



1 venerdì - Capodanno

2 sabato



3 domenica

4 lunedì

5 martedì

6 mercoledì - Epifania

7 giovedì - Festa del Tricolore

8 venerdì

9 sabato

10 domenica



11 lunedì

12 martedì

13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica



18 lunedì

19 martedì

20 mercoledì

21 giovedì

22 venerdì

23 sabato

24 domenica



25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì - Giornata della Memoria

28 giovedì

29 venerdì

30 sabato

31 domenica

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



1 Gennaio

Ci sono due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere. (Dalai Lama)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, clementina, kiwi, mandarino, limone, pompelmo, pera. **Verdura:** bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, finocchi, lattuga, patate, radicchio, sedano, spinaci.

Gomasio fai da te

100 gr di semi di sesamo, 30 gr di sale marino fine. Tosta leggermente il sesamo a fuoco lento in una padella e mettilo da parte. Tosta il sale, in modo che si asciughi bene dall'umidità. Unisci il sesamo e il sale in un mortaio e schiaccia con movimenti circolari. Conserva il gomasio in un barattolo a tenuta ermetica.



portaNatura

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine con codice: GENNAIO
www.family-nation.it

- 1 lunedì 
- 2 martedì
- 3 mercoledì
- 4 giovedì - Giovedì Grasso
- 5 venerdì
- 6 sabato
- 7 domenica - Carnevale
- 8 lunedì 
- 9 martedì - Martedì Grasso
- 10 mercoledì
- 11 giovedì
- 12 venerdì
- 13 sabato
- 14 domenica - San Valentino
- 15 lunedì 
- 16 martedì
- 17 mercoledì
- 18 giovedì
- 19 venerdì
- 20 sabato
- 21 domenica
- 22 lunedì 
- 23 martedì
- 24 mercoledì
- 25 giovedì
- 26 venerdì
- 27 sabato
- 28 domenica
- 29 lunedì

Luna:  piena  calante  nuova  crescente



2 Febbraio

Un genitore saggio lascia che i figli commettano errori. È bene che una volta ogni tanto si scottino le dita. (Mahatma Gandhi)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, clementina, kiwi, mandarino, limone, pomello, pera. **Verdura:** bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, patata, radicchio, sedano, spinaci.

Pasta per Torta Salata

200 gr di farina, 100 ml di acqua tiepida, 2 cucchiaini di olio Extra Vergine di Oliva, sale q.b.

In una ciotola mescola tutti gli ingredienti e lavora un paio di minuti, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo (non deve attaccarsi alle dita). Forma una palla e avvolgi nel cellophane. Lascia riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti: più riposa più diventa elastica. E la pasta è pronta!



portaNatura
Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM
-15% sul tuo ordine con codice: FEBBRAIO
www.family-nation.it

1 martedì
2 mercoledì ☺
3 giovedì
4 venerdì
5 sabato
6 domenica
7 lunedì
8 martedì - Giornata Internazionale della Donna
9 mercoledì ☺
10 giovedì
11 venerdì
12 sabato
13 domenica
14 lunedì
15 martedì ☺
16 mercoledì
17 giovedì
18 venerdì
19 sabato - Festa del Papà - Earth Hour
20 domenica - Equinozio di Primavera
21 lunedì - Giornata Mondiale della Poesia
22 martedì - Giornata Mondiale dell'Acqua
23 mercoledì ☺
24 giovedì
25 venerdì
26 sabato
27 domenica - Pasqua - Ora Legale
28 lunedì - Pasquetta
29 martedì
30 mercoledì
31 giovedì ☺

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



3 Marzo

L'uomo è più vicino a se stesso quando raggiunge la serietà di un bambino intento nel gioco. (Eraclito)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, kiwi, mandarino, limone, pompelmo, pera. **Verdura:** asparago, bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, patate, radicchio, sedano, spinaci.

