2023
Calendario greenMe
greenMe

Gennaio 2023

1	domenica	Capodanno
2	lunedì	
3	martedì	
4	mercoledì	
5	giovedì	
6	venerdì	Epifania
7	sabato	○
8	domenica	
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	
23	lunedì	
24	martedì	
25	mercoledì	
26	giovedì	
27	venerdì	Giornata delle Memoria
28	sabato	◐
29	domenica	
30	lunedì	
31	martedì	

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

Frutta e verdura di stagione

Frutta secca

Mandarini

Cavolo Verza

Porri

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

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

Nell'orto o sul balcone

Cavolo Cappuccio

Sedano

Indivia

Topinambur

SEMINA: 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.

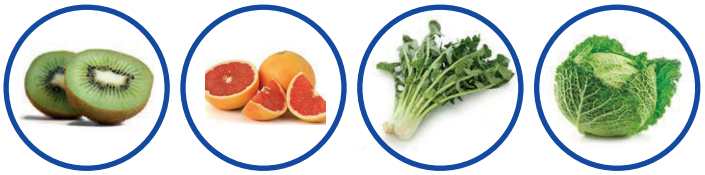
greenMe

Febbraio 2023

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

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

Frutta e verdura di stagione



Kiwi Pompelmi Cicorie Verze

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

VERDURA: bietole, broccoli, carciofi, cavoletti di Bruxelles, cicorie, funghi, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, topinambur, verze, zucche.

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

Marzo 2023

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

● 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, cavolori, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, funghi, insalata, patate, porri, radicchi, rapa, ravanelli, sedano, spinaci, topinambur, verza.

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, indivia, 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, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, rape, ravanelli, rosmarino, rucola, scarola, spinaci, sedano, valeriana, verza, zucca.

greenMe

Aprile 2023

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

● 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.

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

Maggio 2023

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

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

Giugno 2023

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

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

Frutta e verdura di stagione

Albicocche Pesche Melenzane Zucchine

FRUTTA: albicocche, angurie, ciliege, 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.

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, ciliege, 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

Luglio 2023

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

● 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.

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

Agosto 2023

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

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

Frutta e verdura di stagione

Anguria

More

Melanzane

Pomodori

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

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

Nell'orto o sul balcone

Melanzane

Spinaci

Basilico

Zucche Estive

SEMINA: barbabietole, bieta, carote, carciofi, cime di rapa, cicoria, cipolle, indivia, fagioli, 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.

greenMe

Settembre 2023

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

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

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.

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.

greenMe

Ottobre 2023

1	domenica	
2	lunedì	Festa dei nonni
3	martedì	
4	mercoledì	
5	giovedì	
6	venerdì	◑
7	sabato	
8	domenica	
9	lunedì	
10	martedì	
11	mercoledì	
12	giovedì	
13	venerdì	
14	sabato	●
15	domenica	
16	lunedì	Giornata dell'alimentazione
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	Ora solare
30	lunedì	
31	martedì	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, melagrana, 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.

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.

greenMe

Novembre 2023

1	mercoledì	Ognissanti
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	
19	domenica	
20	lunedì	◐
21	martedì	Festa dell'albero
22	mercoledì	
23	giovedì	
24	venerdì	
25	sabato	Giornata contro la violenza sulle donne
26	domenica	
27	lunedì	○
28	martedì	
29	mercoledì	
30	giovedì	

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

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.

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.

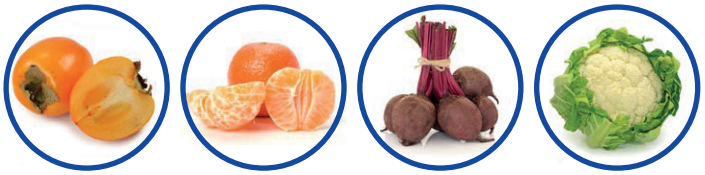
greenMe

Dicembre 2023

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

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

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, carote, cavolori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalate, patate, porri, radicchi, sedano, verza, zucche.

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, cavolori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, mandaranci, mandarini, olive, pompelmi, scarola, scorzabianca, scorzonera, spinaci.

greenMe