

Calendario e Lunario 2020



www.potasioepe.com
giardiniera@potasioepe.com
tel. 388 9005888

TABELLA DELLE CONSOCIAZIONI

FRANCHI
Sementi

	BIETA	CAROTA	CAVOLO	CETRIOLO	CICORIA	FAGIOLO	FINOCCHIO	INDIVIA SCAROLA	LATTUGA	MELANZANA	MELONE	PEPERONE	PISELLO	POMODORO	PORRO	PREZZEMOLO	RAVANELLO	SPINACIO	VALERIANA	ZUCCHINO
BIETA		✓	✓			✓											✓			
CAROTA	✓				✓				✓				✓	✓	✓		✓	✓		
CAVOLO	✓			✓		✓			✓			✓	✓	✓	✓			✓		
CETRIOLO			✓			✓	✓		✓			✓		✗			✗	✓		✓
CICORIA		✓				✓	✓		✓			✓		✓						
FAGIOLO	✓		✓	✓	✓		✗		✓	✓		✗					✓			
FINOCCHIO				✓	✓	✗			✓			✓	✓		✓					
INDIVIA SCAROLA														✓	✓					
LATTUGA		✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓		
MELANZANA						✓								✗						
MELONE																				
PEPERONE			✓	✓	✓	✗	✓		✓				✓		✓	✓				
PISELLO		✓	✓				✓		✓					✓	✗		✓			
POMODORO		✓	✓	✗	✓			✓	✓	✗			✓		✓	✓	✓	✓		
PORRO		✓	✓				✓	✓	✓			✓	✗	✓						
PREZZEMOLO									✗			✓		✓			✓			
RAVANELLO	✓	✓		✗		✓			✓				✓	✓	✓	✓		✓		
SPINACIO		✓	✓	✓					✓				✓				✓			
VALERIANA																				
ZUCCHINO				✓																

✓ **CONSOCIAZIONE FAVOREVOLE**
Le radici delle piante sono in grado di emettere delle sostanze quali resine e oli che possono stimolare la crescita e lo sviluppo di altri ortaggi coltivati contemporaneamente nelle vicinanze.

✗ **CONSOCIAZIONE NON FAVOREVOLE**
Le radici delle piante sono in grado di emettere delle sostanze quali resine e oli che possono influenzare negativamente la crescita e lo sviluppo di altri ortaggi coltivati contemporaneamente nelle vicinanze.

TABELLA DELLE ROTAZIONI

FRANCHI
Sementi

	BIETA	CAROTA	CAVOLO	CETRIOLO	CICORIA	FAGIOLO	FINOCCHIO	INDIVIA SCAROLA	LATTUGA	MELANZANA	MELONE	PEPERONE	PISELLO	POMODORO	PORRO	PREZZEMOLO	RAVANELLO	SPINACIO	VALERIANA	ZUCCHINO
BIETA	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗		✓
CAROTA		✗	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗		✗	✓			✓
CAVOLO	✗	✗	✗		✓	✓	✗	✓	✓	✗		✗	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	
CETRIOLO	✓	✓		✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗
CICORIA			✓	✓	✗	✓		✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓
FAGIOLO	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FINOCCHIO		✗	✗	✓	✓		✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗		✗	✓			✓
INDIVIA SCAROLA			✓	✓	✗	✓		✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓
LATTUGA			✓	✓	✗	✓		✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓		✗	✓			✓
MELANZANA	✓	✓	✗		✓	✓	✓	✓	✓	✗		✗	✓	✗		✓		✓	✓	
MELONE	✓	✓		✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗		✓		✓	✓	✗
PEPERONE	✓	✓	✗		✓	✓	✓	✓	✓	✗		✗	✓	✗		✓		✓	✓	
PISELLO	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
POMODORO	✓	✓	✗	✗	✓	✓		✓	✓	✗		✗	✓	✗		✓		✓	✓	
PORRO			✓	✓		✓				✗	✓	✗	✗	✗	✗		✓			✓
PREZZEMOLO				✓		✓		✓			✓		✗			✗	✓			✓
RAVANELLO	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✗	✓	✓	
SPINACIO	✗		✓	✓		✓		✓	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓		✓	✗		✓
VALERIANA			✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓		✗	✓
ZUCCHINO	✓	✓		✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✓		✓	✓	✗

✓ **ROTAZIONE FAVOREVOLE**
La rotazione è una successione sullo stesso terreno di diverse piante orticole, che limita la perdita di fertilità del terreno e previene la comparsa di insetti e malattie funginee causate dalla ripetitività delle colture.

✗ **ROTAZIONE NON FAVOREVOLE**
In questo caso la rotazione non favorisce le piante orticole, in quanto potrebbero verificarsi perdite di fertilità del terreno con scarso sviluppo delle colture e un possibile insorgere di malattie funginee e attacchi di insetti.

il calendario del Giardiniera

GEN 2020

1 Mercoledì	1 - 365
2 Giovedì	2 - 364
3 Venerdì	3 - 363
4 Sabato	4 - 362
5 Domenica	5 - 361
6 Lunedì	2a sett. 6 - 360
7 Martedì	7 - 359
8 Mercoledì	8 - 358
9 Giovedì	9 - 357
10 Venerdì	10 - 356
11 Sabato	11 - 355
12 Domenica	12 - 354
13 Lunedì	3a sett. 13 - 353
14 Martedì	14 - 352
15 Mercoledì	15 - 351
16 Giovedì	16 - 350
17 Venerdì	17 - 349
18 Sabato	18 - 348
19 Domenica	19 - 347
20 Lunedì	4a sett. 20 - 346
21 Martedì	21 - 345
22 Mercoledì	22 - 344
23 Giovedì	23 - 343
24 Venerdì	24 - 342
25 Sabato	25 - 341
26 Domenica	26 - 340
27 Lunedì	5a sett. 27 - 339
28 Martedì	28 - 338
29 Mercoledì	29 - 337
30 Giovedì	30 - 336
31 Venerdì	31 - 335



QUESTO MESE SI SEMINA	
	AGLIO ciclo di vegetazione 6 mesi
	CICORIA ciclo di vegetazione 5 mesi
	LATTUGA ciclo di vegetazione 3 mesi
	RAVANELLO ciclo di vegetazione 3 mesi
	RUCOLA ciclo di vegetazione 3 mesi
	SEDANO ciclo di vegetazione 6 mesi
	VALERIANA ciclo di vegetazione 5 mesi