Dado di Bucce fai da te

Foglie di sedano, bucce di carota, di cipolla, di pomodoro e di peperone, rosmarino, basilico, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale grosso (metà del peso delle verdure), 2 cucchiaini di vino bianco, 1 cucchiaino di olio, pepe. Stufa tutti gli ingredienti, bagna con vino e 1/2 bicchiere d'acqua. Quando il liquido evapora e le verdure sono cotte, essicca al sole per 2 giorni o nell'essiccatore 6h o in forno a 100° per 3h. Frullale bene. Si conserva in vasetto di vetro, in frigo, entro 3 mesi.



porta Natura

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine con codice: MARZO
www.family-nation.it

1 venerdì
2 sabato
3 domenica
4 lunedì
5 martedì
6 mercoledì
7 giovedì ☺
8 venerdì
9 sabato
10 domenica
11 lunedì
12 martedì
13 mercoledì
14 giovedì ☺
15 venerdì
16 sabato
17 domenica
18 lunedì
19 martedì
20 mercoledì
21 giovedì
22 venerdì - Giornata Internazionale della Terra ☺
23 sabato
24 domenica
25 lunedì - Festa della Liberazione
26 martedì
27 mercoledì
28 giovedì
29 venerdì
30 sabato ☺

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



4 Aprile

Sii gentile con la Terra. (Dalai Lama)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, fragola, kiwi, limone, nespola, pompelmo, pera. **Verdura:** asparago, bietola da costa, broccolo, carciofo, carota, cavolfiore, cipolla, lattuga, patata, radicchio, sedano, spinaci.

Barrette Energetiche fai da te

Per 15 barrette: 100 gr miele d'acacia, 80 gr zucchero, 50 gr semi di zucca, 50 gr semi di girasole, 50 gr semi di sesamo. Tosta il sesamo e trita i semi. Porta a ebollizione miele e zucchero. Mescola semi e liquido. Copri una teglia con carta da forno unta con poco olio. Versa i semi sulla teglia, lascia intiepidire. Ungi le mani d'olio. Appiattisci e forma un rettangolo di 3 mm di spessore. Raffredda in frigo per qualche ora. Taglia le barrette con un coltello unto d'olio. Conserva in frigo al massimo 5 giorni.



porta Natura

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine
con codice: APRILE
www.family-nation.it

1 domenica - Festa del Lavoro

2 lunedì

3 martedì

4 mercoledì

5 giovedì

6 venerdì



7 sabato

8 domenica - Festa della Mamma

9 lunedì

10 martedì

11 mercoledì

12 giovedì

13 venerdì



14 sabato

15 domenica - Giornata Internazionale della Famiglia

16 lunedì

17 martedì

18 mercoledì

19 giovedì

20 venerdì

21 sabato



22 domenica

23 lunedì

24 martedì

25 mercoledì

26 giovedì

27 venerdì

28 sabato

29 domenica



30 lunedì

31 martedì

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



5 Maggio

I giochi dei bambini non sono giochi e bisogna considerarli come le loro azioni più serie.
(Michel De Montaigne)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, ciliegia, fragola, kiwi, limone, nespola, pompelmo. **Verdura:** asparago, bietola da costa, carciofo, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, lattuga, patata, piselli, radicchio, sedano, spinaci, zuccina.

Pizza finta

1 piadina, passata di pomodoro condita con olio Extra Vergine di Oliva, sale e erbe aromatiche, mozzarella.

Con un cucchiaino spalma la passata sulla piadina (ma non sui bordi), distribuisce la mozzarella (a dadini) sulla pizza e aggiungi le erbe aromatiche. Cuoci in forno caldo a 200 per 10 minuti.



porta**Natura**

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine
con codice: MAGGIO
www.family-nation.it

1 mercoledì

2 giovedì - Festa della Repubblica

3 venerdì

4 sabato

5 domenica - Giornata mondiale dell'Ambiente 😊

6 lunedì

7 martedì

8 mercoledì

9 giovedì

10 venerdì

11 sabato

12 domenica 😊

13 lunedì

14 martedì

15 mercoledì

16 giovedì

17 venerdì

18 sabato

19 domenica

20 lunedì - Solstizio d'Estate 😊

21 martedì

22 mercoledì

23 giovedì

24 venerdì

25 sabato

26 domenica

27 lunedì 😊

28 martedì

29 mercoledì

30 giovedì

Luna: 😊 piena 🌑 calante 😊 nuova 🌒 crescente

6 Giugno

Queste parole rivelano l'intimo bisogno del bambino: "Aiutami a fare da solo."
(Maria Montessori)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: albicocca, ciliegia, fico, fragola, limone, melone, mirtillo, nespola, pesca, prugna. **Verdura:** aglio, basilico, bietola da costa, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, lattuga, patata, piselli, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucchina.

