

Calendula (*Calendula arvensis*)

La calendula spontanea (*Calendula arvensis* (Vaill.) L., 1763) è una pianta erbacea della famiglia delle Asteraceae. Annuale o biennale, intensamente odorosa, termofila, pubescente, alta 10-50 cm.

Morfologia: Il fusto è generalmente ramificato, arcuato-ascendente o eretto con foglie verde chiaro e rivestite di una sottile peluria con margine intero leggermente ondulato e dentellato. Le foglie superiori sono più grandi e con una forma più slanciata rispetto a quelle basali. Fiori numerosi, di colore giallo-arancio e disposti in capolini solitari lungamente pedunculati, ricurvi verso il basso dopo la fioritura.



Dove vive: La *Calendula arvensis* è diffusa in tutti i paesi del bacino del Mediterraneo. È una pianta gregaria che cresce sui prati soleggiate ma anche sui bordi delle strade e delle aree coltivate, dal livello del mare sino a 1400 m di altitudine. Predilige terreni calcarei. Nel territorio del Parco Naturale di Bracciano – Martignano non è raro incontrarla, soprattutto nei prati spontanei e ai margini dei numerosi sentieri che attraversano l'area protetta. L'esemplare fotografato è stato trovato nei pressi di Oriolo Romano.

Come si riproduce: La calendula può avere ciclo annuale o biennale. Fiorisce da novembre a maggio (raramente tutto l'anno se il clima è mite). L'impollinazione avviene ad opera degli insetti e porta alla produzione dei frutti, acheni eterocarpi, biancastri, sprovvisti di pappo.

Usi: Si hanno notizie di un suo assiduo utilizzo fino al medioevo, fu poi per molto tempo dimenticata. Riscoperta dalla medicina moderna per la presenza di flavonoidi, saponine, resine, oli essenziali, tracce di acido salicilico, beta carotene, licopene, luteina e xantine (queste ultime danno il caratteristico colore aranciato al fiore). Trova impiego in campo farmaceutico, cosmetico ed erboristico. Le foglie tenere (hanno un gusto leggermente amarognolo) vengono utilizzate in misticanza con altre erbe e i fiori servono anche per guarnire i piatti. I petali essiccati servono per aromatizzare il vino, che dopo essere stato esposto al sole per 10 giorni, diventa un ottimo aceto, mentre i boccioli fiorali possono essere conservati e poi impiegati come i capperi.

Curiosità: Il nome del genere deriva dal latino "calendae" in allusione al tempo che scorre come la fioritura che si protrae per parecchi mesi. L'epiteto della specie allude ai luoghi in cui vegeta specialmente nei campi arati.

Come il girasole ed altre asteracee, anche la calendula segue il movimento del sole nelle varie ore del giorno (eliotropismo).

Calendula arvensis è parente stretta di *Calendula officinalis* L., più frequentemente coltivata e spontanea solo in alcune regioni d'Italia.