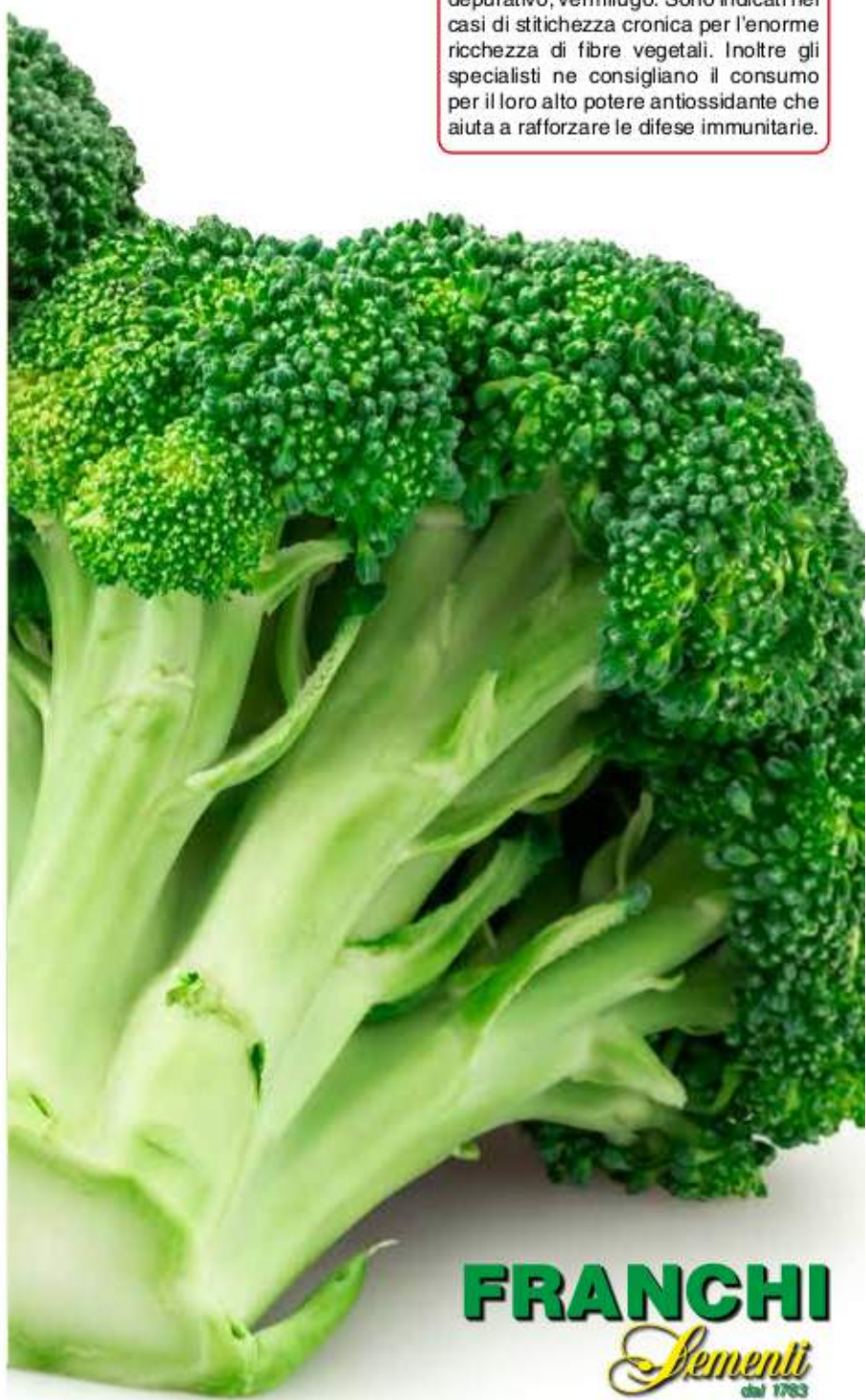
NELL'ORTO Gennaio è un mese tranquillo per il nostro orto perciò si può iniziare a distribuire letame per poi interrarlo tramite vangatura. Per chi ha delle colture sotto tunnel è consigliabile aprire le protezioni durante le giornate soleggiate in modo da arieggiare gli ortaggi.

NEL PRATO Con le giornate ancora fredde, limitiamoci a tener pulito il tappeto erboso dalle foglie secche ed eventualmente a concimare.

NEL GIARDINO Non sono molte le operazioni che si possono effettuare in questo mese, ma se il clima lo consente, cominciare a preparare le aiuole per la messa a dimora dei fiori.

IN CANTINA Travasare tutti i vini e controllarne lo stato di salute. Arieggiare molto la cantina, poiché il freddo facilita la chiarifica e la stabilizzazione. Nel vigneto continuare le operazioni di potatura nelle giornate più miti.

LA SALUTE
Cavolo broccolo
I broccoli hanno molte proprietà. Le principali sono quelle di aiutare l'eliminazione dei radicali liberi e dell'acido urico dal corpo. Possono aiutare a combattere le ulcere rinforzando la mucosa dello stomaco, proteggendola dagli acidi. I broccoli sono ortaggi ricchi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio), vitamina C, B1 e B2, fibra alimentare. Hanno anche un potere antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo. Sono indicati nei casi di stitichezza cronica per l'enorme ricchezza di fibre vegetali. Inoltre gli specialisti ne consigliano il consumo per il loro alto potere antiossidante che aiuta a rafforzare le difese immunitarie.



FRANCHI
Sementi
dal 1783

il calendario del Giardiniera

FEB 2020

1 Sabato	32 -334
2 Domenica	33 -333
3 Lunedì	6a sett. 34 -332
4 Martedì	35 -331
5 Mercoledì	36 -330
6 Giovedì	37 -329
7 Venerdì	38 -328
8 Sabato	39 -327
9 Domenica	40 -326
10 Lunedì	7a sett. 41 -325
11 Martedì	42 -324
12 Mercoledì	43 -323
13 Giovedì	44 -322
14 Venerdì	45 -321
15 Sabato	46 -320
16 Domenica	47 -319
17 Lunedì	8a sett. 48 -318
18 Martedì	49 -317
19 Mercoledì	50 -316
20 Giovedì	51 -315
21 Venerdì	52 -314
22 Sabato	53 -313
23 Domenica	54 -312
24 Lunedì	9a sett. 55 -311
25 Martedì	56 -310
26 Mercoledì	57 -309
27 Giovedì	58 -308
28 Venerdì	59 -307
29 Sabato	60 -306

QUESTO MESE SI SEMINA



BARBABIETOLA
ciclo di vegetazione 5 mesi



BIETA
ciclo di vegetazione 4 mesi



CICORIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CIPOLLA
ciclo di vegetazione 6 mesi



FAVA
ciclo di vegetazione 4 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 6 mesi



MELANZANA
ciclo di vegetazione 5 mesi



PEPERONE
ciclo di vegetazione 6 mesi



PISELLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



POMODORO
ciclo di vegetazione 6 mesi



PORRO
ciclo di vegetazione 7 mesi



PREZZEMOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



RAVANELLO
ciclo di vegetazione 3 mesi



SEDANO
ciclo di vegetazione 6 mesi



SPINACIO
ciclo di vegetazione 3 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



CAVOLO



CICORIA



NELL'ORTO

Febbraio è un mese caratterizzato da sbalzi termici tra il giorno e la notte e le ore di luce iniziano ad aumentare, ma se le condizioni climatiche non sono favorevoli e le temperature sono molto rigide, è meglio rinviare le semine al mese successivo. Si può cominciare ad eliminare le prime erbe infestanti, quindi a vangare il terreno rompendo le zolle e livellandolo con un rastrello.