Latte di Mandorle

250 gr di mandorle sgusciate e pelate.
Scalda leggermente 1 litro di acqua. Frulla le mandorle con 2 bicchieri di acqua calda, poi aggiungi il resto dell'acqua. Lascia riposare per almeno un'ora. Filtra il composto con un colino ed il latte di mandorle è pronto da bere!



porta Natura
Registrati e inserisci "Babygreen"
come referente per ricevere
un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM
-15% sul tuo ordine
con codice: GIUGNO
www.family-nation.it

1 venerdì

2 sabato

3 domenica

4 lunedì



5 martedì

6 mercoledì

7 giovedì

8 venerdì

9 sabato

10 domenica

11 lunedì

12 martedì



13 mercoledì

14 giovedì

15 venerdì

16 sabato

17 domenica

18 lunedì

19 martedì

20 mercoledì



21 giovedì

22 venerdì

23 sabato

24 domenica

25 lunedì

26 martedì

27 mercoledì



28 giovedì

29 venerdì

30 sabato - Giornata Internazionale dell'Amicizia

31 domenica

Luna: ☺ piena ☹ calante ☺ nuova ☹ crescente



7 Luglio

Il bambino non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere. (François Rabelais)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: albicocca, anguria, ciliegia, fico, fragola, lampone, limone, melone, mirtillo, mora, pesca, prugna, uva. **Verdura:** aglio, basilico, bietola da costa, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, zucchina.

Hummus di Ceci

250 gr di ceci cotti, 3-4 cucchiari di salsa tahina, 1 limone, 2-3 cucchiari di olio, 1 spicchio di aglio fresco (facoltativo ma molto consigliato), 1/2 cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo), 1 pizzico di sale.

Frulla ceci, salsa tahina, olio, succo di limone (senza semi), sale, aglio e cumino. Aggiungi, se necessario, un paio di cucchiari di acqua e mescola fino ad avere una salsa morbida e omogenea. Il giorno dopo è ancora più buona!



porta**Natura**

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine
con codice: LUGLIO
www.family-nation.it

1 lunedì

2 martedì



3 mercoledì

4 giovedì

5 venerdì

6 sabato

7 domenica

8 lunedì

9 martedì

10 mercoledì - Notte di San Lorenzo



11 giovedì

12 venerdì

13 sabato

14 domenica

15 lunedì

16 martedì

17 mercoledì

18 giovedì



19 venerdì

20 sabato

21 domenica

22 lunedì

23 martedì

24 mercoledì

25 giovedì



26 venerdì

27 sabato

28 domenica

29 lunedì

30 martedì

31 mercoledì

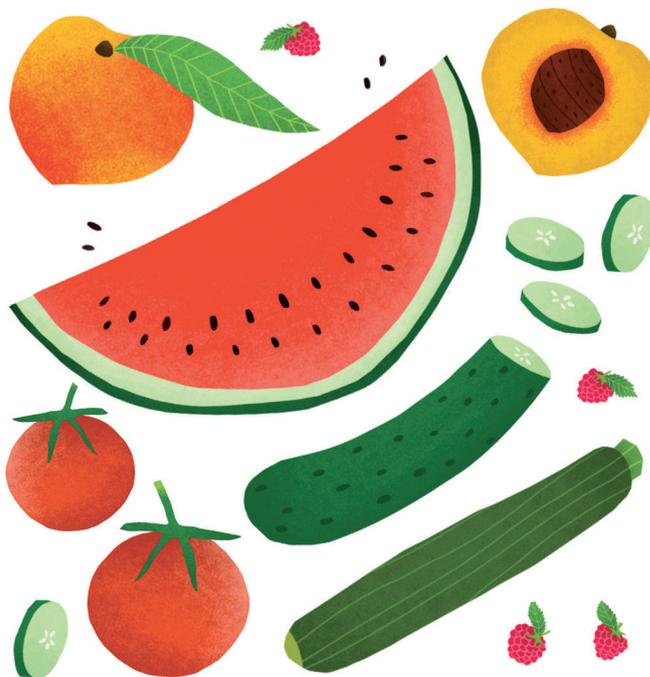
Luna: ☺ piena ☹ calante ☺ nuova ☹ crescente



8 Agosto

“Madre, cosa posso fare per la pace nel mondo?”
“Torna a casa e ama la tua famiglia.”
(Madre Teresa di Calcutta)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: Ibicocca, anguria, fico, lampone, limone, mela, melone, mirtillo, mora, pesca, prugna, uva.

