



|                                 | G | F | M | A | M | G | L | A | S | O | N | D | Luna | ↓ cm      | ↕ cm ↕  | Sole |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|-----------|---------|------|
| Aglio                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 3         | 25x10   | ☀    |
| Angurie                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 2,5       | 200x120 | ☀    |
| Arachidi                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 4         | 40x30   | ☀    |
| Asparagi<br>da seme<br>da zampe |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5<br>30 | 100x30  | ☀    |
| Barbabietole                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5       | 25x10   | ☀☁   |
| Basilico                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 40x30   | ☀    |
| Biete da coste                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5       | 40x25   | ☀☁   |
| Biete da taglio                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5       | 40x20   | ☀☁   |
| Carciofi<br>carducci<br>ovuli   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 4         | 100x100 | ☀    |
| Cardi                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5       | 100x100 | ☀    |
| Carote                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 25x8    | ☀☁   |
| Cavoletti Bruxelles             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 70x40   | ☀    |
| Cavolfiori                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 70x50   | ☀    |
| Cavolo broccolo                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 70x50   | ☀    |
| Cavolo cappuccio                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 70x50   | ☀    |
| Cavolo nero                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 80x50   | ☀    |
| Cavolo rapa                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 50x30   | ☀☁   |
| Cavolo verza                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 70x50   | ☀    |
| Ceci                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 3         | 40x25   | ☀    |
| Cetrioli                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 2         | 100x50  | ☀    |
| Cicorie da cespo                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 40x40   | ☀☁   |
| Cicorie da taglio               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 30x15   | ☀☁   |
| Cime di rapa                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 0,5       | 40x25   | ☀☁   |
| Cipolle estive                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 2         | 40x20   | ☀    |
| Cipolle invernali               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1         | 40x20   | ☀    |
| Fagioli                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 2         | 50x20   | ☀    |
| Fagiolini                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 2         | 50x20   | ☀    |

Legenda

- Semina in semenzaio
- Semina diretta
- Trapianto
- Raccolto
- Semina in fase crescente
- Semina in fase calante
- Molto soleggiato
- Soleggiato
- Anche mezzombra
- Spazio tra file
- Spazio tra piante

Tempistiche indicative per la zona Italia Centrale



|                      | G | F | M | A | M | G | L | A | S | O | N | D | Luna | ↓ cm | ↕ cm    | Sole |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|------|---------|------|
| Fave                 |   | █ | █ | █ |   |   |   |   |   | █ | █ |   | ☾    | 4    | 70x20   | ☀    |
| Finocchi             |   | █ | █ | █ |   |   |   | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 1    | 70x25   | ☀☁   |
| Lattuga da cespo     | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 40x40   | ☀☁   |
| Lattuga da taglio    | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 30x15   | ☀☁   |
| Lenticchie           |   | █ | █ | █ |   |   |   |   |   |   |   |   | ☾    | 1    | 50x15   | ☀    |
| Mais                 |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   |   | ☾    | 2    | 70x25   | ☀    |
| Melanzane            |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 1    | 80x60   | ☀☁   |
| Meloni               |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 2    | 120x100 | ☀    |
| Pastinaca            |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   |   |   |   |   | ☾    | 1,5  | 40x15   | ☀☁   |
| Patate               |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   |   | ☾    | 10   | 70x30   | ☀    |
| Peperoncini piccanti | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 70x50   | ☀    |
| Peperoni dolci       | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 80x50   | ☀    |
| Piselli              | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 2    | 80x20   | ☀    |
| Pomodori             |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 80x50   | ☀    |
| Porri                |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 1    | 40x15   | ☀    |
| Prezzemolo           |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 30x10   | ☀☁   |
| Radicchio            |   |   |   |   |   |   |   | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 40x40   | ☀    |
| Rape                 |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 1    | 40x20   | ☀☁   |
| Rapanelli            |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 25x5    | ☀☁   |
| Rucola               |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 25x5    | ☀☁   |
| Scalognò             | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 4    | 30x10   | ☀    |
| Sedano               |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 40x30   | ☀☁   |
| Spinaci              |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 1,5  | 40x15   | ☀☁   |
| Topinambur           |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 15   | 50x50   | ☀    |
| Valerianella         |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 0,5  | 25x6    | ☀☁   |
| Zucca                |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 2,5  | 200x150 | ☀    |
| Zucchini             |   | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |   | ☾    | 2,5  | 100x80  | ☀    |

Legenda

- █ Semina in semenzaio
- █ Semina diretta
- █ Trapianto
- █ Raccolto

- Semina in fase crescente
- Semina in fase calante

- Molto soleggiato
- Soleggiato
- Anche mezzombra

- Spazio tra file
- Spazio tra piante

Tempistiche indicative per la zona Italia Centrale



Ciao!

Sono Matteo Cereda, autore di Orto Da Coltivare e di questa tabella di semina. Spero vi sarà utile.

Un'avvertenza: ricordate che i periodi di semina, trapianto e raccolto che trovate segnati sono **INDICATIVI**.

Ci possono essere variazioni per via di molti fattori: ad esempio l'annata, l'esposizione solare, le peculiarità climatiche della vostra zona.

Quindi non lasciatevi guidare solo dalla tabella, prestate sempre attenzione alle temperature.

### **Un grande grazie**

Gli oltre 84.000 utenti del gruppo Facebook di Orto Da Coltivare hanno visionato in anteprima le bozze, in uno straordinario processo di revisione collettiva. Ringrazio tutti quelli che hanno contribuito.

Un particolare grazie ad **Orto Capovolto** dalla Sicilia e a **Michele Zingarelli** con la sua azienda agricola pugliese. Senza la loro competenza di campo non avrei potuto fare una versione sud.



Un saluto e buone semine!

*Matteo*

**Nota Bene.** è vietato pubblicare la tabella (in qualsiasi forma, anche parziale) e diffonderla in forma web o cartacea senza la mia autorizzazione.

Se volete utilizzare la tabella su un vostro sito o per una vostra attività potete contattarmi ([info@ortodacoltivare.it](mailto:info@ortodacoltivare.it)) e ne discutiamo.



TROVI ORTO DA COLTIVARE  
ANCHE SUI SOCIAL