

Die Anleitung



Wie geht das jetzt mit dem Kalender?

1. Einfach auf A4-Papier ausdrucken (nimm doch mal buntes Papier), dann brauchst du eine oder zwei Klammer(n) zum fixieren und aufhängen (zum Beispiel wie die links abgebildete).
2. Für jeden Monat nun überlegen welche Zutaten, passend zur Saison, regional zu beziehen sind. (Optimal in Bio-Qualität und genfrei). Was bietet der Garten/Hofladen? Diese Zutaten zum jeweiligen Monat dazuschreiben, da darf auch gern die Oma befragt werden. Eine schöne Idee für ein monatliches Treffen mit der Familie, der WG, der Kochgemeinschaft, oder den Kalender griffbereit in der Küche aufhängen.
3. Ideen für Gerichte: Ebenfalls mit den o.a. zusammen brainstormen, frei nach der Frage: Was könnten wir aus den Zutaten leckeres kochen? Und los gehts: Vegan durch jede Saison! Die Inspirationszutaten sind Beispiele, nicht vollständig aber dafür wahrscheinlich im Nachbarmonat auch noch oft zu bekommen. Ergänzungen also erwünscht!

Ein paar kleine Ideen zum warm werden:

...	Möhrenstampf	...	Tatsoi/Paktoi-Wickel	Bananencreme	
Grillpaprika	...	eigenes Eis herstellen	...	Cracker	
	Soja-Mayonaise	...	Rote-Bete-Suppe		
Salat	...	Grünkohlpasta	...		
	Himbeerkuchen	...	Kürbislasagne	Kekse	
Waffeln...	veganes Mett	...	Pizza	...	Chilidip
...	Mangold-Paprika-Gemüse		Tofu-Burger	...	
Bratkartoffeln	...	Gefüllte Champignons	...	bunte Nudelpfanne	
...	Bärlauchpasta	...	Zucchini gegrillt	...	Nussbrötchen

2014



Verbesserungsvorschläge? Gerne!
an jd [at] jenita.de

*Die Vergangenheit
ist Geschichte, die Zukunft
ist ein Geheimnis und
jeder Augenblick ist
ein Geschenk.*

Inspirationen für Zutaten:

- Rotkohl
- Weißkohl
- Möhren
- Grünkohl
- Feldsalat
- Sprossen
- Steckrübe



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*Die schönsten
Geschenke, die wir
einander machen
können, sind Wärme,
Liebe und Vertrauen.*

Inspirationen für Zutaten:

- Porree
- Schwarzwurzel
- Kartoffeln
- Chicorée
- Grünkohl
- Rosenkohl
- Spinat



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

*Stark sein bedeutet
nicht nie zu fallen,
stark sein bedeutet immer
wieder aufzustehen.*

Inspirationen für Zutaten:

- Kresse
- Rote Bete
- Wirsing
- Portulak
- Zwiebeln
- Champignons
- Sellerie



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Entdecke das Kind
in dir und du bereicherst
dein Leben. Ein Kind
verfügt automatisch über
Neugierde, Begeisterung
und Vertrauen in die Welt.*

Inspirationen für Zutaten:

- Spargel
- Rhabarber
- Salat
- Kohlrabi
- Feldsalat
- Radieschen
- Bärlauch



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

*Habe Vertrauen in dich
und du wirst erstaunt sein,
wozu du fähig bist.*

Inspirationen für Zutaten:

- Frühlingszwiebel
- Erdbeeren
- Meerrettich
- Blumenkohl
- Stangensellerie
- Spitzkohl
- Paktsoi/Tatsoi



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*Dumme rennen,
Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.*

Inspirationen für Zutaten:

- Erbsen
- Fenchel
- Aubergine
- Tomate
- Brokkoli
- Stachelbeeren
- Johannisbeeren



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Glück stellt sich dann
ein, wenn du in
Frieden mit dir lebst.
Sei also gut zu dir
und übe innere Ruhe.*

Inspirationen für Zutaten:

- Zuckermais
- Zucchini
- Salat
- Möhren
- Gurken
- Bohnen
- Blaubeeren



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*Was der
Sonnenschein
für die Blumen ist,
das sind lachende
Gesichter für die
Menschen.*

Inspirationen für Zutaten:

- Mangold
- Buschbohnen
- Paprika
- Kirschen
- Sommerhimbeeren
- Pflaumen
- Holunder



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02 03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*Alle Tiere empfinden
wie der Mensch
Freude, Schmerz, Glück
und Unglück.*

Inspirationen für Zutaten:

- Steinpilze
- Maronen
- Kürbis
- Herbstrübe
- Petersilienwurzel
- Chinakohl
- Kartoffel



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*Alle streben nach
Licht. Die einen, um
besser zu glänzen
und die anderen,
um besser zu sehen.*

Inspirationen für Zutaten:

- Apfel
- Birne
- Quitte
- Walnüsse
- Herbsthimbeeren
- Radicchio
- Rote-Bete



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*Es gibt zwei Wege
aus der Dunkelheit:
Entweder du machst
Licht, dort wo du bist,
oder du gehst
in die Sonne.*

Inspirationen für Zutaten:

- Topinambur
- Möhren
- Portulak
- Rosenkohl
- Weißkohl
- Hagebutten
- Schwarzwurzel



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Die Wesen möchten alle glücklich leben und keinen möge ein Übel treffen. Möge unser ganzes Leben auch offen sein für die Hilfe an anderen. Erkenne dich selbst in jedem Sein.

Inspirationen für Zutaten:

- Schwarzwurzel
- Grünkohl
- Spinat
- Feldsalat
- Sellerie
- Lauch
- Chicorée



Eigene Ideen für Produkte der Saison:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Ideen für Gerichte passend zu diesem Monat:

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				