



2024

Calendario greenMe

greenMe

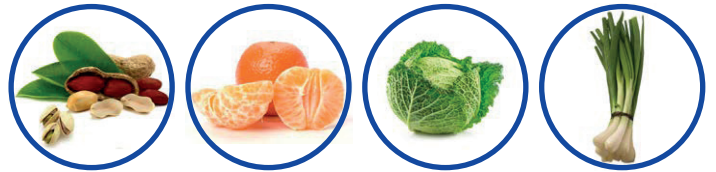


1	lunedì	Capodanno
2	martedì	
3	mercoledì	
4	giovedì	☾
5	venerdì	
6	sabato	Epifania
7	domenica	
8	lunedì	
9	martedì	
10	mercoledì	
11	giovedì	●
12	venerdì	
13	sabato	
14	domenica	
15	lunedì	
16	martedì	
17	mercoledì	
18	giovedì	
19	venerdì	☾
20	sabato	
21	domenica	
22	lunedì	
23	martedì	
24	mercoledì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

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

Gennaio 2024

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.

1	giovedì	
2	venerdì	
3	sabato	☾
4	domenica	Giornata mondiale contro il cancro
5	lunedì	
6	martedì	
7	mercoledì	
8	giovedì	
9	venerdì	
10	sabato	●
11	domenica	Giornata delle donne e delle ragazze nella scienza
12	lunedì	
13	martedì	Martedì grasso
14	mercoledì	San Valentino
15	giovedì	Giovedì grasso
16	venerdì	
17	sabato	☾
18	domenica	Giornata del Risparmio Energetico
19	lunedì	
20	martedì	
21	mercoledì	
22	giovedì	
23	venerdì	
24	sabato	○
25	domenica	
26	lunedì	
27	martedì	Giornata dell'orso polare
28	mercoledì	
29	giovedì	

Febbraio 2024

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.

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

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

Marzo 2024

Frutta e verdura di stagione



Avocado



Lime



Bietola



Carote

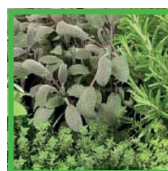
FRUTTA: arance, avocado, frutta secca, kiwi, lime, limoni, mandarancio, mele, pompelmi.

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.

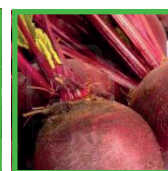
Nell'orto o sul balcone



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.

1	lunedì	Lunedì dell'Angelo	
2	martedì		☾
3	mercoledì		
4	giovedì		
5	venerdì		
6	sabato		
7	domenica	Giornata mondiale della salute	
8	lunedì		
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		
22	lunedì	Giornata della Terra	
23	martedì		
24	mercoledì		○
25	giovedì	Festa della Liberazione	
26	venerdì		
27	sabato		
28	domenica	Giornata per la salute e la sicurezza sul lavoro	
29	lunedì		
30	martedì		

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

Aprile 2024

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.

1	mercoledì	Festa dei lavoratori	☾
2	giovedì		
3	venerdì	Giornata della libertà di stampa	
4	sabato		
5	domenica		
6	lunedì		
7	martedì		
8	mercoledì		●
9	giovedì		
10	venerdì		
11	sabato		
12	domenica	Festa della mamma	
13	lunedì		
14	martedì		
15	mercoledì		
16	giovedì		☾
17	venerdì	Giornata contro l'omofobia	
18	sabato		
19	domenica		
20	lunedì	Giornata delle api	
21	martedì		
22	mercoledì	Giornata della biodiversità	
23	giovedì	Giornata delle tartarughe	○
24	venerdì		
25	sabato		
26	domenica		
27	lunedì		
28	martedì		
29	mercoledì		
30	giovedì		
31	venerdì	Giornata contro il fumo	☾

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

Maggio 2024

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.

1	sabato	Giornata della barriera corallina	
2	domenica	Festa della Repubblica	
3	lunedì	Giornata della bicicletta	
4	martedì		
5	mercoledì	Giornata dell'ambiente	
6	giovedì		●
7	venerdì	Giornata della sicurezza alimentare	
8	sabato	Giornata degli oceani	
9	domenica		
10	lunedì		
11	martedì		
12	mercoledì	Giornata contro il lavoro minorile	
13	giovedì		
14	venerdì	Giornata del donatore di sangue	◐
15	sabato		
16	domenica		
17	lunedì	Giornata contro desertificazione e siccità	
18	martedì		
19	mercoledì		
20	giovedì		
21	venerdì	Giornata dello Yoga	
22	sabato	Giornata della foresta pluviale	○
23	domenica		
24	lunedì		
25	martedì		
26	mercoledì		
27	giovedì		
28	venerdì		
29	sabato	S.S. Pietro e Paolo	◑
30	domenica		

Giugno 2024

Frutta e verdura di stagione



Albicocche



Pesche



Melanzane



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.

Luglio 2024

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

● 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.

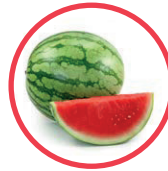
RACCOLTA: basilico, bieta, carote, cavolo cappuccio, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fragole, indivia, lattuga, melanzane, meloni, origano, peperoni, piselli, pomodori, prezzemolo, ravanelli, rosmarino, rucola, salvia, zucchine.

Agosto 2024

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

● 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, biette, broccoletti, cetrioli, cipolle, fagioli, melanzane, zucchine, zucche estive, peperoni, pomodori, sedano.

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

Settembre 2024

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.

1	martedì	
2	mercoledì	Festa dei nonni Giornata dell'habitat
3	giovedì	●
4	venerdì	Giornata degli animali
5	sabato	
6	domenica	Giornata della Geodiversità
7	lunedì	
8	martedì	
9	mercoledì	
10	giovedì	Giornata della salute mentale ◐
11	venerdì	
12	sabato	
13	domenica	Giornata per la riduzione dei disastri naturali
14	lunedì	
15	martedì	
16	mercoledì	Giornata dell'alimentazione
17	giovedì	○
18	venerdì	Giornata della menopausa
19	sabato	
20	domenica	
21	lunedì	
22	martedì	
23	mercoledì	
24	giovedì	Giornata delle Nazioni Unite
25	venerdì	◑
26	sabato	
27	domenica	— Ora solare
28	lunedì	
29	martedì	
30	mercoledì	
31	giovedì	Giornata del risparmio

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

Ottobre 2024

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.

1	venerdì	Ognissanti Giornata Vegan	●
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	Giornata delle vittime della strada	
20	mercoledì		
21	giovedì	Festa dell'albero	
22	venerdì		
23	sabato		
24	domenica		◐
25	lunedì	Giornata contro la violenza sulle donne	
26	martedì		
27	mercoledì		
28	giovedì		
29	venerdì		
30	sabato		

Novembre 2024

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.

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

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

Dicembre 2024

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

Scalognò

Cavolo

Mandaranci

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