



 **greenMe.it**
SARÓ BUON* CON LA TERRA

CALENDARIO 2016

1	venerdì	/ Capodanno
2	sabato	☾
3	domenica	
4	lunedì	
5	martedì	
6	mercoledì	/ Epifania
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	
31	domenica	

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

gennaio 2016

01

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 Estivo Sedano Indivia Topinambur

SEMINA: aglio bianco, cavolo estivo, 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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

1	lunedì	☾
2	martedì	
3	mercoledì	
4	giovedì	/ Giovedì grasso
5	venerdì	
6	sabato	
7	domenica	
8	lunedì	☉
9	martedì	/ Martedì grasso
10	mercoledì	
11	giovedì	
12	venerdì	
13	sabato	
14	domenica	/ San Valentino (festa degli innamorati)
15	lunedì	☾
16	martedì	
17	mercoledì	
18	giovedì	/Giornata internazionale del risparmio energetico
19	venerdì	
20	sabato	
21	domenica	
22	lunedì	●
23	martedì	
24	mercoledì	
25	giovedì	
26	venerdì	
27	sabato	
28	domenica	
29	lunedì	

febbraio
2016 02

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Kiwi

Pompelmi

Cicorie

Verze

FRUTTA: arance, mandarino, 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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

1	martedì	
2	mercoledì	☾
3	giovedì	
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	
19	sabato	/ Festa del papà
20	domenica	
21	lunedì	
22	martedì	/ Giornata mondiale dell'acqua
23	mercoledì	●
24	giovedì	
25	venerdì	
26	sabato	
27	domenica	/ Ora legale / Pasqua
28	lunedì	/ Pasquetta / Earth hour alle 20.30
29	martedì	
30	mercoledì	
31	giovedì	☾

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

marzo
2016

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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

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 mondiale della terra ●
23	sabato	
24	domenica	
25	lunedì	/ Festa della liberazione
26	martedì	
27	mercoledì	
28	giovedì	
29	venerdì	
30	sabato	◑

aprile
2016 04

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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON★ CON LA TERRA

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	
16	lunedì	
17	martedì	
18	mercoledì	
19	giovedì	
20	venerdì	
21	sabato	●
22	domenica	/ Giornata internazionale della biodiversità
23	lunedì	
24	martedì	
25	mercoledì	
26	giovedì	
27	venerdì	
28	sabato	
29	domenica	◐
30	lunedì	
31	martedì	

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

maggio 2016

05

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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

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	●
21	martedì	
22	mercoledì	
23	giovedì	
24	venerdì	
25	sabato	
26	domenica	
27	lunedì	◐
28	martedì	
29	mercoledì	
30	giovedì	

giugno
2016 / 06

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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

1	venerdì	
2	sabato	
3	domenica	
4	lunedì	○
5	martedì	
6	mercoledì	/ Giornata mondiale del bacio
7	giovedì	
8	venerdì	
9	sabato	
10	domenica	
11	lunedì	
12	martedì	◐
13	mercoledì	
14	giovedì	
15	venerdì	
16	sabato	
17	domenica	
18	lunedì	/ Nelson Mandela International Day
19	martedì	
20	mercoledì	●
21	giovedì	
22	venerdì	
23	sabato	
24	domenica	
25	lunedì	
26	martedì	
27	mercoledì	◑
28	giovedì	
29	venerdì	
30	sabato	
31	domenica	

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

luglio 2016

07

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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

1	lunedì	
2	martedì	○
3	mercoledì	
4	giovedì	
5	venerdì	
6	sabato	
7	domenica	
8	lunedì	/ Giornata internazionale del gatto
9	martedì	/ Giornata mondiale dei popoli indigeni
10	mercoledì	◐
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	/ Giornata internazionale del cane

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

agosto 2016 08

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



Indivia

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

settembre 2016 09

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	
22	giovedì	
23	venerdì	◐
24	sabato	
25	domenica	
26	lunedì	
27	martedì	
28	mercoledì	
29	giovedì	
30	venerdì	

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, ravanello, 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	/ Giornata mondiale del sorriso
8	sabato	
9	domenica	◐
10	lunedì	
11	martedì	
12	mercoledì	
13	giovedì	
14	venerdì	
15	sabato	
16	domenica	/ Giornata mondiale 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 legale ○
31	lunedì	

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

ottobre 2016 / 10

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: barbabietola, 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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA

1	martedì	/ Ognissanti / World Vegan Day
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 mondiale 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	
28	lunedì	
29	martedì	○
30	mercoledì	

novembre

2016

11

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



Piselli



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	
2	venerdì	/ Giornata mondiale per l'abolizione della schiavitù
3	sabato	
4	domenica	
5	lunedì	
6	martedì	
7	mercoledì	☾
8	giovedì	/ Immacolata Concezione
9	venerdì	
10	sabato	/ Terra Madre Day / Giornata Internazionale dei diritti degli animali
11	domenica	
12	lunedì	
13	martedì	
14	mercoledì	●
15	giovedì	
16	venerdì	
17	sabato	
18	domenica	
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 ● ultimo quarto ● luna piena ☾ primo quarto

dicembre 2016 / 12

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Cachi

Mandarini

Barbabietola

Cavolfiori

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

VERDURA: aglio, barbabietola, 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.

 **greenMe.it**
SARÒ BUON* CON LA TERRA