

CALENDARIO 2020



greenMe

1	mercoledì	Capodanno Giornata della pace
2	giovedì	
3	venerdì	☾
4	sabato	
5	domenica	
6	lunedì	Epifania
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	
21	martedì	
22	mercoledì	
23	giovedì	
24	venerdì	●
25	sabato	
26	domenica	
27	lunedì	
28	martedì	
29	mercoledì	
30	giovedì	
31	venerdì	

● luna nuova ☾ primo quarto ○ luna piena ☽ ultimo quarto

Gennaio 2020

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Frutta secca Mandarini Cavolo Verza Porri

FRUTTA: arance, cachi, castagne, frutta secca, kiwi, limoni, mele, mandaranci, mandarini, pompelmi.

VERDURA: bietola, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo verza, cicoria, finocchi, funghi, radicchio, sedano, spinaci, verza, zucche.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Cavolo Cappuccio Sedano Indivia Topinambur

SEMINA: aglio bianco, cavolo cappuccio, crescione, fave, lattughe da taglio, melanzane, meloni, piselli, pomodori, peperoni, ravanelli, sedano.

RACCOLTA: cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, finocchi, indivia, porri, radicchio, ravanelli, sedano rapa, spinaci, topinambur.

Febbraio 2020

1	sabato	
2	domenica	☾
3	lunedì	
4	martedì	
5	mercoledì	Giornata contro gli sprechi alimentari
6	giovedì	
7	venerdì	Giornata contro il bullismo e il cyberbullismo
8	sabato	
9	domenica	○
10	lunedì	
11	martedì	Giornata delle donne e delle ragazze nella scienza
12	mercoledì	
13	giovedì	
14	venerdì	San Valentino
15	sabato	☾
16	domenica	
17	lunedì	Festa del gatto
18	martedì	
19	mercoledì	
20	giovedì	Giovedì grasso
21	venerdì	
22	sabato	
23	domenica	Giornata del risparmio energetico ●
24	lunedì	
25	martedì	Martedì grasso
26	mercoledì	
27	giovedì	
28	venerdì	
29	sabato	

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Kiwi

Pompelmi

Cicorie

Verze

FRUTTA: arance, mandarini, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi.

VERDURA: bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cicorie, finocchi, funghi, patate, porri, radicchi, sedano, spinaci, topinambur, verze, zucche.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Bieta

Lattughe

Cavolo
broccolo

Spinaci

SEMINA: aglio bianco, aglio rosso, barbabietole, basilico, bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, cipolle, cipolle rosse, cipolline scalogno, fave, lattughe, melanzane, meloni, piselli, pomodori, prezzemolo, ravanelli, rucola, sedano, spinaci.

RACCOLTA: barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo, verza, cicoria, cime di rapa, finocchi, indivia, porri, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rosmarino, rucola, salvia, scorzonera, spinaci, timo, valeriana, zucca.

Marzo 2020

1	domenica	
2	lunedì	☾
3	martedì	
4	mercoledì	
5	giovedì	
6	venerdì	
7	sabato	
8	domenica	Festa della donna
9	lunedì	○
10	martedì	
11	mercoledì	
12	giovedì	
13	venerdì	
14	sabato	
15	domenica	
16	lunedì	☾
17	martedì	
18	mercoledì	Giornata del riciclo
19	giovedì	Festa del papà
20	venerdì	Giornata della felicità
21	sabato	Giornata delle foreste
22	domenica	Giornata dell'acqua
23	lunedì	
24	martedì	●
25	mercoledì	
26	giovedì	
27	venerdì	
28	sabato	
29	domenica	Ora legale
30	lunedì	
31	martedì	

● luna nuova ● primo quarto ○ luna piena ● ultimo quarto

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Avocado



Lime



Bietola



Carote

FRUTTA: arance, avocado, frutta secca, kiwi, lime, limoni, mandarancio, mele, pompelmi.

VERDURA: agretti, asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, insalata, patate, porri, radicchi, rapa, ravanelli, sedano, spinaci, topinambur, verza.

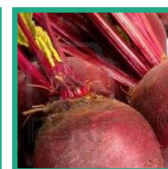
QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Anguria



Erbe
Aromatiche



Barbabietole



Scarola

SEMINA: aglio, anguria, barbabietole, basilico, bieta, carote, carciofi, cavoli cappuccio, cavoli verza, cetrioli, cipolle, erbe aromatiche, invidia, finocchi, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, topinambur, zucchine.

RACCOLTA: aglio, barbabietole, broccoli, carciofi, carote, cicoria, cavolfiori, cime di rapa, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, finocchi, indivia, lattuga, lattughino da taglio, patate, porri, prezzemolo, rape, ravanelli, rosmarino, rucola, scarola, scorzanera, scorzabianca, spinaci, sedano, valeriana, verza, zucca.

