

Conoscere le erbe marzo 2019

EGK Newsletter

Calendula

Calendula = *Calendula officinalis* // Composite = Asteraceae
Nomi comuni e nomi triviali: callandria, fiorrancio, garofano di Spagna, oro di Maria, solsequia

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Si tratta del fiore davanti al quale gli innamorati si pongono la domanda: «m'ama, non m'ama?», strappando uno dopo l'altro i brillanti petali. Le ragazze si frizionavano con pomata di calendula e si votavano a San Luca prima di andare a letto.

Staccare i petali di colore giallo o arancione avrebbe tuttavia anche il potere di evocare temporali e tempeste. I contadini tenevano la calendula in grande considerazione, perché con il suo aiuto era possibile prevedere le condizioni meteorologiche della giornata. Se i fiori erano già schiusi tra le 6 e le 7 di mattina, si prevedeva tempo bello e soleggiato. Se però dopo le 7 di mattina erano ancora chiusi, si doveva mettere in conto cattivo tempo e pioggia.

La calendula viene descritta più volte addirittura nell'opera del poeta tedesco Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), dove si legge che «il fiore dorato sarebbe scaturito dalle lacrime di Afrodite» e in un altro passaggio viene osservato come «un giovane pastore si sarebbe innamorato del sole».

In diversi testi e vecchi documenti si trovano accenni al fatto che il nome botanico *Calendula* potrebbe derivare dal termine latino «*calendae*» (il primo giorno del mese nel calendario romano) e si riferirebbe verosimilmente al suo prolungato periodo di fioritura durante l'anno.

Che cosa significa il nome comune dal tardo latino «*solsequia*»? Come l'affina pianta del girasole, i cui fiori seguono il moto quotidiano del sole, anche il portamento della *Calendula* è condizionato dal variare dell'irraggiamento solare, e questa caratteristica si riflette nel termine «*solsequia*» (che segue il sole).



Botanica e cultura

Il genere *Calendula* comprende all'incirca 20-30 specie e proviene originariamente dalle regioni del bacino del Mediterraneo. La *Calendula officinalis* (= calendula vera e propria) è l'unica specie di questo genere a essere coltivata estesamente per le sue qualità medicinali e anche culinarie.

La *Calendula officinalis* è una pianta erbacea (per lo più) annuale, e cresce fino a un'altezza di 30-60 cm.

Lo stelo, eretto e diramato solo nella sua parte superiore, è angoloso e peloso. Le foglie sono senza picciolo e disposte alternate sull'intero stelo. Il colore delle foglie e dello stelo è di un brillante colore verde in tonalità piuttosto chiare. Il periodo di fioritura si estende dalla primavera fino ad autunno inoltrato. I fiori gialli o arancioni hanno in genere un tempo di fioritura di 4 a 6 giorni e vengono sostituiti in continuazione da nuovi calici.

La pianta è poco esigente e in pratica prospera in qualsiasi terreno. La calendula dovrebbe essere coltivata in luoghi esposti al sole o semiombreggiati. La moltiplicazione avviene mediante semina o autorisemina. Per evitare un'autorisemina eccessiva, raccomandiamo di rimuovere i fiori vecchi e appassiti.

La calendula può essere colpita saltuariamente da malattie quali oidio, ruggine e anche afidi. A questo proposito può essere d'aiuto rinforzare le difese della pianta con infuso di ortica o uno dei diversi preparati biologici disponibili in commercio.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura vengono attribuite alla pianta le proprietà medicinali seguenti: stimolante epatobiliare e uterino, calmante dell'apparato digerente, tonico cardiaco e antinfiammatorio. È però soprattutto la pelle a trarre vantaggio dai principi attivi antinfiammatori e curativi in senso generale.

«Fiori e foglie – questa pianta, coltivata così di frequente nei nostri giardini, offre preziosi servizi anche nella farmacia di casa contro disturbi di ogni sorta. I brillanti fiori gialli vengono raccolti ed essiccati, per essere poi aggiunti a miscele di erbe usate per la guarigione dei tessuti infiammati (per es. in tisane per lo stomaco, per la donna e per il fegato). Per applicazioni esterne si usa spesso la pomata o la tintura di calendula, preparata dai fiori o dalle foglie della pianta. Queste preparazioni sono il modo migliore per valorizzarne i principi attivi». Chrut und Uchrut (Erbe e malerbe) del curato ed erborista Johann Künzle.

La calendula viene somministrata sotto forma di infusioni, estratti acquosi e di altro tipo, tinture e pomate.

Impiego in cucina

Fresca o essiccata; fiori e foglie miscelati con fini foglie di insalata.

Nell'industria alimentare la calendula viene impiegata come colorante, tra l'altro nel formaggio e nel burro. Nelle miscele di tisane ha la funzione di costituente colorante e riempitivo. Già in antichità i fiori della calendula venivano impiegati in funzione di sostituto dello zafferano in ricette di pesce e pollame. I petali freschi mescolati a un piatto di riso possono conferirgli graziosi accenti cromatici. Addirittura i prodotti da forno e dessert possono essere impreziositi con i suoi fiori, secondo il detto «anche l'occhio vuole la sua parte!».



Ricetta

Insalata di bulgur con calendula

Per 4 persone come piatto principale, per circa 6 persone come contorno

ingrediente

- 100 g di bulgur
- 3 dl di acqua
- 100 g di cetriolo
- 100 g di pomodori ciliegini
- 1 piccola cipolla
- 100 g di feta
- 1 limone biologico (succo)
- scorza di ½ limone
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- Una presa di sale
- 6 fiori di calendula

Portare l'acqua a bollire, versarvi il bulgur e lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Mettere da parte.

Sbucciare (eventualmente) il cetriolo e tagliarlo a piccoli pezzetti.

Dimezzare i pomodori ciliegini.

Sbucciare la cipolla, dimezzarla e tagliarla in fette sottili.

Tagliare la feta a dadini.

Grattugiare la scorza di un mezzo limone. Spremere il succo del limone e versare il succo in un'insalatiera.

Aggiungere l'olio d'oliva e il sale al succo di limone.

Mettere da parte un fiore di calendula e staccare i petali dei fiori rimanenti.

Versare tutti gli ingredienti nell'insalatiera, mescolare e decorare con il fiore di calendula.