



2022

Calendario GreenMe

greenMe

1	sabato	Capodanno Giornata della pace	
2	domenica		●
3	lunedì		
4	martedì		
5	mercoledì		
6	giovedì	Epifania	
7	venerdì	Festa del Tricolore	
8	sabato		
9	domenica		◐
10	lunedì		
11	martedì		
12	mercoledì		
13	giovedì		
14	venerdì		
15	sabato		
16	domenica		
17	lunedì		
18	martedì		○
19	mercoledì		
20	giovedì		
21	venerdì		
22	sabato		
23	domenica		
24	lunedì		
25	martedì		◑
26	mercoledì		
27	giovedì	Giornata delle Memoria	
28	venerdì		
29	sabato		
30	domenica		
31	lunedì		

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

Gennaio

2022

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.

1	martedì	●
2	mercoledì	
3	giovedì	
4	venerdì	Giornata mondiale contro il cancro
5	sabato	
6	domenica	
7	lunedì	Giornata contro il bullismo e il cyberbullismo
8	martedì	◐
9	mercoledì	
10	giovedì	
11	venerdì	
12	sabato	
13	domenica	
14	lunedì	San Valentino
15	martedì	
16	mercoledì	○
17	giovedì	
18	venerdì	
19	sabato	
20	domenica	
21	lunedì	
22	martedì	
23	mercoledì	◑
24	giovedì	Giovedì grasso
25	venerdì	
26	sabato	
27	domenica	
28	lunedì	

Febbraio 2022

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 2022

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

● 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 2022

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

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

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.

1	domenica	Festa dei lavoratori
2	lunedì	Giornata della risata
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	
16	lunedì	○
17	martedì	
18	mercoledì	
19	giovedì	
20	venerdì	Giornata delle api
21	sabato	
22	domenica	☾
23	lunedì	Giornata delle tartarughe
24	martedì	Giornata del fai da te
25	mercoledì	
26	giovedì	
27	venerdì	
28	sabato	
29	domenica	
30	lunedì	●
31	martedì	Giornata contro il fumo

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

Maggio 2022

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 2022

1	mercoledì	
2	giovedì	Festa della Repubblica
3	venerdì	Giornata mondiale della bicicletta
4	sabato	
5	domenica	Giornata dell'ambiente
6	lunedì	
7	martedì	☾
8	mercoledì	Giornata degli oceani
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	Giornata dello Yoga ☾
22	mercoledì	
23	giovedì	
24	venerdì	
25	sabato	
26	domenica	
27	lunedì	
28	martedì	
29	mercoledì	●
30	giovedì	

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Albicocche



Pesche



Melenzane



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 2022

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	Giornata per Nelson Mandela
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 dell'amicizia
31	domenica	

● 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 2022

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

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

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

Settembre

2022

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.

1	sabato	
2	domenica	Festa dei nonni
3	lunedì	☾
4	martedì	
5	mercoledì	
6	giovedì	
7	venerdì	
8	sabato	
9	domenica	○
10	lunedì	
11	martedì	Giornata delle bambine
12	mercoledì	
13	giovedì	
14	venerdì	
15	sabato	
16	domenica	Giornata dell'alimentazione
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	Giornata del risparmio

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

Ottobre

2022

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Castagne



Uva



Verza

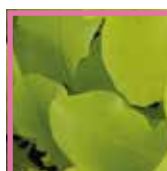


Zucca

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	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	Giornata della gentilezza	
14	lunedì		
15	martedì		
16	mercoledì		☾
17	giovedì		
18	venerdì		
19	sabato		
20	domenica		
21	lunedì	Festa dell'albero	
22	martedì		
23	mercoledì		●
24	giovedì		
25	venerdì	Giornata contro la violenza sulle donne	
26	sabato		
27	domenica	Prima domenica d'Avvento	
28	lunedì		
29	martedì		
30	mercoledì		☾

Novembre 2022

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

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

Dicembre 2022

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.