

Calendula officinalis

CALENDULA, MARIGOLD, MARAVILLA, FLAMENQUILLA

Características

Origen: Área mediterránea

Familia: Asteraceae

Ubicación: Exterior, Terrazas y balcones

Floración: En verano

Luz: Lugares donde puedas estar a pleno sol, o en su defecto semisombra.

Temperaturas: Puede resistir heladas de hasta -3°C.

Descripción

- La caléndula se cultiva como anual (porque se desecha después de florecer), aunque puede vivir varios años tras una fuerte poda tras la floración.
- Forma pequeñas matas de unos 40 ó 50 cm de altura.
- Las hojas son lanceoladas, de un color verde fuerte. Posee un follaje aromático.
- Las flores forman cabezuelas grandes con relación al tamaño de la planta, de colores amarillo, naranja, albaricoque y mezcla de las anteriores.
- La floración dura casi todo el año, depende de la siembra, pero sobre todo en verano.

Multiplicación

- La multiplicación de caléndula se realiza por semilla, que se obtienen de cabezuelas ya secas con numerosas semillas grandes.
- Se siembra a cubierto o en el exterior al inicio de la primavera, directamente en el lugar definitivo, cubriéndolas con una ligera capa de tierra (en oscuridad). Germinación en 8-10 días a 20°C.
- Florece desde principios de verano hasta finales de otoño de forma ininterrumpida, e incluso en invierno si se ha plantado en primavera.
- A menudo se siembra en verano para aprovechar su floración durante el invierno, cuando otras flores no lo pueden hacer, pero sólo en aquellas zonas que no sufren heladas.

Cultivo y cuidados

CULTIVO

- Su cultivo es muy fácil y sirve para jardín y maceta.
- Hay que ponerla en un lugar con mucha luz, a pleno sol. Tolera la semisombra, pero florece menos.
- Resiste bien el frío, tolera hasta -3°C.

RIEGO Y ABONO

- Riegos regulares durante el verano hasta que dejen de florecer.
- Hay que evitar lugares húmedos, cuyo suelo este bien drenado ya que es susceptible al exceso de humedad.
- Durante el verano abonar cada 15 días con abono para plantas con flores corriente.
- Para obtener una mejor floración es importante cortarlas flores marchitas.

Plagas y enfermedades

PLAGAS

- Pulgones: chupan y deforman las hojas; propagan virus.
- Larvas minadoras: provocan la pérdida de la floración.
- Mosca blanca, Orugas nocturnas, Trips, Cochinillas blancas.

ENFERMEDADES

- Manchas de las hojas por hongos.
- Oidio: las hojas se recubren de un micelio blanquecino en ambiente húmedo.
- Moho gris en ambiente húmedo.
- Virosis.

Usos

- Los pétalos de la caléndula tienen aplicaciones medicinales.
- En cosmética se pueden usar para hacer jabón, aceite, crema, enjuague bucal o pasta de dientes.
- Usos culinarios puesto que las flores son comestibles, en ensaladas y para dar color a postres, arroces,...
- En la antigüedad, el uso culinario de la Caléndula era como sustituto del azafrán.

Calendula officinalis

CALENDULA, MARIGOLD, MARAVILLA, FLAMENQUILLA

Propiedades

Las flores de caléndula tienen numerosas propiedades medicinales:

- anti inflamatorias,
- antisépticas,
- cicatrizantes,
- calmantes,
- antibióticas,
- también para tratar indigestiones, úlceras estomacales y conjuntivitis.

Conservar las flores

- Las flores se pueden utilizar frescas o secas.
- Para guardar las flores y conservar todas sus propiedades durante un tiempo lo ideal es dejarlas secar.
- Una vez secas se guardan en un bote de cristal que cierre bien o en una bolsa de papel listo para usar.
- Los pétalos secos se maceran en un aceite vegetal para obtener un oleato de aplicación en la piel.



Actividades educativas

Secado de flores

1. Selecciona las flores abiertas o semiabiertas y recógelas en las horas próximas al mediodía, después de que el rocío se haya secado de la flor con la luz del sol.
2. Coloca las flores recolectadas durante un par de días en un lugar fresco ventilado y que no le de el sol directo, así se mantendrán las propiedades lo mas intactas posibles.
3. A los dos días, comprueba que los pétalos se han puesto oscuros y mete las flores secas en un bote de cristal que cierre bien.



Preparar Aceite de caléndula

1. Vamos a realizar una maceración en frío añadiendo un aceite vegetal (oliva o almendras) al bote con las flores secas.
2. Calcula qué cantidad de aceite necesitas sabiendo que la proporción es de 1/10, es decir, una parte de flor seca por cada 10 partes de aceite.
3. Añade el aceite necesario y deja macerar el preparado durante 40 días.
4. Tras los 40 días, filtra el macerado, con una tela o colador fino para eliminar restos de flores y envasarlo en recipientes de vidrio opaco previamente esterilizados (puedes hacerlo al poniéndolos unos minutos a hervir).
5. Este aceite se puede aplicar directamente sobre la piel o utilizarlo para elaborar cremas, jabones, etc.