NEL PRATO

Se il clima lo consente oltre a tener pulito da foglie ed erbe secche il nostro tappeto, si può provvedere ad arieggiarlo, asportando il feltro. Nelle zone a clima più mite si può procedere alla semina, mentre nelle altre si può iniziare a preparare il terreno.



NEL GIARDINO

Procedere con la messa a dimora di piante, arbusti e rosai e, se il freddo non è eccessivo, procedere anche con le potature.



IN CANTINA

Continuare con il travaso ed il controllo dello stato di salute dei vini, soprattutto dell'acidità, eventualmente con analisi di laboratorio. Pulire molto bene i recipienti dopo ogni lavorazione. Nel vigneto continuare le operazioni di potatura nelle giornate più miti.



LA SALUTE

Cavolo cappuccio

Il cavolo cappuccio è ricco di Vitamine, antiossidanti, calcio, omega 3 e 6, ferro e fibre. E' uno degli ortaggi più nutrienti e salutari in assoluto. Molto ricco di vitamina C, con alte concentrazioni di zolfo. Se si fanno fermentare si ottengono i crauti, che sono ricchi di fibre e ben digeribili. Il cavolo cappuccio ha proprietà antiossidanti naturali contro i radicali liberi e la sua azione aiuta a prevenire diverse malattie e l'invecchiamento precoce. Inoltre è utile, data la sua alta concentrazione di flavonoidi, per combattere lo stress. Grazie alle poche calorie contenute e alla sua capacità di saziare, si presta ad essere inserito nella dieta ipocalorica e favorisce la disgregazione degli accumuli di grasso intorno all'addome.



il calendario del Giardiniera

MAR 2020

1 Domenica		61 - 305
2 Lunedì	10a sett.	62 - 304
3 Martedì		63 - 303
4 Mercoledì		64 - 302
5 Giovedì		65 - 301
6 Venerdì		66 - 300
7 Sabato		67 - 299
8 Domenica		68 - 298
9 Lunedì	11a sett.	69 - 297
10 Martedì		70 - 296
11 Mercoledì		71 - 295
12 Giovedì		72 - 294
13 Venerdì		73 - 293
14 Sabato		74 - 292
15 Domenica		75 - 291
16 Lunedì	12a sett.	76 - 290
17 Martedì		77 - 289
18 Mercoledì		78 - 288
19 Giovedì		79 - 287
20 Venerdì		80 - 286
21 Sabato		81 - 285
22 Domenica		82 - 284
23 Lunedì	13a sett.	83 - 283
24 Martedì		84 - 282
25 Mercoledì		85 - 281
26 Giovedì		86 - 280
27 Venerdì		87 - 279
28 Sabato		88 - 278
29 Domenica		89 - 277
30 Lunedì	14a sett.	90 - 276
31 Martedì		91 - 275

QUESTO MESE SI SEMINA



ANGURIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



ASPARAGO
ciclo di vegetazione 25 mesi



BASILICO
ciclo di vegetazione 4 mesi



CAROTA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CETRIOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 6 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 6 mesi



MELONE
ciclo di vegetazione 5 mesi



POMODORO
ciclo di vegetazione 6 mesi



PORRO
ciclo di vegetazione 7 mesi



PREZZEMOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



RAVANELLO
ciclo di vegetazione 3 mesi



SCAROLA
ciclo di vegetazione 5 mesi



ZUCCHINO
ciclo di vegetazione 4 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



CAVOLO



CICORIA



NELL'ORTO

Marzo è un mese che ci permette di aumentare il tempo dedicato al nostro orto. Le temperature sono ancora instabili con la possibilità di sbalzi termici e per questo motivo si deve prestare attenzione alla tipologia di ortaggi scelti per la semina. I lavori da fare sono l'arieggiatura delle serre e dei tunnel durante le ore più calde del giorno e l'eliminazione delle erbe infestanti presenti sul terreno. In caso di giornate soleggiate e con temperature più alte rispetto alla media stagionale è meglio prestare attenzione a spinaci, rucole e ravanelli seminati all'aperto in quanto le giovani piantine potrebbero essere attaccate dall'Altica e richiedere quindi dei trattamenti. Se la vostra zona è soggetta ad attacchi da parte di questo insetto l'ideale è proteggere le piantine fin dal momento della semina con tessuto non tessuto avendo cura di lasciarlo finché le piante non raggiungono medie dimensioni. Nel Nord Italia, caratterizzato da un clima più rigido, è meglio procedere alle semine nella seconda metà del mese, mentre al Centro e Sud Italia si può seminare già da inizio mese.



NEL PRATO

Oltre alla normale cura del prato, pulizia dalle erbe e taglio, effettuare una arieggiatura ed una buona concimazione. Per i nuovi impianti preparare il terreno e procedere, se il clima lo consente, alla semina.



NEL GIARDINO

È bene iniziare le lavorazioni primaverili di pulizia delle aiuole e mettere a dimora i bulbi primaverili che fioriranno durante l'estate. Si possono piantare, nelle zone a clima più mite, anche tutte le piante da fiore tipiche dell'estate.



IN CANTINA

Prima di ogni imbottigliamento, è consigliabile effettuare un travaso o meglio ancora una filtrazione. Controllare le attrezzature che si utilizzeranno durante la stagione. Nel vigneto terminare le operazioni di potatura.



