






# 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 <i>giorno della memoria</i>	28	29	30	31	

 luna nuova  luna piena

pensieri e note

the  
green  
kitchen

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