

2026 febbraio

*nutrirsi bene è amore,
non performance*



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

 luna nuova  luna piena

pensieri e note

**the
green
kitchen**

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