LA SALUTE

Zucchini

Le zucchine, grazie alla grande quantità di potassio che le rende un alimento antifatica, sono consigliate anche per chi ha problemi di ipertensione. Favoriscono il sonno, avendo effetti rilassanti sulla mente. Essendo un alimento ipocalorico, che contiene solo 11 Kcal per 100 grammi, sono molto indicati anche nelle diete. Hanno un elevato contenuto in fibre oltre a buone quantità di vitamina A, C e B. Il Potassio, il fosforo e il calcio sono invece i sali minerali presenti in maggior quantità. Da ricordare anche le proprietà diuretiche per la massiccia presenza di acqua.



il calendario del Giardiniera

APR 2020

1 Mercoledì	☾	92 -274
2 Giovedì		93 -273
3 Venerdì		94 -272
4 Sabato		95 -271
5 Domenica		96 -270
6 Lunedì	15a sett.	97 -269
7 Martedì		98 -268
8 Mercoledì	☉	99 -267
9 Giovedì		100 -266
10 Venerdì		101 -265
11 Sabato		102 -264
12 Domenica		103 -263
13 Lunedì	16a sett.	104 -262
14 Martedì		105 -261
15 Mercoledì	☾	106 -260
16 Giovedì		107 -259
17 Venerdì		108 -258
18 Sabato		109 -257
19 Domenica		110 -256
20 Lunedì	17a sett.	111 -255
21 Martedì		112 -254
22 Mercoledì		113 -253
23 Giovedì	●	114 -252
24 Venerdì		115 -251
25 Sabato		116 -250
26 Domenica		117 -249
27 Lunedì	18a sett.	118 -248
28 Martedì		119 -247
29 Mercoledì		120 -246
30 Giovedì	☾	121 -245

QUESTO MESE SI SEMINA



ANGURIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



BASILICO
ciclo di vegetazione 4 mesi



BIETA
ciclo di vegetazione 4 mesi



CAROTA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CETRIOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



FAGIOLO
ciclo di vegetazione 6 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 5 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 6 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 5 mesi



MELANZANA
ciclo di vegetazione 6 mesi



MELONE
ciclo di vegetazione 6 mesi



PEPERONE
ciclo di vegetazione 6 mesi



PISELLO
ciclo di vegetazione 6 mesi



POMODORO
ciclo di vegetazione 6 mesi



QUESTO MESE SI RACCOGLIE
ASPARAGO



RAVANELLO



SPINACIO



NELL'ORTO Aprile è il mese che dà inizio alla buona stagione. Poiché si può iniziare finalmente a seminare intensamente è bene preparare definitivamente il terreno. Rimuovere le erbe infestanti ancora presenti, predisporre i tutori per le varietà rampicanti ed arieggiare serre e tunnel nelle ore diurne. Da questo mese si deve prestare attenzione agli afidi, insetti che causano gravi danni alla pianta. In caso di attacco si deve intervenire tempestivamente con adeguati trattamenti. Particolare attenzione è da tenere anche nei confronti dell'Altica. In questo mese si può seminare la maggiore parte delle varietà orticole anche se potrebbero tornare delle gelate dannose per le specie più delicate.



NEL PRATO Tosare in modo regolare il manto erboso, rastrellare ed arieggiare bene la superficie, oltre a concimare e, se necessario, trattare con prodotti antimuschio. Per i nuovi impianti lavorare finemente il terreno e procedere alla semina ed all'irrigazione.



NEL GIARDINO Mese ideale per la messa a dimora di molte piante, di arbusti e di bulbi da fiore estivi. Procedere anche alla concimazione delle aiuole, per avere fiori più rigogliosi e colorati.



IN CANTINA Mantenere costante la temperatura della cantina, evitando sbalzi repentini. Chiudere di giorno ed aprire la sera. Si possono iniziare gli imbottigliamenti, specie dei vini bianchi.



LA SALUTE
Asparago
Gli asparagi sono disintossicanti e diuretici, ricchi di vitamine, sali minerali tra cui il potassio e altre sostanze energetiche. Possiedono proprietà antiossidanti e proteggono i capillari. Sono ricchi di fibre vegetali, acido folico e vitamine A, B, C ed E. Sono anche ricchi di antiossidanti e poveri di calorie. Gli asparagi sono privi di colesterolo e grassi dannosi e poveri di sodio. Hanno potere depurativo e drenante grazie all'abbondanza di acqua, potassio e dell'asparagina.



il calendario del Giardiniera

MAG 2020

1 Venerdì	122 - 244
2 Sabato	123 - 243
3 Domenica	124 - 242
4 Lunedì	19a sett. 125 - 241
5 Martedì	126 - 240
6 Mercoledì	127 - 239
7 Giovedì	○ 128 - 238
8 Venerdì	129 - 237
9 Sabato	130 - 236
10 Domenica	131 - 235
11 Lunedì	20a sett. 132 - 234
12 Martedì	133 - 233
13 Mercoledì	134 - 232
14 Giovedì	● 135 - 231
15 Venerdì	136 - 230
16 Sabato	137 - 229
17 Domenica	138 - 228
18 Lunedì	21a sett. 139 - 227
19 Martedì	140 - 226
20 Mercoledì	141 - 225
21 Giovedì	142 - 224
22 Venerdì	● 143 - 223
23 Sabato	144 - 222
24 Domenica	145 - 221
25 Lunedì	22a sett. 146 - 220
26 Martedì	147 - 219
27 Mercoledì	148 - 218
28 Giovedì	149 - 217
29 Venerdì	150 - 216
30 Sabato	● 151 - 215
31 Domenica	152 - 214

QUESTO MESE SI SEMINA



BASILICO
ciclo di vegetazione 4 mesi



BIETA
ciclo di vegetazione 4 mesi



CAROTA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CETRIOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



CICORIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 5 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 6 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 5 mesi



PORRO
ciclo di vegetazione 7 mesi



PREZZEMOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



SCAROLA
ciclo di vegetazione 5 mesi



SEDANO
ciclo di vegetazione 6 mesi



VALERIANA
ciclo di vegetazione 5 mesi



ZUCCHINO
ciclo di vegetazione 4 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



LATTUGA



PISELLO



SPINACIO



NELL'ORTO

In questo mese l'orto è nel pieno dell'attività, si semina direttamente nel terreno all'aperto e si iniziano a raccogliere i primi ortaggi seminati nei mesi precedenti, come ravanelli, lattughe, cicorie, spinaci ecc.. Per completare il nostro orto sia dal punto di vista estetico che funzionale, si possono seminare tra le file, lungo le file o ai bordi dell'orto dei fiori. Questi ultimi andrebbero scelti in modo che, oltre ad abbellire l'orto, possano aiutare ad allontanare insetti dannosi o ad attirare insetti utili. Le varietà consigliate sono lavanda, tagete e menta. Altri lavori del mese sono il diradamento, in particolar modo di cetrioli, zucchini, meloni e angurie per chi li avesse seminati direttamente all'aperto. Per quanto riguarda i pomodori si possono aiutare a produrre più frutti eliminando le femminelle, ovvero i germogli che si formano all'ascella delle foglie. È sempre importante continuare ad eliminare le erbe infestanti. Le serre devono essere ombreggiate e tenute aperte, così come i tunnel. Sarebbe inoltre opportuno sostituire il telo coprente con rete antigrandine. Con le temperature di questo periodo diventa molto importante tenere controllati gli insetti dannosi e i funghi, soprattutto l'oidio, ed intervenire se necessario con fitofarmaci rispettando scrupolosamente le indicazioni riportate in etichetta.



NEL PRATO

Procedere con le normali operazioni di taglio per i prati esistenti, con concimazione di mantenimento ed annaffiatura. È uno dei mesi ideali per la semina dei nuovi tappeti erbosi.



