

CALENDULA

(*Calendula officinalis* L.)



È una pianta erbacea annuale o biennale, appartenete alla famiglia delle Asteraceae. Presenta fusti eretti, angolosi e vellutati, che possono raggiungere i 50-100cm di altezza. Le foglie sono alterne, da ovoidali a lanceolate, ricoperte di peluria. La pianta fiorisce tra giugno e novembre: i fiori (detti capolini) sono di colore giallo-aranciato, con un diametro che varia dai 5 ai 7 cm. Cresce sia coltivata (seminare in primavera direttamente nel terreno o in vasi), che spontaneamente nei terreni incolti, nei campi, al bordo dei sentieri, dalla pianura fino ai 600 metri di altitudine. La raccolta viene fatta in estate : vengono utilizzate le foglie e i capolini appena sbocciati, sia freschi sia essiccati (conservare al riparo dalla luce e dall'umidità). Le sommità fiorite e i petali sono usati anche in cucina.

Proprietà

Le proprietà medicinali della pianta erano già conosciute molto anticamente: antisettica, lenitiva, antinfiammatoria, cicatrizzante, immunostimolante, coleretica, leggermente ipotensiva, calmante.

I principali costituenti sono:

- Oli essenziali (cardinol, menthol, isomenthol, terpinol...)
- Flavonoidi
- Saponine triterpeniche
- Steroli
- Triterpeni

- *Carotenoidi*
- *Polisaccaridi*
- *Resine*
- *Mucillagini*
- *Vitamine*
- *Principi amari*
- *Tannini*
- *Coumarine*

Uso in medicina

La calendula favorisce la cicatrizzazione delle ferite che hanno difficoltà a rimarginarsi, possiede un'azione antimicrobica (è efficace contro diversi microrganismi quali batteri, funghi e virus) e stimola il sistema immunitario.

Grazie alla sua azione lenitiva, previene e cura infiammazioni della pelle e delle mucose, siano esse acute o croniche. Usata esternamente sotto forma di tintura (diluire!) o di pomata è tollerata senza problemi dalle mucose della bocca, della faringe, della regione anale e genitale.

Usata internamente sotto forma di infusione, la calendula è efficace contro le infiammazioni della mucosa dello stomaco e dell'intestino.

USO INTERNO (fiori)

Per favorire il ciclo mestruale, per attenuare i dolori addominali.

Infuso: 1g in 100ml di acqua. Bere una tazza al giorno.

Tintura: 20g in 100ml di alcool a 25° (macerare per 5 giorni) da 20 a 40 gocce al giorno.

USO ESTERNO (fiori e foglie)

Per pelli e mucose fortemente arrossate, con vasi dilatati, per le scottature (comprese quelle solari).

Decotto: 6g in 100ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui boccali, applicare compresse imbevute sulle parti interessate.

Crema o pomata di calendula: per 2 vasetti servono 100 fiori di calendula, 400g di Eutra e 150g di cera d'api.

Portare ad ebollizione lenta l'Eutra con i fiori di calendula, lasciar bollire per ca. 20-30 minuti, fino a che i fiori diventano di colore scuro.

Lasciare riposare per 24 ore. Riscaldare nuovamente fino a scioglimento ed aggiungere la cera d'api. Quando anche la cera si è sciolta passare attraverso un setaccio e mettere nei vasetti.

Uso in cucina

Riso alla calendula

400 g di riso

1 cipolla

30 g di fiori freschi di calendula

150 g di funghi champignon

80 g di burro

brodo

60 g di parmigiano grattugiato

sale

pepe

In una padella soffriggere, con la metà del burro, la cipolla tritata finemente. Unire il riso mescolando perché prenda sapore.

Versare un mestolo di brodo caldo, quindi unire i fiori di calendula precedentemente pestati fino a ridurli come un battutino.

Unite anche gli champignon puliti, lavati e tagliati a fettine.

Portate a cottura il risotto unendo il brodo a mano a mano che viene assorbito.

Prima di servire mantecare col restante burro e il parmigiano grattugiato.