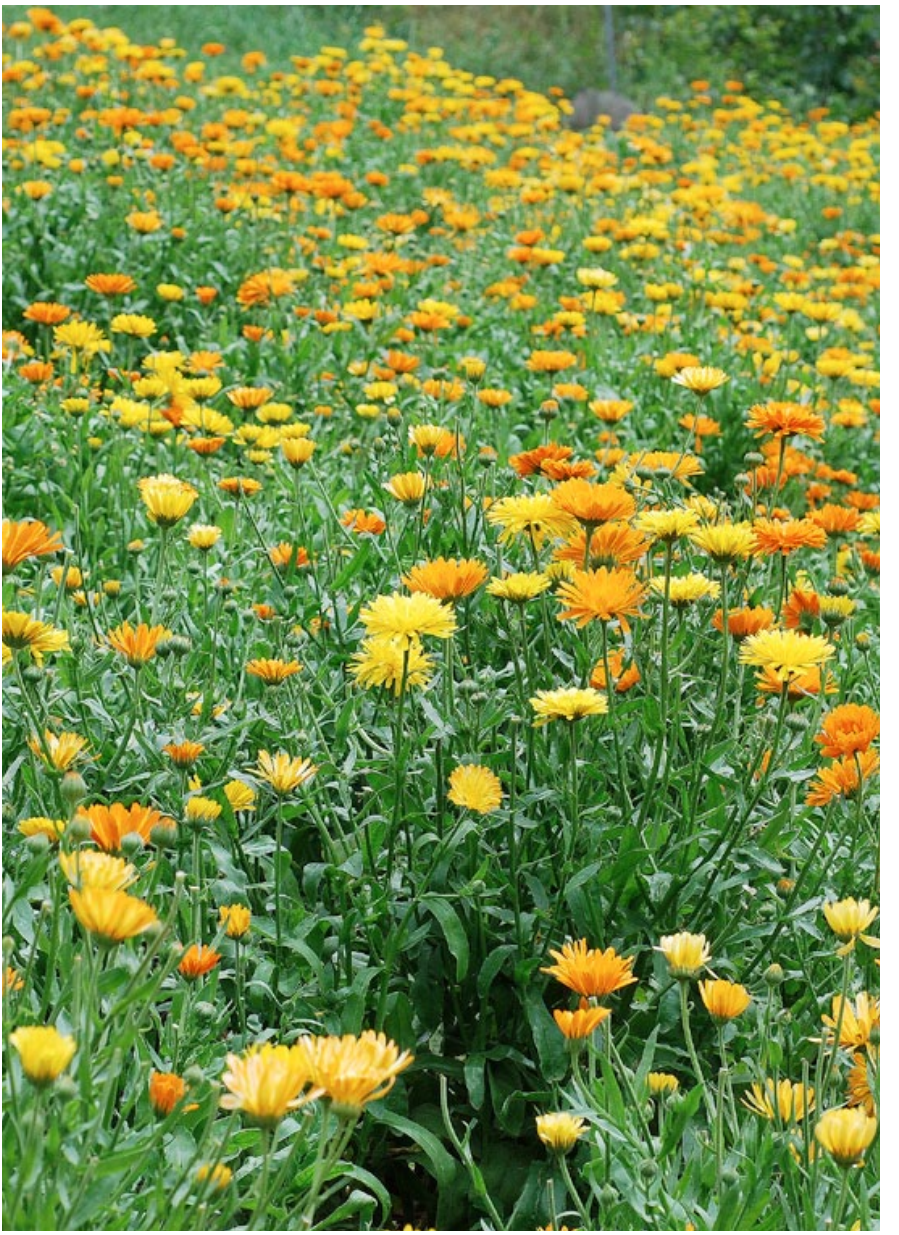

CROÈL AVERARA

93 - CALENDULA *Calendula officinalis L.*

È una pianta erbacea originaria dell'Egitto, caratterizzata da grandi fiori sgargianti di colore giallo arancio, utilizzati dai contadini in quanto, se al mattino non si aprono, durante il giorno pioverà. Il nome deriva dal latino *calendae*, ovvero il primo giorno del mese, poiché la pianta fiorisce quasi tutto l'anno, da aprile a novembre, una volta al mese. È utilizzata in medicina sin dall'antichità: è particolarmente indicata in caso di colite, gastrite, ulcere. È spesso utilizzata nelle creme per le sue attività antinfiammatorie, antisettiche, cicatrizzanti, rinfrescanti ed emollienti che la rendono utile in caso di punture di insetti, ferite, scottature e irritazioni della pelle, ma anche per curare le ulcere della bocca e le infiammazioni gengivali. Le foglie ed i petali freschi sono ottimi per arricchire le insalate. I petali sono utilizzati per preparare il risotto, aromatizzare il pesce, arricchire creme e salse; se essiccati, per realizzare delle tisane.

FOTO NADIA PIROLA - MMXIX