### ortaggi

agretti, asparagi, bietole da costa, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, lattuga, patate, radicchio, sedano, spinaci

### frutta

fragole, kiwi, limoni, nespole, pompelmi

# 2026 maggio

*la cucina deve seguire il tuo  
ritmo, non il contrario*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1 	2	3
				<i>festa del lavoro</i>		
4	5	6	7	8	9	10
						<i>festa della mamma</i>
11	12	13	14	15	16 	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 

 luna nuova  luna piena

## pensieri e note

*obiettivi di maggio*

## ortaggi

agretti, asparagi, carciofi, cetrioli, cipollotti, fave, lattuga, piselli, taccole, zucchine

## frutta

ciliegie, fragole, limoni, kiwi, nespole

# 2026 giugno

*lascia che l'estate semplifichi  
il tuo modo di cucinare*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
	<i>festa della repubblica</i>	<i>giornata mondiale della bicicletta</i>		<i>giornata mondiale dell'ambiente</i>		
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
						<i>solstizio d'estate</i>
22	23	24	25	26	27	28
29	30	●				

● luna nuova ● ● luna piena

## pensieri e note

*obiettivi di giugno*

*ortaggi*

carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine

*frutta*

albicocche, ciliegie, fragole, meloni, pesche, prugne, susine

2026 luglio

*pochi passaggi, molta serenità:  
è questo il ritmo estivo in cucina*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7  <i>world chocolate day</i>	8	9	10	11	12
13	14 	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 	30	31		

 luna nuova   luna piena

pensieri e note

*obiettivi di luglio*

*ortaggi*

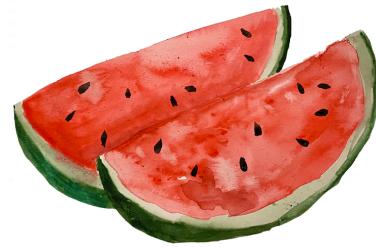
cetrioli, cipolle rosse, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine

*frutta*

albicocche, anguria, fichi, meloni, pesche, prugne, susine

# 2026 agosto

anche il riposo nutre:  
concedilo alla tua cucina



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 <small>notte delle stelle cadenti</small> 	11	12 	13	14	15	16 <i>ferragosto</i>
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 	29	30
31						

 luna nuova  luna piena

## pensieri e note

## obiettivi di agosto

### ortaggi

cetrioli, cipolle rosse, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine

### frutta

anguria, fichi, meloni, more, pere, pesche, prugne, susine

# 2026 settembre

*le ricette del rientro:  
nutrienti, veloci, gentili con te*



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
 <i>giornata mondiale della pace</i>		<i>equinozio d'autunno</i>			 <i>giornata mondiale del turismo</i> 	
28	29	30				
	<i>giornata nazionale contro lo spreco alimentare</i>					

 luna nuova  luna piena

pensieri e note

*obiettivi di settembre*

*ortaggi*

bietole, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, patate novelle, peperoni, pomodori, rucola, zucchine, zucca

*frutta*

anguria, fichi, mele, more, pere, pesche tardive, susine, uva

# 2026 ottobre

in autunno una ricetta semplice e  
un po' cozy fa miracoli



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
				<i>festa dei nonni</i>		
5	6	7	8	9	10	11
<i>giornata mondiale degli insegnanti</i>						
12	13	14	15	16	17	18
				<i>world food day</i>		
19	20	21	22	23	24	25 <i>ora solare</i> ☰
						<i>world pasta day</i> 🍝
26	🌙	27	28	29	30	31
						<i>halloween</i> 🎃

🌙 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

# 2026 novembre

una buona cucina sostiene,  
non mette alla prova



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1 <i>ognissanti</i>
						<i>world vegan day</i>
2	3	4	5	6	7	8
9	10 	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 	25  <i>giornata per l'eliminazione della violenza contro le donne</i>	26	27	28	29
30						

 luna nuova  luna piena

## pensieri e note

*obiettivi di novembre*

*ortaggi*

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, rape, spinaci, topinambur, zucca

*frutta*

arance, cachi, clementine, kiwi, limoni, mele, melagrana, pere

# 2026 dicembre

chiudi l'anno con gratitudine per tutti i pasti semplici preparati con cura: sono quelli che costruiscono la tua quotidianità



