

Calendula (*Calendula Officinalis* L.) **Famiglia:** Asteraceae. Altri nomi: **Calta**.

Nomi regionali: *Calendola, Callandue, Margarita, Courtesua, Fior dè mortë, Calenna, Riloggiu di pilligrini, Fiore de cada mese, Sposa d'estate, Solsequia*.



1 calendula con fiore



2 calendula-rosetta basale

Descrizione: Pianta erbacea annuale, raramente biennale, spontanea, ma anche coltivata per scopi ornamentali ed officinali, alta fino a 60 cm, cosparsa di peli, pubescente. Radice fusiforme, munita di radichette fibrose.

Fusto eretto, ramificato. Foglie oblunghie, piuttosto carnose, di colore verde-verde chiaro, le basali in particolare con attenuato picciolo e margine intero e disposte a rosetta; quelle cauline sono alterne, spatolate, con margine brevemente dentato.

Fiori disposti in capolini, solitari, lungamente pedunculati, di colore giallo-arancio, ricurvi verso il basso dopo la fioritura, di grandezza di cm 2 o 3. Il frutto è un achenio, bianco-grigiastro, liscio, arcuato con due punte sul dorso.

La fioritura avviene ogni mese, da qui il nome della pianta Calendula, cioè a cadenza mensile.

Parti usate: Fiori e foglie. I fiori si raccolgono preferibilmente in aprile-giugno e in settembre-novembre. Le foglie si usano in cucina insieme con altre erbe.

I fiori principalmente in medicina.

Contenuti principali: Acidi organici (salicilico, caffeico), acidi fenolici, betacarotene, flavonoidi, triterpeni, lattoni, fitosteroli, campestrolo, saponoidi, resina, mucillagine, sali minerali, olio essenziale.

Proprietà: Per i suoi contenuti è **regolatore** delle mestruazioni e **calmante** dei loro dolori; **depurativo, sudorifico, ipotensore** per la vasodilatazione periferica, **diuretico, stimolante, antitumorale, antisettico e cicatrizzante**.

È indicato: *Uso interno:* Insufficienza e dolori mestruali, congestione epatica, scrofola, ulcere gastriche e intestinali, tumori dell'utero e dello stomaco;

Uso esterno: Tumori ulcerati, verruche, screpolature, geloni, piaghe, adeniti e mastiti, foruncolosi, ascessi, eczema, scottature, irritazione cutanea.

Modalità d'impiego: *Uso interno:* *Infuso* preparato con un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua bollente, tenendo in infusione per 10 minuti; per fenomeni mestruali somministrare una settimana prima delle mestruazioni; *Decotto* per i

tumori: 30 gr di fiori e foglie in 1 litro d'acqua, bollire per 20 minuti e berne 5 tazze al giorno.

Nelle erboristerie e nelle farmacie si trovano in commercio la **Tintura madre**, l'**Alcolaturo** al 10%, la **Pomata**, la **Pasta**. Inoltre è uno degli ingredienti per la *Tisana dai 5 fiori*.

Curiosità: Nella mitologia greca è associata al mito di Afrodite che addolorata per la perdita di Adone pianse, facendo cadere le lacrime sulla terra dove esse si trasformarono in calendule. Dioscoride e Galeno la prescrivevano per il malessere delle donne.

In **cucina** le foglie della rosetta si uanocrude o cotte miste ad altre erbe; i fiori per guarnire piatti di portata; i petali seccati per aromatizzare il vino, che esposto al sole dopo 10 giorni diventa un ottimo aceto.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.