NEL GIARDINO

Continua il momento favorevole per la messa a dimora di piante, arbusti e tutti i tipi di fiori, anche in bulbo. Concimare le aiuole e se necessario intervenire con trattamenti contro insetti, afidi o pidocchi, che in questo periodo possono arrecare danni. Si possono portare all'esterno ed in luoghi ombreggiati anche le piante di casa e si possono rinvasare.



IN CANTINA

Imbottigliare i vini rossi e i vini bianchi, controllandone prima lo stato di salute ed effettuando o un travaso o meglio una filtrazione. Cominciano anche i primi trattamenti nei vigneti.



LA SALUTE

Spinacio

Gli spinaci sono una fonte alimentare di proteine, carboidrati e fibre, che favoriscono il corretto funzionamento dell'intestino. Contengono anche sodio e una quantità minima di grassi. Sono un ortaggio molto leggero e davvero poco calorico. Infatti apportano soltanto 23 calorie circa ogni 100 g. Contengono anche vitamine B e C, carotenoidi, clorofilla e luteina che garantiscono proprietà antiossidanti, depurative e lassative. Controindicazione: l'acido ossalico, che rende buona parte di questi componenti, soprattutto il ferro e il calcio, poco assimilabili dall'organismo e che è sconsigliato a chi soffre di calcoli renali o a chi deve assimilare molto calcio. Aggiungere del succo di limone agli spinaci cotti dovrebbe rendere questi elementi più facilmente assimilabili, inoltre la clorofilla dovrebbe aiutare a metabolizzare calcio e ferro.



FRANCHI
Sementi
dal 1783



il calendario del Giardiniera

GIU 2020

1 Lunedì	23a sett.	153 -213
2 Martedì		154 -212
3 Mercoledì		155 -211
4 Giovedì		156 -210
5 Venerdì	○	157 -209
6 Sabato		158 -208
7 Domenica		159 -207
8 Lunedì	24a sett.	160 -206
9 Martedì		161 -205
10 Mercoledì		162 -204
11 Giovedì		163 -203
12 Venerdì		164 -202
13 Sabato	●	165 -201
14 Domenica		166 -200
15 Lunedì	25a sett.	167 -199
16 Martedì		168 -198
17 Mercoledì		169 -197
18 Giovedì		170 -196
19 Venerdì		171 -195
20 Sabato		172 -194
21 Domenica	●	173 -193
22 Lunedì	26a sett.	174 -192
23 Martedì		175 -191
24 Mercoledì		176 -190
25 Giovedì		177 -189
26 Venerdì		178 -188
27 Sabato		179 -187
28 Domenica	●	180 -186
29 Lunedì	27a sett.	181 -185
30 Martedì		182 -184

QUESTO MESE SI SEMINA



BASILICO
ciclo di vegetazione 4 mesi



BIETA
ciclo di vegetazione 4 mesi



CAROTA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CETRIOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



CAVOLO ciclo di vegetazione 5 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 5 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 6 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 5 mesi



PORRO
ciclo di vegetazione 7 mesi



PREZZEMOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



SCAROLA
ciclo di vegetazione 5 mesi



SEDANO
ciclo di vegetazione 6 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



CAROTA



CIPOLLA



FAVA



FINOCCHIO



ZUCCHINO



NELL'ORTO

Siamo nel periodo in cui luce e temperature sono ottimali e le produzioni nel nostro orto sono abbondanti. Si rendono pertanto necessari parecchi lavori: sarchiare e diserbare, ombreggiare gli ortaggi che, con molta luce, tendono a salire a seme come lattughe, spinaci e ravanelli. In questo mese le foglie di aglio e cipolla dovrebbero iniziare ad ingiallire, sintomo che nel giro di circa 20 giorni saranno pronti per la raccolta. È bene continuare a controllare l'eventuale presenza di insetti o l'insorgere di malattie in modo da intervenire tempestivamente. È un periodo di intensa attività di raccolta ed è importante raccogliere i frutti pronti al consumo, in questo modo la pianta non utilizza le sue risorse per produrre seme e la produzione successiva non ne rimane penalizzata.



NEL PRATO

Tosare ed annaffiare regolarmente e dosare la concimazione in funzione dello sviluppo del prato e delle condizioni climatiche. Rigenerare il tappeto dove necessario e procedere al diserbo dalle erbe infestanti a foglia larga. Se necessario effettuare trattamenti contro funghi e muschio.



NEL GIARDINO

È ancora il periodo per la messa a dimora di piante, arbusti e fiori. Concimare abbondantemente le aiuole ed eventualmente trattarle con adeguati prodotti contro insetti, afidi o altre malattie. Rinvasare se necessario i fiori o le piante da interno.



IN CANTINA

Travasare i vini rimasti e tenere sotto controllo l'acidità e la limpidezza. Controllare attentamente che la temperatura della cantina non salga troppo. Utilizzare le pastiglie antiforetta per la corretta conservazione dei vini nelle botti. Verificare lo stato di salute del vigneto e seguire il programma dei trattamenti.



LA SALUTE

Cipolla

La cipolla ha proprietà antisettiche e terapeutiche, in quanto aiuta ad eliminare i parassiti dannosi che sono presenti nell'intestino. Questo ortaggio può essere considerato una sorta di antibiotico naturale. Ha un'azione stimolante, diuretica e depurativa oltre a facilitare la circolazione del sangue. La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine, soprattutto la vitamina C, ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse vitamine (A, complesso B, C, E). Questa pianta ha anche numerosissimi impieghi terapeutici.



FRANCHI
Sementi
dal 1783



il calendario del Giardiniera

LUG 2020

1	Mercoledì	183 - 183
2	Giovedì	184 - 182
3	Venerdì	185 - 181
4	Sabato	186 - 180
5	Domenica	187 - 179
6	Lunedì	28a sett. 188 - 178
7	Martedì	189 - 177
8	Mercoledì	190 - 176
9	Giovedì	191 - 175
10	Venerdì	192 - 174
11	Sabato	193 - 173
12	Domenica	194 - 172
13	Lunedì	29a sett. 195 - 171
14	Martedì	196 - 170
15	Mercoledì	197 - 169
16	Giovedì	198 - 168
17	Venerdì	199 - 167
18	Sabato	200 - 166
19	Domenica	201 - 165
20	Lunedì	30a sett. 202 - 164
21	Martedì	203 - 163
22	Mercoledì	204 - 162
23	Giovedì	205 - 161
24	Venerdì	206 - 160
25	Sabato	207 - 159
26	Domenica	208 - 158
27	Lunedì	31a sett. 209 - 157
28	Martedì	210 - 156
29	Mercoledì	211 - 155
30	Giovedì	212 - 154
31	Venerdì	213 - 153

QUESTO MESE SI SEMINA



BASILICO
ciclo di vegetazione 4 mesi



BIETA
ciclo di vegetazione 4 mesi



CAROTA
ciclo di vegetazione 5 mesi



CAVOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



FAGIOLO
ciclo di vegetazione 3 mesi



FINOCCHIO
ciclo di vegetazione 5 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 6 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 5 mesi



VALERIANA
ciclo di vegetazione 5 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



ANGURIA



BARBABIETOLA



CETRIOLO



MELANZANA



MELONE



PEPERONE



POMODORO



ZUCCHINO



NELL'ORTO Luglio è il mese con il picco massimo di attività nel nostro orto. È fondamentale continuare ad eliminare le piante infestanti in modo che non entrino in competizione con i nostri ortaggi per quanto riguarda l'assorbimento di acqua ed elementi nutritivi. A causa delle elevate temperature è molto importante tenere sotto controllo eventuali attacchi da parte di insetti o funghi.



