

## La Calendula

La Calendula è una pianta spontanea della regione mediterranea, coltivata sia a scopo ornamentale sia per le sue proprietà fitoterapiche.

### La coltivazione

La coltivazione della calendula è abbastanza semplice perché si tratta di una pianta rustica, che si adatta a diversi ambienti e terreni e che non richiede particolari cure. La si può coltivare in pianura e nelle zone collinari fino a 600 m di altitudine. Si può coltivare all'inizio della primavera tra marzo ed aprile oppure in autunno tra ottobre e novembre. La pianta di calendula è facilmente riconoscibile per i fuori fiori arancioni simili ad una margherita e le sue foglie spesse e dentate. La calendula è una pianta alta circa 50/60 cm, con un fusto ricoperto di peluria.

### Come si usa?

Si possono raccogliere i fiori per realizzare un olio terapeutico, utile poi per produrre creme, oli da massaggio e unguenti. In cucina si possono usare i petali e l'intero fiore che può essere utilizzato per preparare zuppe, risotti e insalate.

### Proprietà, benefici e controindicazioni

La calendula possiede attività antinfiammatoria, antibatterica, combatte i virus, stimola il sistema immunitario, lo rafforza così il nostro corpo non viene attaccato da virus e batteri, e favorisce la guarigione delle ferite con attività cicatrizzante.

Se si utilizza la calendula per la prima volta è meglio fare prima una piccola prova su una zona ristretta del corpo così da essere sicuri di non trovare reazioni allergiche. Questa pianta, infatti, potrebbe non essere ben tollerata da chi soffre di allergia all'ambrosia o altre piante della famiglia delle Compositae.

### Curiosità

La calendula officinale può essere di due colori, arancione oppure giallo, rientra anche tra le erbe alpine commestibili.

I suoi fiori attirano gli insetti che prendono il polline come le api e i bombi e le sue radici cacciano larve e microrganismi dalla terra.

I fiori vengono raccolti più volte durante l'anno, tagliando gli steli poco al di sotto del fiore. Durante la primavera, prima che la pianta rifiorisca, il campo di calendula viene pulito dalle erbacce che possono soffocare o rubare nutrimento al terreno.

La calendula è anche una grande alleata della calendula