Aprile 2020

1	mercoledì	☾
2	giovedì	
3	venerdì	
4	sabato	
5	domenica	
6	lunedì	
7	martedì	
8	mercoledì	☉
9	giovedì	
10	venerdì	
11	sabato	
12	domenica	Pasqua
13	lunedì	Pasquetta Giornata del bacio
14	martedì	
15	mercoledì	☾
16	giovedì	
17	venerdì	
18	sabato	
19	domenica	
20	lunedì	
21	martedì	
22	mercoledì	Giornata della Terra
23	giovedì	●
24	venerdì	
25	sabato	Festa della liberazione
26	domenica	
27	lunedì	
28	martedì	
29	mercoledì	
30	giovedì	☾

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Cedro



Pere



Asparagi



Patate

FRUTTA: arance, cedro, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi.

VERDURA: asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, piselli, porri, ravanelli, radicchio, rucola, sedano, spinaci, verza.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Fagioli



Peperoni



Cipollotti



Lattughino da Taglio

SEMINA: angurie, asparagi, basilico, bietole, carciofi, carote, cavoli, cicorie, cipolle, indivia, fagioli, fagiolini, finocchi, lattuga, meloni, melanzane, peperoni, piselli, prezzemolo, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, valeriana, zucche, zucchine.

RACCOLTA: asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, cipolle, carote, cavolfiori, cime di rapa, cipollotti, crescione, fave, finocchi, indivia, lattuga, lattughino da taglio, piselli, prezzemolo, radicchio, rape, ravanelli, rucola, spinaci.

Maggio 2020

1	venerdì	Festa dei lavoratori	
2	sabato		
3	domenica		
4	lunedì		
5	martedì	Giornata della risata	
6	mercoledì		
7	giovedì		○
8	venerdì	Giornata della bicicletta	
9	sabato		
10	domenica	Festa della mamma	
11	lunedì		
12	martedì		
13	mercoledì		
14	giovedì		◐
15	venerdì		
16	sabato		
17	domenica		
18	lunedì		
19	martedì		
20	mercoledì	Giornata delle api	
21	giovedì		
22	venerdì		●
23	sabato	Giornata delle tartarughe	
24	domenica	Giornata del fai da te	
25	lunedì		
26	martedì		
27	mercoledì		
28	giovedì		
29	venerdì		
30	sabato		◐
31	domenica	Giornata contro il fumo	

● luna nuova ◐ primo quarto ○ luna piena ◑ ultimo quarto

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Ciliegie



Nespole



Fave



Ravanelli

FRUTTA: albicocche, arance, ciliegie, fragole, kiwi, limoni, mele, meloni, nespole, pesche.

VERDURA: aglio, asparagi, bietole, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, sedano, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Cetrioli



Pomodori



Amarene



Erba Cipollina

SEMINA: anguria, barbabietole, basilico, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, meloni, pomodori, prezzemolo, piselli, rape, rucola, ravanelli, valeriana, zucche, zucchine.

RACCOLTA: acetosella, albicocche, amarene, aneto, asparagi, basilico, camomilla, carciofi, carote, ciliegie, cipolle, cipollotti, erba cipollina, fagioli, fragole, indivia, lamponi, lattuga, lattughino da taglio, limoni, malva, melissa, nespole, origano, pere, pesche, piselli, pompelmi, prezzemolo, rabarbaro, ravanelli, salvia, spinaci.

Giugno 2020

1	lunedì	
2	martedì	Festa della Repubblica
3	mercoledì	
4	giovedì	
5	venerdì	Giornata dell'ambiente ○
6	sabato	
7	domenica	
8	lunedì	Giornata degli oceani
9	martedì	
10	mercoledì	
11	giovedì	
12	venerdì	
13	sabato	◐
14	domenica	
15	lunedì	
16	martedì	
17	mercoledì	
18	giovedì	
19	venerdì	
20	sabato	
21	domenica	Giornata dello Yoga ●
22	lunedì	Giornata dei cani in ufficio
23	martedì	
24	mercoledì	
25	giovedì	
26	venerdì	
27	sabato	
28	domenica	◐
29	lunedì	
30	martedì	

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Albicocche



Pesche



Melanzane



Zucchine

FRUTTA: albicocche, angurie, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, pesche, susine.

VERDURA: aglio, asparagi, bietole, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, sedano, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Prezzemolo



Zucche



Fragole



Lamponi

SEMINA: barbabietole, basilico, bieta, carote, cavoli, cicorie, fagioli, lattuga, lattughino da taglio, porri, prezzemolo, ravanello, rucola, sedano, scarola, zucche, zucchine.