NEL PRATO Tosare ed annaffiare regolarmente, specialmente se la stagione è calda e siccitosa. Controllare le malerbe con eventuale diserbo. Rigenerare le parti del tappeto erboso che non si sono sviluppate adeguatamente.



NEL GIARDINO Innaffiare le aiuole, meglio se nelle ore serali e senza bagnare i fiori, per evitare di rovinarli. Concimare regolarmente e trattare eventualmente fiori e piante contro attacchi di insetti o malattie fungine. Tenere pulite le aiuole dalle erbe infestanti.



IN CANTINA Tenere controllata la temperatura della cantina, affinché non salga troppo. E' una cosa assolutamente fondamentale. Continuare a seguire il programma dei trattamenti nel vigneto.



LA SALUTE
Pomodoro

Il pomodoro presenta numerose proprietà benefiche in quanto è ricco di minerali, vitamine e antiossidanti. È un ottimo alleato della linea perché povero di calorie ed è il re della dieta mediterranea. I pomodori sono costituiti per la maggior parte da acqua infatti hanno solo 18 calorie per 100 g. Sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati. Il colore rosso dei pomodori è dovuto ad un antiossidante, il licopene, che svolge un'azione antinfiammatoria e protegge gli occhi dalla degenerazione dovuta all'età. Il suo forte potere antiossidante lo rende prezioso nella lotta sia all'invecchiamento cellulare che ai tumori. Il licopene è contenuto soprattutto nella buccia.



il calendario del Giardiniera

AGO 2020

1 Sabato		214 -152
2 Domenica		215 -151
3 Lunedì	32a sett.	216 -150
4 Martedì		217 -149
5 Mercoledì		218 -148
6 Giovedì		219 -147
7 Venerdì		220 -146
8 Sabato		221 -145
9 Domenica		222 -144
10 Lunedì	33a sett.	223 -143
11 Martedì		224 -142
12 Mercoledì		225 -141
13 Giovedì		226 -140
14 Venerdì		227 -139
15 Sabato		228 -138
16 Domenica		229 -137
17 Lunedì	34a sett.	230 -136
18 Martedì		231 -135
19 Mercoledì		232 -134
20 Giovedì		233 -133
21 Venerdì		234 -132
22 Sabato		235 -131
23 Domenica		236 -130
24 Lunedì	35a sett.	237 -129
25 Martedì		238 -128
26 Mercoledì		239 -127
27 Giovedì		240 -126
28 Venerdì		241 -125
29 Sabato		242 -124
30 Domenica		243 -123
31 Lunedì	36a sett.	244 -122

QUESTO MESE SI SEMINA



CAVOLO
ciclo di vegetazione 5 mesi



FAGIOLO
ciclo di vegetazione 3 mesi



INDIVIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



LATTUGA
ciclo di vegetazione 3 mesi



RAVANELLO
ciclo di vegetazione 3 mesi



SPINACIO
ciclo di vegetazione 3 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



ANGURIA



BARBABIETOLA



BASILICO



CETRIOLO



MELANZANA



MELONE



PEPERONE



POMODORO



PORRO



SEDANO



ZUCCHINO



NELL'ORTO

Nel mese di agosto molti ortaggi sono ancora nel pieno dell'attività produttiva, mentre altri iniziano a concludere il loro ciclo. Le lavorazioni di questo periodo riguardano il controllo delle infestanti e l'estirpazione degli ortaggi che non sono più in grado di produrre e che, se privi di malattie, possono essere utilizzati per il compostaggio. Continua ad esserci il rischio di attacco da parte di insetti e funghi, è necessario quindi prestare attenzione alle colture. All'inizio del mese va abbattuta la parte aerea delle patate in modo da permettere ai tuberi di ingrossarsi ulteriormente e verso metà mese si può procedere alla raccolta.



NEL PRATO

Annaffiare e tosare regolarmente il tappeto erboso.



NEL GIARDINO

Come nel mese precedente, annaffiare le aiuole, meglio se nelle ore serali e senza bagnare i fiori per evitare di rovinarli. Eventualmente mettere dei sostegni ai fiori che sono cresciuti per evitare che si rompano. Continuare a concimare regolarmente e tenere pulite le aiuole dalle erbe infestanti.



IN CANTINA

Controllare bene le attrezzature di cantina che serviranno per la vendemmia. Eventualmente travasare il vino rimasto facendogli prendere meno aria possibile. Continuare a seguire il programma dei trattamenti nel vigneto, prestando attenzione al periodo di persistenza dei prodotti distribuiti.



LA SALUTE

Peperone

Il peperone è composto per il 92% da acqua e contiene sali minerali quali fosforo, magnesio, potassio, ferro e calcio. Contiene una percentuale di vitamina C quattro volte maggiore che negli agrumi con la conseguente capacità di aumentare la resistenza alle infezioni; inoltre irrobustisce i muscoli e favorisce l'assorbimento del ferro. Tra le altre vitamine troviamo la presenza del gruppo B, E, J e K. Il potassio e il carotene in esso contenuti hanno anche proprietà diuretiche quindi utili alla funzioni urinarie. Hanno anche proprietà lassative, grazie alle fibre che aiutano a regolarizzare l'intestino.