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1 <i>1° giorno avvento</i> 	2	3	4	5	6
7	8 <i>festa dell'innocolata</i>	9 	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 <i>sostizio d'inverno</i>	22	23	24 	25 <i>vigilia di natale</i>	26 <i>natale</i> 	27 <i>santo stefano</i>
28	29	30	31 			

luna nuova luna piena

## pensieri e note

## obiettivi di dicembre

### ortaggi

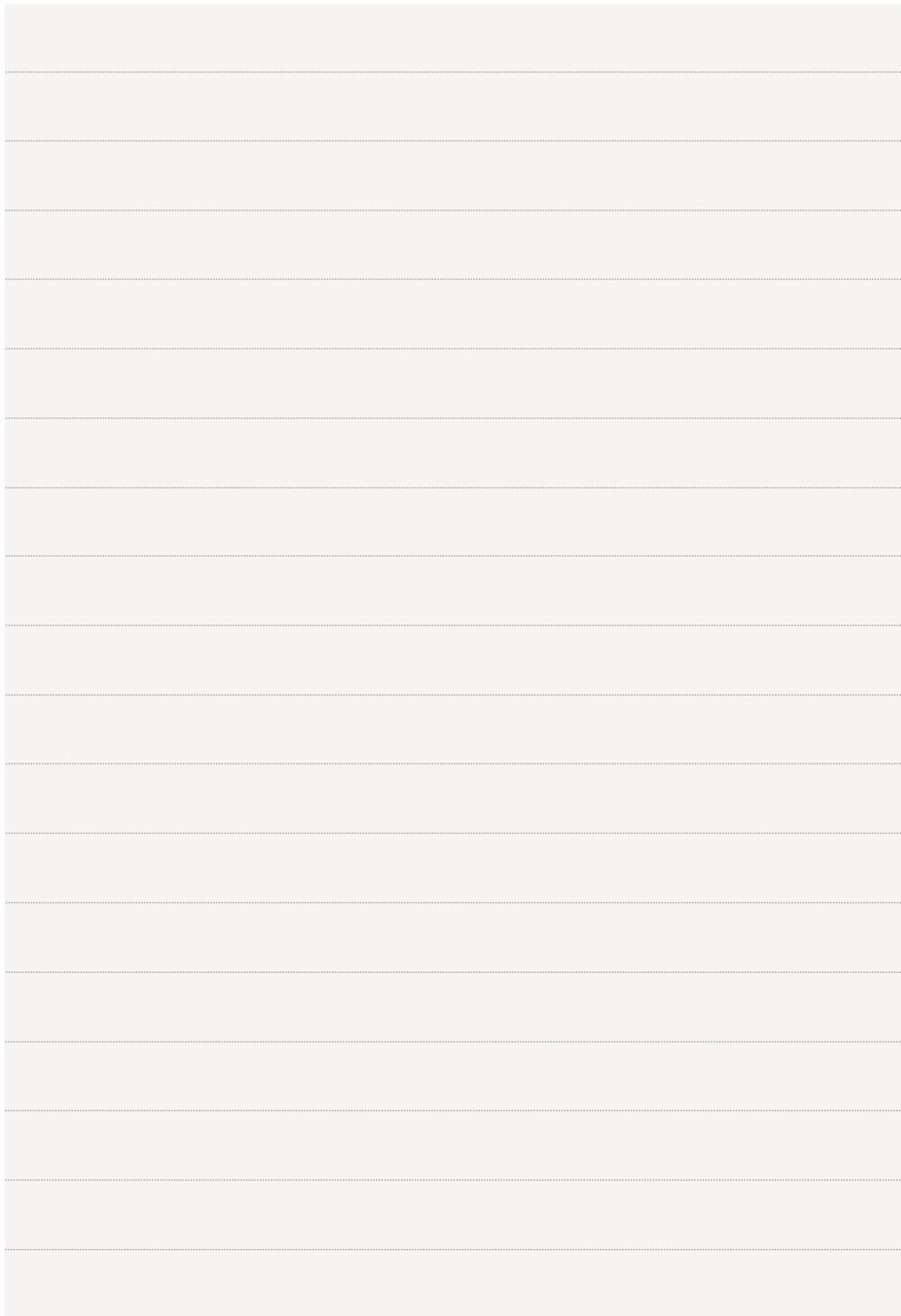
broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, rape, spinaci, topinambur, zucca

### frutta

arance, cachi, clementine, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

# To do list

# note

A blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.