Verdura: aglio, bietola da costa, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, zucchina.

Acqua Aromatizza allo Frutto

Acqua non gassata, frutta fresca di stagione, rametti o foglie di erbe aromatiche, zucchero o miele, cubetti di ghiaccio.

Lava e taglia la frutta a dadini, mettila in una caraffa, riempi d'acqua e aggiungi gradualmente zucchero (o miele). Mescola delicatamente, fai riposare in frigo per almeno 30'. Al momento di servire mescola ancora e aggiungi molto ghiaccio.



portaNatura

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation

FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine con codice: AGOSTO
www.family-nation.it

1 giovedì ☺

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

5 lunedì

6 martedì

7 mercoledì

8 giovedì

9 venerdì ☺

10 sabato

11 domenica

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì

15 giovedì

16 venerdì ☺

17 sabato

18 domenica

19 lunedì

20 martedì

21 mercoledì - Giornata Internazionale della Pace

22 giovedì - Equinozio d'Autunno

23 venerdì ☺

24 sabato

25 domenica

26 lunedì

27 martedì - Giornata Mondiale del Turismo

28 mercoledì

29 giovedì

30 venerdì

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente

9 Settembre

Lo studio e, in generale, la ricerca della verità e della bellezza sono una sfera di attività nella quale ci è consentito di rimanere bambini per tutta la vita. (Albert Einstein)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: albicocca, anguria, fico, lampone, limone, mela, melone, mirtilli, mora, pesca, prugna, uva.

Verdura: bietola da costa, broccoletti, carota, cetriolo, cipolla, fagiolini, fagioli, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina.

Pesto di Broccoli e Mandorle

Broccoli cotti a vapore, 300 gr parmigiano, 40 gr mandorle, 40 gr olio EVO, poco sale.

Frulla i broccoli con le mandorle, l'olio e il parmigiano, aggiungi un pizzico di sale e il pesto è pronto! Per condire la pasta diluisci il pesto con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta e servi con scaglie di parmigiano e lamelle di mandorle.



portaNatura
Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM
-15% sul tuo ordine con codice: SETTEMBRE
www.family-nation.it

10 Ottobre

Apri le braccia al cambiamento, ma non lasciar andare i tuoi valori. (Dalai Lama)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: clementina, lampone, limone, mela, mora, pera, pesca, uva. **Verdura:** bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, fagiolini, lattuga, melanzana, patata, peperone, pomodoro, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zucchina.

Chips di Mela

2 mele, 4 decilitri di succo di mela bio non zuccherato, 1 cucchiaino di cannella.

Affetta le mele a fette sottilissime. Immergi le mele nel succo di mela con la cannella.

Stendi su una teglia foderata di carta da forno le fette di mela. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Sforna e lascia raffreddare.



portaNatura

Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM

-15% sul tuo ordine
con codice: OTTOBRE
www.family-nation.it

1 sabato	😊
2 domenica - Festa dei Nonni	
3 lunedì	
4 martedì	
5 mercoledì - Giornata mondiale degli Insegnanti	
6 giovedì	
7 venerdì	
8 sabato	
9 domenica	😊
10 lunedì	
11 martedì	
12 mercoledì	
13 giovedì	
14 venerdì	
15 sabato	
16 domenica - World Food Day	😊
17 lunedì	
18 martedì	
19 mercoledì	
20 giovedì	
21 venerdì	
22 sabato	😊
23 domenica	
24 lunedì	
25 martedì	
26 mercoledì	
27 giovedì	
28 venerdì	
29 sabato	
30 domenica - Ora Solare	😊
31 lunedì - Halloween	