FRANCHI
Sementi
dal 1783



il calendario del Giardiniera

SET 2020

1 Martedì	245 - 121
2 Mercoledì	246 - 120
3 Giovedì	247 - 119
4 Venerdì	248 - 118
5 Sabato	249 - 117
6 Domenica	250 - 116
7 Lunedì	37a sett. 251 - 115
8 Martedì	252 - 114
9 Mercoledì	253 - 113
10 Giovedì	254 - 112
11 Venerdì	255 - 111
12 Sabato	256 - 110
13 Domenica	257 - 109
14 Lunedì	38a sett. 258 - 108
15 Martedì	259 - 107
16 Mercoledì	260 - 106
17 Giovedì	261 - 105
18 Venerdì	262 - 104
19 Sabato	263 - 103
20 Domenica	264 - 102
21 Lunedì	39a sett. 265 - 101
22 Martedì	266 - 100
23 Mercoledì	267 - 99
24 Giovedì	268 - 98
25 Venerdì	269 - 97
26 Sabato	270 - 96
27 Domenica	271 - 95
28 Lunedì	40a sett. 272 - 94
29 Martedì	273 - 93
30 Mercoledì	274 - 92

QUESTO MESE SI SEMINA



CICORIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



FAVA
ciclo di vegetazione 4 mesi



PISELLO
ciclo di vegetazione 5 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



BARBABIETOLA



BASILICO



BIETA



CAROTA



CETRIOLO



FINOCCHIO



MELANZANA



MELONE



PEPERONE



POMODORO



PORRO



SEDANO



VALERIANA



ZUCCHINO



NELL'ORTO

Il mese di settembre sancisce il calare dell'impegno lavorativo all'interno del nostro orto. Si procede con le ultime raccolte estive e si iniziano le semine degli ortaggi che verranno raccolti nel periodo autunnale/invernale. A settembre dobbiamo estirpare gli ortaggi che hanno concluso il ciclo produttivo e, verso fine mese, somministrare del letame e iniziare a lavorare il terreno con la vangatura. Possiamo rimettere i teli ai tunnel e fare manutenzione alle serre. Controllare gli insetti con particolare attenzione alla cavolaia. Anche i funghi possono ancora creare problemi.



NEL PRATO

Tosare il prato ed annaffiare regolarmente, dosando la concimazione in funzione dell'andamento stagionale. Settembre è il mese ideale per la semina di tutti i tappeti erbosi.



NEL GIARDINO

Si consiglia di riportare all'interno le piante d'appartamento e se necessario, rinvasarle. Controllare lo stato di salute delle piante ed eventualmente trattarle e concimarle.



IN CANTINA

Nelle zone a clima più mite comincia la vendemmia delle uve bianche e di alcune uve rosse. Pulire accuratamente tutte le attrezzature che serviranno per la vendemmia.



LA SALUTE

Melanzana

Le melanzane sono ricchissime di minerali, in particolare potassio, fosforo e magnesio. Contengono inoltre una buona quantità di vitamine, in particolare vitamina A, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina K e vitamina J. Le melanzane sono ricchissime di acqua e per questo motivo possono essere considerate un alimento depurativo. Grazie alla ricchezza di fibre le melanzane sono un ortaggio utile a tenere a bada il colesterolo e soprattutto a regolarizzare le funzionalità intestinali. La fibra stimola anche la produzione di succhi gastrici che aiutano la digestione. Inoltre stimolano la produzione di bile e aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue. Come tutti i vegetali di colore viola le melanzane sono molto ricche di antiossidanti.



il calendario del Giardiniera

OTT 2020

1	Giovedì	○	275 -91
2	Venerdì		276 -90
3	Sabato		277 -89
4	Domenica		278 -88
5	Lunedì	41a sett.	279 -87
6	Martedì		280 -86
7	Mercoledì		281 -85
8	Giovedì		282 -84
9	Venerdì		283 -83
10	Sabato	●	284 -82
11	Domenica		285 -81
12	Lunedì	42a sett.	286 -80
13	Martedì		287 -79
14	Mercoledì		288 -78
15	Giovedì		289 -77
16	Venerdì	●	290 -76
17	Sabato		291 -75
18	Domenica		292 -74
19	Lunedì	43a sett.	293 -73
20	Martedì		294 -72
21	Mercoledì		295 -71
22	Giovedì		296 -70
23	Venerdì	●	297 -69
24	Sabato		298 -68
25	Domenica		299 -67
26	Lunedì	44a sett.	300 -66
27	Martedì		301 -65
28	Mercoledì		302 -64
29	Giovedì		303 -63
30	Venerdì		304 -62
31	Sabato	○	305 -61

QUESTO MESE SI SEMINA



CICORIA
ciclo di vegetazione 5 mesi



FAVA
ciclo di vegetazione 4 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



BIETA



CAROTA



CAVOLO



CETRIOLO



FAGIOLO



FINOCCHIO



INDIVIA



LATTUGA



PORRO



PREZZEMOLO



RAVANELLO



SCAROLA



SEDANO



SPINACIO



VALERIANA



NELL'ORTO

Ad ottobre con il calo delle temperature e la riduzione delle ore di luce, inizia il periodo autunnale ed i lavori nell'orto si riducono molto. Le lavorazioni di questo mese riguardano il terreno, dove si distribuisce letame uniformemente sulla superficie e poi si procede con la vangatura per interrare il tutto. Si estirpano gli ultimi ortaggi di produzione estiva in modo che nel nostro orto rimangano solo gli ortaggi di produzione autunnale/invernale. È il periodo di maggior raccolta per il finocchio. È bene tenere aperti durante il giorno tunnel e serre. Funghi e insetti da questo mese fino al ritorno della primavera non sono più un problema. Prestare attenzione solo ai cavoli in quanto la larva della cavolaia, aiutata da temperature miti, può rimanere attiva fino a novembre.



NEL PRATO

Tosare regolarmente il tappeto erboso ed annaffiare quando necessario. Concimare abbondantemente per preparare il prato ad affrontare la stagione fredda. Periodo ottimo per la semina di tutti i tappeti erbosi.



NEL GIARDINO

Estirpare le piante ed i fiori che iniziano a risentire della stagione autunnale e mettere a dimora i bulbi a fioritura primaverile. Lavorare il terreno delle aiuole e pulirle dalle foglie secche che cominciano a cadere.



IN CANTINA

Travasare il mosto ottenuto con la vendemmia nel mese precedente e controllarne lo stato di salute con eventuali analisi. Vendemmia le uve tardive e controllarne il grado zuccherino. Procedere con le normali operazioni di cantina.