RACCOLTA: albicocche, asparagi, basilico, carote, ciliegie, cetrioli, fragole, fagiolini, fagioli, fiori di zucca, lamponi, lattuga, lattughino da taglio, limoni, melanzane, meloni, mirtilli, nespole, peperoncini, peperoni, pesche, piselli, pomodori, prugne, radicchio, ravanelli, rucola, spinaci, susine, zucchine.

Luglio 2020

1	mercoledì	
2	giovedì	
3	venerdì	
4	sabato	
5	domenica	○
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	Giornata per Nelson Mandela
19	domenica	
20	lunedì	●
21	martedì	
22	mercoledì	
23	giovedì	
24	venerdì	
25	sabato	
26	domenica	
27	lunedì	◐
28	martedì	
29	mercoledì	
30	giovedì	Giornata dell'amicizia
31	venerdì	

● luna nuova ◐ primo quarto ○ luna piena ◑ ultimo quarto

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Fragole



Prugne



Peperoni



Pomodori

FRUTTA: albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine.

VERDURA: aglio, bietole, carote, cavolfiori, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, sedano, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Cavolfiori



Rape



Fagioli



Fagiolini

SEMINA: bieta, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, indivia, finocchi, fagioli, fagiolini, lattuga, lattughino da taglio, prezzemolo, ravanello, rape, rucola, scarola, valeriana, zucchine.

RACCOLTA: basilico, bieta, carote, cavolo cappuccio, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fragole, indivia, lattuga, melanzane, meloni, origano, peperoni, piselli, pomodori, prezzemolo, ravanelli, rosmarino, rucola, salvia, zucchine.

Agosto 2020

1	sabato	
2	domenica	
3	lunedì	○
4	martedì	
5	mercoledì	
6	giovedì	
7	venerdì	
8	sabato	Giornata del gatto
9	domenica	Giornata dei popoli indigeni
10	lunedì	
11	martedì	◐
12	mercoledì	
13	mercoledì	
14	venerdì	
15	sabato	Ferragosto
16	domenica	
17	lunedì	
18	martedì	
19	mercoledì	●
20	giovedì	
21	venerdì	
22	sabato	
23	domenica	
24	lunedì	
25	martedì	◐
26	mercoledì	Giornata del cane
27	giovedì	
28	venerdì	
29	sabato	
30	domenica	
31	lunedì	Giornata della solidarietà

● luna nuova ◐ primo quarto ○ luna piena ◑ ultimo quarto

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Anguria



More



Melanzane



Pomodori

FRUTTA: albicocche, anguria, fichi, lamponi, limoni, mandorle, mele, melone, mirtilli, more, nespole, nocciole, pere, pesche, prugne, susine, uva.

VERDURA: aglio, bietole, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Melanzane



Spinaci



Basilico



Zucche
Estive

SEMINA: barbabietole, bieta, carote, carciofi, cavolfiori, cime di rapa, cicoria, cipolle, indivia, fagioli, finocchi, lattuga, prezzemolo, rucola, ravanelli, rape, spinaci, valeriana, zucchine.

RACCOLTA: anguria, basilico, barbabietole rosse, biete, broccoletti, cetrioli, cipolle, fagioli, melanzane, zucchine, zucche estive, peperoni, pomodori, sedano.

Settembre 2020

1	martedì	
2	mercoledì	○
3	giovedì	
4	venerdì	
5	sabato	
6	domenica	
7	lunedì	
8	martedì	Giornata dell'alfabetizzazione
9	mercoledì	
10	giovedì	◐
11	venerdì	
12	sabato	Giornata senza sacchetti di plastica
13	domenica	
14	lunedì	
15	martedì	
16	mercoledì	
17	giovedì	●
18	venerdì	
19	sabato	
20	domenica	
21	lunedì	Giornata della gratitudine
22	martedì	Giornata senza auto
23	mercoledì	
24	giovedì	◐
25	venerdì	
26	sabato	
27	domenica	
28	lunedì	
29	martedì	
30	mercoledì	

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Fichi d'India



Mirtilli



Funghi



Radicchio

FRUTTA: fichi, fichi d'india, kiwi, lamponi, limoni, mandorle, mele, meloni, mirtilli, more, nespole, nocciole, pere, pesche, prugne, susine, uva.

VERDURA: aglio, bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio, ravanella, sedano, verza.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Cavolo



Valeriana



Fichi



Uva

SEMINA: barbabietole, bieta, cavolo, cicoria, indivia, finocchi, lattuga, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, valeriana.

RACCOLTA: erbe aromatiche, fichi, melanzane, mele, melissa, menta, more, origano, peperoncini, peperoni, pere, pomodori, prezzemolo, uva, zucchine.

