

Calendula

La calendula, chiamata spesso anche **fiorrancio**, è pianta nota per il suo uso ornamentale e officinale, ma insieme alla congenera più selvatica trova anche utilizzi alimentari e quindi ne accenniamo in queste pagine.



Calendula officinalis L., è un'erbacea annuale o biennale molto rustica, appartenente alla grande famiglia delle Asteraceae, che si ritrova avventizia in ambienti diversi e in buona parte d'Italia, talvolta inselvatichita dopo l'acquisto nei garden come ornamentale. Alta non oltre i 30-40 cm, ha un fusto eretto e ramificato e porta foglie alterne e oblunghie, spatolate quelle inferiori, di un verde grigiastro. Sono noti ai più soprattutto i fiori - che porta per gran parte dell'anno, talvolta dalla fine dell'inverno a quella dell'autunno - quelli ligulati disposti in una densa corona, di belle tonalità che variano dal giallo intenso all'arancione vivace. Di essa è noto da lungo tempo il largo impiego nella medicina,

popolare e non, donde anche la denominazione. Ai capolini in particolare, ma anche alle foglie, sono riconosciuti dalla medicina ufficiale alcune proprietà. Gli usi popolari e le applicazioni medicinali riconosciute sono però molteplici. Della calendula si fa anche un frequente impiego cosmetico e nel tempo diversi sono stati gli usi magici e i significati simbolici che le sono stati attribuiti. Per quello che qui più ci riguarda, si possono usare le foglie e le cimette più tenere, anche se amarognole, nelle misticanze primaverili, crude e cotte, con sentore aromatico e di fresco. I fiori, oltre che decorativi di piatti, pietanze varie, drinks, ecc., sono mangerecci e possono dare non solo odore e colore a brodi e minestre, ma anche sapore. Sono utilizzabili, anche interi, per colorare di giallo e insaporire risotti e farce e connotare salse particolari. I boccioli si possono acconciare come i capperi o conservare in aceto mentre i fiori possono servire anche per aceti aromatici.

Della **calendula dei campi** o **fiorrancio selvatico**, **Calendula arvensis L.**, si possono fare usi simili a quelli della specie più nota, a cominciare da quelli terapeutici riconosciuti. I petali, essiccati servivano per trasformare il vino in aceto per una decina di giorni, si utilizzano ancora come assai modesto succedaneo dello zafferano. La specie è presente in tutta Italia, fino all'alta collina. Erbacea annuale, pelosa e anche un po' appiccicosa, ha portamento espanso, talvolta quasi prostrato, ma dimensioni anche più ridotte dell'altra, non essendo più alta di una quarantina di centimetri. Ha foglie anch'esse oblunghie o spatolate, a margine pressoché intero e si distingue per i fiori decisamente più piccoli e dalle sfumature di colore più sbiadite.