LA SALUTE

Carota

Le carote sono ricche di proprietà benefiche per la salute. Antiossidanti, amiche della pelle e della vista offrono numerosi altri benefici. Sono infatti ricche di caroteni utili a combattere anche alcuni tipi di tumore. Le carote sono note per il loro elevato contenuto in beta carotene, un composto antiossidante che contrasta la produzione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare che nell'organismo viene convertito in vitamina A. Oltre che di beta carotene e di antiossidanti, le carote sono anche una fonte eccellente di vitamina K, vitamina B6, biotina, vitamina C, ma anche di sali minerali come potassio, rame e manganese. Povere di calorie (41 kcal per 100 g), le carote si prestano ad essere consumate anche da chi segue una dieta ipocalorica grazie anche all'elevato contenuto di fibre (2,8 g in 100 g).



il calendario del Giardiniera

NOV 2020

1 Domenica		306 -60
2 Lunedì	45a sett.	307 -59
3 Martedì		308 -58
4 Mercoledì		309 -57
5 Giovedì		310 -56
6 Venerdì		311 -55
7 Sabato		312 -54
8 Domenica		313 -53
9 Lunedì	46a sett.	314 -52
10 Martedì		315 -51
11 Mercoledì		316 -50
12 Giovedì		317 -49
13 Venerdì		318 -48
14 Sabato		319 -47
15 Domenica		320 -46
16 Lunedì	47a sett.	321 -45
17 Martedì		322 -44
18 Mercoledì		323 -43
19 Giovedì		324 -42
20 Venerdì		325 -41
21 Sabato		326 -40
22 Domenica		327 -39
23 Lunedì	48a sett.	328 -38
24 Martedì		329 -37
25 Mercoledì		330 -36
26 Giovedì		331 -35
27 Venerdì		332 -34
28 Sabato		333 -33
29 Domenica		334 -32
30 Lunedì	49a sett.	335 -31

QUESTO MESE SI SEMINA	
	AGLIO ciclo di vegetazione 6 mesi
	CIPOLLA ciclo di vegetazione 6 mesi
	FAVA ciclo di vegetazione 4 mesi
	PISELLO ciclo di vegetazione 5 mesi
QUESTO MESE SI RACCOGLIE	
	BIETA
	CAROTA
	CAVOLO
	CICORIA
	FINOCCHIO
	INDIVIA
	LATTUGA
	PORRO
	PREZZEMOLO
	RAVANELLO
	SCAROLA
	SPINACIO
	VALERIANA

NELL'ORTO Le temperature di questo mese sono rigide, le ore di luce sono poche, ci si concentra solo sugli ortaggi seminati al coperto e su quelli a raccolta autunnale. Per chi non l'avesse ancora fatto è bene distribuire letame sul terreno libero dell'orto e poi interrare il tutto tramite vangatura. Nelle ore diurne delle giornate soleggiate è bene arieggiare tunnel e serre. Per quanto riguarda gli insetti controllare l'eventuale presenza di larve di cavolaia.

NEL PRATO Pulire il prato dalle foglie secche cadute a terra, tosare e concimare. Effettuare se necessario trattamenti antimuschio, specialmente nelle zone ombreggiate. Se le condizioni climatiche lo consentono, si può procedere alla semina di nuovi tappeti erbosi.

NEL GIARDINO E' sempre il periodo ideale per la messa a dimora dei bulbi da fiore primaverili. Tenere pulito il terreno dalle foglie secche e riparare le piante più sensibili al freddo con appropriati teli o altri materiali.

IN CANTINA Travasare tutti i vini ottenuti nella vendemmia per evitare il formarsi di muffe o alterazioni. Pulire accuratamente tutti i recipienti e le attrezzature utilizzate in cantina.

LA SALUTE
Ravanello
I ravanelli hanno solo 11 calorie per 100 grammi. Sono composti per lo più di acqua; tra i nutrienti contengono ferro, fosforo calcio, vitamine del gruppo B, vitamina C e acido folico. Hanno proprietà diuretiche e depurative. Sin dall'antichità è nota la loro capacità di conciliare il sonno. I ravanelli vantano numerose altre proprietà terapeutiche che vengono sfruttate soprattutto in fitoterapia. Aiutano il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso; sotto forma di infusi e decotti possono essere utilizzati come sedativo della tosse e contro le infezioni delle vie respiratorie.



il calendario del Giardiniera

DIC 2020

1	Martedì	336 -30
2	Mercoledì	337 -29
3	Giovedì	338 -28
4	Venerdì	339 -27
5	Sabato	340 -26
6	Domenica	341 -25
7	Lunedì	50a sett. 342 -24
8	Martedì	343 -23
9	Mercoledì	344 -22
10	Giovedì	345 -21
11	Venerdì	346 -20
12	Sabato	347 -19
13	Domenica	348 -18
14	Lunedì	51a sett. 349 -17
15	Martedì	350 -16
16	Mercoledì	351 -15
17	Giovedì	352 -14
18	Venerdì	353 -13
19	Sabato	354 -12
20	Domenica	355 -11
21	Lunedì	52a sett. 356 -10
22	Martedì	357 -9
23	Mercoledì	358 -8
24	Giovedì	359 -7
25	Venerdì	360 -6
26	Sabato	361 -5
27	Domenica	362 -4
28	Lunedì	53a sett. 363 -3
29	Martedì	364 -2
30	Mercoledì	365 -1
31	Giovedì	366 -0

QUESTO MESE SI SEMINA



AGLIO
ciclo di vegetazione 6 mesi



CIPOLLA
ciclo di vegetazione 6 mesi

QUESTO MESE SI RACCOGLIE



CAVOLO



CICORIA



INDIVIA



PORRO



PREZZEMOLO



SCAROLA



NELL'ORTO

Nel mese di dicembre le temperature e la durata delle giornate non permettono di fare particolari lavorazioni nel nostro orto. Si può distribuire del letame e poi vangare ed arieggiare gli ortaggi al coperto. Insetti e funghi non sono un problema in questo mese.



NEL PRATO

Togliere le foglie ed i residui di vegetazione per evitare il formarsi di muffe o funghi che potrebbero danneggiare il tappeto erboso. Effettuare il taglio e concimare, solo se non è stato fatto nel mese precedente.



NEL GIARDINO

Potare le piante, evitando le giornate molto fredde ed eventualmente trattarle per prevenire le malattie primaverili. Lavorare il terreno per prepararlo ad ospitare gli arbusti o i fiori della prossima stagione. Riparare le piante più sensibili al freddo con appropriati teli o altri materiali.



IN CANTINA

Continuare con i travasi e verificare lo stato di salute del vino ottenuto con adeguate analisi di laboratorio ed eventualmente correggerne i difetti. Arieggiare molto la cantina per mantenere la temperatura più bassa possibile. Nel vigneto iniziare le operazioni di potatura.



LA SALUTE

Fagiolo

I fagioli sono un alimento completo e ricco. Sono presenti elevate quantità di elementi quali fosforo, ferro, potassio, calcio, oltre alle vitamine A, B e C. I fagioli rappresentano, dal punto di vista dell'apporto proteico, una valida alternativa al consumo di carne, purché abbinati ad altri alimenti sempre di origine vegetale. Inoltre il cuore e l'apparato circolatorio traggono beneficio dal consumo regolare di questo legume. Il valore nutritivo dei fagioli è molto alto, ed è costituito per la maggior parte da carboidrati, che si combinano perfettamente con i cereali, a completamento di un quadro proteico dall'elevato valore biologico, pari a quello fornito dalle carni o dalle uova, e privo di colesterolo. Tutti i tipi di fagioli contengono molta fibra, molto utile per la regolare funzionalità dell'intestino. I fagioli essiccati sono ricchi di calorie e poveri di grassi.