Luna: 😊 piena 😊 calante 😊 nuova 😊 crescente

1 martedì - Ognissanti

2 mercoledì

3 giovedì

4 venerdì

5 sabato

6 domenica

7 lunedì



8 martedì

9 mercoledì

10 giovedì

11 venerdì

12 sabato

13 domenica

14 lunedì



15 martedì

16 mercoledì

17 giovedì

18 venerdì

19 sabato

20 domenica - Giornata Mondiale dell'Infanzia

21 lunedì



22 martedì

23 mercoledì

24 giovedì - Festa del Ringraziamento

25 venerdì

26 sabato

27 domenica

28 lunedì

29 martedì



30 mercoledì

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente

11 Novembre

Mai aiutare un bambino mentre sta svolgendo un compito nel quale sente di poter avere successo. (Maria Montessori)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: caco, clementina, castagna, limone, pera, pompelmo, uva. **Verdura:** bietola da costa, broccolotti, broccolo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, melanzana, radicchio, sedano, spinaci, zucca, zuccina.

Burro di Mandorle

200 gr di mandorle (vanno benissimo con la pellicina).

Versa le mandorle nel mixer e trita a più riprese per circa 10 minuti. Vi accorgete che il burro è quasi pronto, quando le mandorle inizieranno a far fuoriuscire il proprio olio. Continuando a mixare, il composto di mandorle diventerà sempre più morbido. Nel caso in cui il mixer si surriscaldi troppo, meglio sospendere per un po' e lasciar raffreddare.



portaNatura
Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM
-15% sul tuo ordine con codice: NOVEMBRE
www.family-nation.it

1 giovedì - Avvento

2 venerdì

3 sabato

4 domenica

5 lunedì

6 martedì

7 mercoledì



8 giovedì - Immacolata Concezione

9 venerdì

10 sabato

11 domenica

12 lunedì

13 martedì

14 mercoledì



15 giovedì

16 venerdì

17 sabato

18 domenica

19 lunedì

20 martedì

21 mercoledì - Solstizio d'Inverno



22 giovedì

23 venerdì

24 sabato - Vigilia di Natale

25 domenica - Natale

26 lunedì - Santo Stefano

27 martedì

28 mercoledì

29 giovedì



30 venerdì

31 sabato - San Silvestro

Luna: ☺ piena ☺ calante ☺ nuova ☺ crescente



12 Dicembre

Ciò che conta non è fare molto, ma mettere molto amore in ciò che si fa.
(Madre Teresa di Calcutta)

Frutta e Verdura di stagione



Frutta: arancia, caco, clementina, castagna, limone, mandarino, pera, pompelmo. **Verdura:** bietola da costa, broccoletti, broccolo, carota, cavolfiore, finocchio, lattuga, radicchio, sedano, spinaci.

Crema di Nocciole

80 grammi di nocciole italiane (sgusciate e tostate), 80 grammi di miele (es. millefiori), 2 cucchiaini di cacao amaro.

Frulla nel mixer le nocciole fino ad ottenere una "pasta", aggiungi miele e frulla ancora. Aggiungi il cacao e poi frulla un'ultima volta.

La crema di nocciole è ora pronta e buonissima!



Porta Natura
Registrati e inserisci "Babygreen" come referente per ricevere un miele bio in omaggio!
www.portanatura.it



FamilyNation
FOR BABY + MUM
-15% sul tuo ordine con codice: DICEMBRE
www.family-nation.it

