

Caléndula

Calendula officinalis L. Compuesta

Siembra

La caléndula se reproduce estupendamente a través de semillas, que se pueden sembrar a principios de primavera; y también a principios de otoño, para poder disfrutar de ella todo el año. Hay que cubrirlas con una ligera capa de tierra, y han de encontrarse a una temperatura de entre 15° a 20° C. Esta planta es de germinación relativamente rápida, en dos semanas ya se verán las nuevas plantas asomando por encima de la tierra.

Necesidades

Planta de clima templado, resistente a las heladas, tolera temperaturas bajo cero. Crece a pleno sol y también en semi-sombra, aunque florecerá menos.

Sustrato

Admite cualquier tipo de suelo, desde uno calcáreo, franco arenoso, hasta arcilloso. Además crece igual de bien en suelos alcalinos como en suelos ácidos.

Agua

Aunque prefiere la tierra húmeda, resiste muy bien las sequías. Riegos abundantes, cuidado de no mojar las hojas y las flores ya que potenciaremos las enfermedades de origen fúngico (Oidio).

Nutrientes

Prefiere la alta presencia de materia orgánica en el suelo. Tierras de mantillo o compost fresco pueden ir bien. Para

ayudar a la floración podemos añadir un poco de abono fosforado (Gallinaza, palomino,...) hacia mediados de verano.

Cosecha

Se cosechan las flores de esta planta, principalmente en fresco, ya que pierde muchas propiedades si se seca. Es importante tener en cuenta que la floración suele producirse 4 meses después de sembrarla. Si es un cultivo forzado, y florece antes; esta floración deberá pinzarse. También deberíamos ir eliminando las flores viejas, marchitas o maduras, para que la planta siga emitiendo mas botones florales.

Después de la floración, y la cosecha podemos renovar la planta cortando los tallos viejos a ras de suelo, y dejando que la planta rebrote. Si se quiere obtener semillas solo se tiene que dejar alguna flor que madure completamente y, antes de que se caiga al suelo, cortar la cabeza floral. No hacerlo ni en días húmedos ni en días muy secos.

Usos

La parte medicinal de la planta son las flores, aunque también se pueden hacer remedios con las hojas machacadas. Además es muy popular como planta ornamental para arriates en jardines y macetas. Se emplea medicinalmente para cualquier problema relacionado con la piel; irritaciones, eczemas, pequeñas heridas y para mejorar la cicatrización. Tradicionalmente se recomendaba un emplasto de tallos y hojas.

Los pétalos florales y las hojas tiernas son comestibles, y se utilizan para decorar ensaladas, cremas, sopas y otros platos por su intenso color y sabor afrutado. La infusión de los pétalos de esta planta dan un toque de sabor y color a cualquier te al que se lo añadamos

Solía utilizarse en la cocina como azafrán del pobre (da color y sabor).