Ottobre 2020

1	giovedì	○
2	venerdì	Festa dei nonni
3	sabato	
4	domenica	
5	lunedì	
6	martedì	
7	mercoledì	
8	giovedì	
9	venerdì	
10	sabato	Giornata delle bambine ◐
11	domenica	
12	lunedì	
13	martedì	
14	mercoledì	
15	giovedì	
16	venerdì	Giornata dell'alimentazione ●
17	sabato	
18	domenica	
19	lunedì	
20	martedì	
21	mercoledì	
22	giovedì	
23	venerdì	◐
24	sabato	Ora solare
25	domenica	
26	lunedì	
27	martedì	
28	mercoledì	
29	giovedì	
30	venerdì	
31	sabato	Giornata del risparmio ○

● luna nuova ◐ primo quarto ○ luna piena ◑ ultimo quarto

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Castagne



Uva



Verza

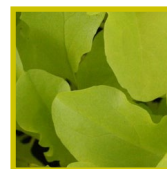


Zucca

FRUTTA: cachi, castagne, kiwi, limoni, mele, melograno, noci, pere, uva.

VERDURA: aglio, bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedano, spinaci, verza, zucche, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Lattughino da Taglio



Spinaci



Olive



Rucola

SEMINA: barbabietole, bieta, carote, cicoria, fave, lattuga, lattughino da taglio, piselli, prezzemolo, ravanelli, rucola, spinaci, valeriana.

RACCOLTA: basilico, castagne, funghi, kiwi, lattuga, lattughino, limoni, mandorle, mele, nocciole, olive, pere, prezzemolo, rosmarino, rucola, spinaci.

1	domenica	Ognissanti	
2	lunedì		
3	martedì		
4	mercoledì		
5	giovedì		
6	venerdì		
7	sabato		
8	domenica		☾
9	lunedì		
10	martedì		
11	mercoledì		
12	giovedì		
13	venerdì	Giornata della gentilezza	
14	sabato		
15	domenica		●
16	lunedì		
17	martedì		
18	mercoledì		
19	giovedì		
20	venerdì		
21	sabato	Festa dell'albero	
22	domenica		☾
23	lunedì		
24	martedì		
25	mercoledì	Giornata contro la violenza sulle donne	
26	giovedì		
27	venerdì		
28	sabato		
29	domenica		
30	lunedì		○

● luna nuova ☾ primo quarto ○ luna piena ☽ ultimo quarto

Novembre 2020

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Arance



Castagne



Carciofi



Finocchi

FRUTTA: arance, cachi, castagne, fichi d'india, mandarini, kiwi, limoni, mele, melograno, noci, pere, pompelmi.

VERDURA: aglio, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, lattuga, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, topinambur, verza, zucche, zucchine.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Lattuga



Cavoletti di
Bruxelles



Ravanelli



Radicchio

SEMINA: fave, lattuga, lattughino da taglio, piselli, ravanelli, spinaci, rucola, valeriana.

RACCOLTA: barbabietole, carciofi, cavoletti di Bruxelles, cavoli, cicoria, cipolle, lattuga, lattughino da taglio, menta, patate, prezzemolo, radicchio, rape, rosmarino, rucola, salvia, spinaci.

1	martedì	Giornata contro l'AIDS	
2	mercoledì	Giornata per l'abolizione della schiavitù	
3	giovedì		
4	venerdì		
5	sabato		
6	domenica		
7	lunedì		
8	martedì	Immacolata Concezione	☾
9	mercoledì		
10	giovedì	Giornata dei diritti degli animali	
11	venerdì		
12	sabato		
13	domenica		
14	lunedì		●
15	martedì		
16	mercoledì		
17	giovedì		
18	venerdì		
19	sabato		
20	domenica		
21	lunedì		
22	martedì		☾
23	mercoledì		
24	giovedì		
25	venerdì	Natale	
26	sabato	Santo Stefano	
27	domenica		
28	lunedì		
29	martedì		
30	mercoledì		○
31	giovedì		

● luna nuova ● primo quarto ○ luna piena ● ultimo quarto

Dicembre 2020

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Cachi

Mandarini

Barbabietole

Cavolfiori

FRUTTA: arance, cachi, castagne, mandarini, kiwi, limoni, mele, melograno, noci, pere, pompelmi.

VERDURA: aglio, barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, sedano, verza, zucche.

QUESTO MESE NELL'ORTO O SUL BALCONE



Aglio

Scalogno

Cavolo

Mandaranci

SEMINA: aglio, asparagi, cicoria, cipolle, fave, lattughino da taglio, piselli, ravanelli, rape, scalogno, spinaci.

RACCOLTA: arance, bietole, broccoli, cachi, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, mandaranci, mandarini, olive, pompelmi, scarola, scorzabianca, scorzonera, spinaci.