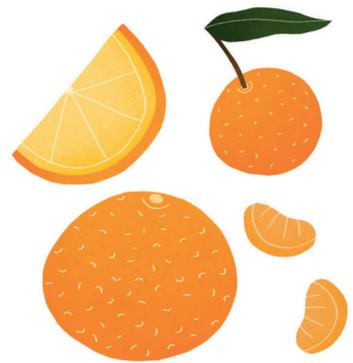
Green Memory



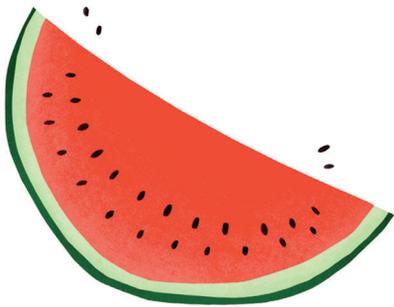
more, lamponi, mirtilli



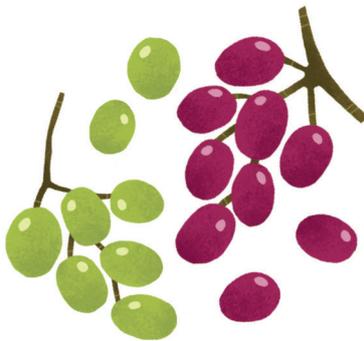
sedano



arancia, clementina



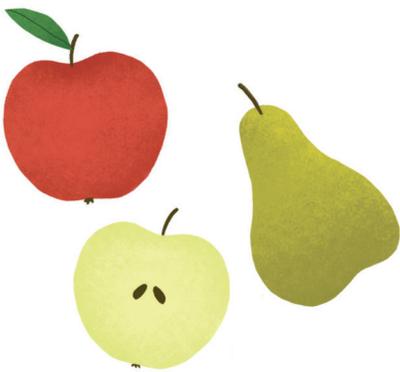
anguria



uva



broccoli



mela, pera



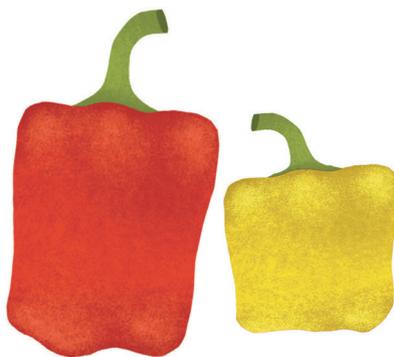
carciofi



spinaci



ciliegie



peperoni



zucca

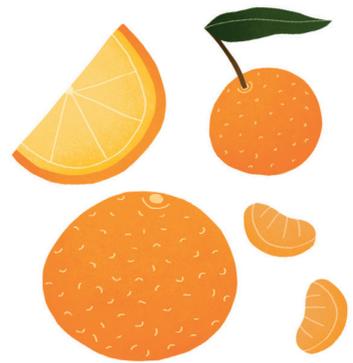
Green Memory



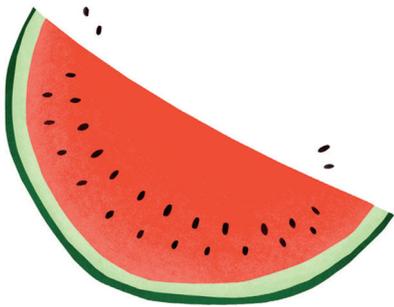
more, lamponi, mirtilli



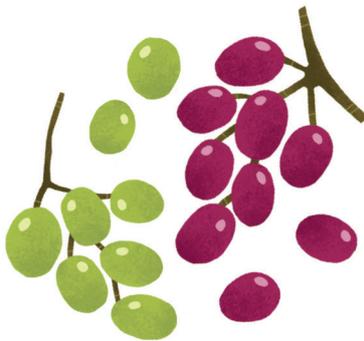
sedano



arancia, clementina



anguria



uva



broccoli



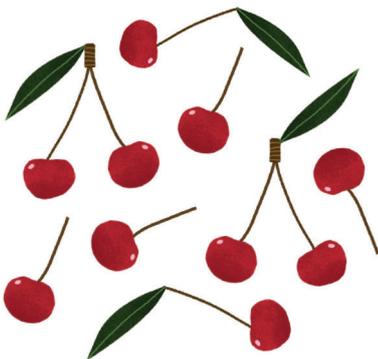
mela, pera



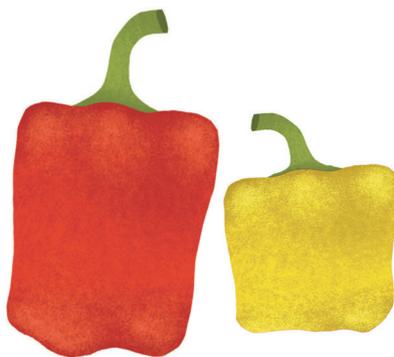
carciofi



spinaci



ciliegie



peperoni



zucca