

Calendula



Nome scientifico: *Calendula officinalis* L.

Nome inglese: marigold

Famiglia: Asteraceae

Distribuzione: indigena dell'Europa Centrale, Orientale e Meridionale. Coltivata per scopi commerciali nel Nord America, nei Balcani, nell'Europa dell'Est e in Germania. In Italia è coltivata ovunque per ornamento, può trovarsi spontaneizzata e inselvatichita da 0 a 600 m sul livello del mare. Allo stato selvatico si trovano le specie *C. arvensis* e *C. suffruticosa*.

Descrizione: pianta erbacea annuale, molto ramificata fin dalla base, dall'odore caratteristico, alta fino a 30-60 cm; i fusti sono carnosi, angolosi, vellutati; le foglie sono sessili, oblunghe, spatolate, di color verde chiaro. Presenta grossi capolini terminali, solitari, con fiori ligulati alla periferia, tubulosi ed ermafroditi al centro, entrambi di colore giallo-arancio. I frutti sono degli acheni strettamente oblungi, fortemente incurvati, debolmente costolati, leggermente pubescenti o glabri.

Fioritura: da maggio a settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la calendula si moltiplica per seme. Se si prevede di fare la semina in semenzaio, i semi vanno seminati in primavera in una composta formata da tre parti di terriccio fertile ed una di sabbia grossolana. Una volta che le piantine saranno sufficientemente grandi da essere

manipolate si effettua il trapianto in campo, nel periodo aprile-maggio. Se la semina viene effettuata direttamente in campo occorre lavorare il terreno in modo da eliminare la crosta superficiale e renderlo meno compatto. La calendula ama i luoghi soleggiate, ma cresce bene anche in posizioni semiombrose. Si adatta a qualsiasi tipo di terreno anche se preferisce quelli leggeri, ricchi di sostanze organiche e ben drenati. Una irrigazione costante, specialmente quando la pianta è in fiore, è importantissima, evitando i ristagni idrici che non sono in alcun modo tollerati. Per favorire la crescita dei germogli laterali e quindi avere un numero maggiore di fiori, vanno cimati gli apici vegetativi primari.

Droga: capolini

Tempo balsamico: raccolta scalare (da fine maggio a settembre)

Principi attivi: carotenoidi (caroteni e xantofille), saponine triterpeniche (2-10%) basate sull'acido oleanolico (calendulosidi), flavonoidi (isoramnetolo e quercetolo), olio essenziale contenente derivati sesquiterpenici ossigenati (cadinoli), sesquiterpeni (cariofillene) e triterpeni (α e β amirina, il lupeolo e il lupenone). Sono presenti anche polisaccaridi.

Impiego terapeutico: per uso interno i fiori di calendula, per le loro proprietà antinfiammatorie, antisettiche, cicatrizzanti, rinfrescanti, emollienti, trovano largo impiego in erboristeria per la preparazione di tisane. I componenti dell'olio essenziale sono responsabili della riconosciuta attività antimicrobica, antifungina ed antivirale. L'attività è diretta in particolare nei confronti dei batteri Gram-positivi (*Staphylococcus aureus*, *Streptococcus β -emolitico*).

La calendula ha azione spasmolitica, antinfiammatoria e analgesica nei casi di dismenorrea. L'attività antiinfiammatoria sarebbe da attribuire agli alcoli triterpenici. Come emmenagogo ed antidismenorroico ristabilisce il flusso mestruale diminuendone i fenomeni dolorosi.

Per uso esterno è utilizzata in applicazioni locali, come antalgico nelle affezioni della cavità orale (colluttori, pastiglie) e per uso dermatologico (escoriazioni, piccole bruciature, eritema solare), in quanto accelera la cicatrizzazione, stimola la granulazione tissutale, inibisce i processi flogistici e manifesta attività batteriostatica; ottimizza, inoltre, l'irrorazione sanguigna della cute, migliorandone il trofismo. Molto utilizzata in cosmesi (saponi, creme, dentifrici, ecc.) per la sua azione emolliente, protettiva, rinfrescante, stimolante, cicatrizzante, idratante sulla cute.

Altri usi: i fiori possono essere usati in cucina per la preparazione di risotti o essere aggiunti in insalate, minestre, sughi, frittate. Riescono ad arricchire diverse portate oltre a costituire un elemento di decorazione d'eccellenza.

Per il contenuto di carotenoidi è utilizzata come pianta colorante degli alimenti e come pianta tintoria di lane e sete.

Controindicazioni: controindicata nei casi di allergia nota alle piante della famiglia delle Asteraceae. Sono stati riportati casi di lieve sensibilizzazione della pelle.

Curiosità: il nome calendula deriva dal latino *calendae*, cioè "primo giorno del mese", a indicare che fiorisce il primo giorno di ogni mese per buona parte dell'anno (in senso figurato, vale a dire

che fiorisce tutti i mesi). Altra ipotesi è che si chiami così da "calendario", poiché segna il ritmo del giorno aprendosi al mattino e chiudendosi al tramonto. La tradizione contadina vuole che, se al mattino i fiori rimangono chiusi probabilmente pioverà. Per questo motivo, nei testi medievali era indicata col nome di *Solis sponsa*, ossia "sposa del sole".

Santa Ildegarda (Badessa Hildegard von Bingen, diventata santa e vissuta in Germania dal 1098 al 1179, studiosa di medicina) rese famosa la pianta di calendula come rimedio per tutta una serie di malattie tanto che oggi in Germania la *Calendula officinalis* viene prodotta in maniera intensiva ed è iscritta nella farmacopea tedesca.

In molte zone è anche nota col nome popolare di "oro di Maria", forse per le proprietà del suo infuso di alleviare i periodici dolori mestruali; d'altro canto il suo seme uncinato ricorda una falce di luna.