

## CALENDULA ( *Calendula officinalis* )

### INFORMACIÓ GENERAL

La calendula, també anomenada Boixac de jardí, és una planta de flors grogues o taronges que pertany a la família de les asteràcies. Es tracta d'una planta anual, que es cultiva des de l'antiguitat a la regió mediterrània, d'on sembla que és originària.

Actualment, està naturalitzada a pràcticament tot Europa, ja que és una bona planta auxiliar de l'hort, i a més té propietats medicinals que la fan molt interessant.

Les flors de calendula són comestibles per les persones, i a més són una important font d'aliment per les erugues de moltes papallones.

L'espècie que tenim plantada al jardí és una mica més robusta que la silvestre

(*Calendula arvensis*) però amb les mateixes propietats i usos: el seu ús principal és tòpic, com a cicatritzant i antiinflamatori, i també s'utilitza en infusió per a regular les hormones en els dolors menstruals.



La calendula és un cultiu interessant en l'àmbit educatiu, ja que ens permet tenir flors que ens donen color a l'hort, ens brinden l'oportunitat d'estudiar les estructures reproductives dels vegetals i a més ens atrauen fauna favorable per als nostres cultius.

### CALENDARI

SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
SEMBRA						SEMBRA					
COLLITA											

Si mantenim la calendula en un espai assolellat, i amb aigua abundant durant l'estiu, podem gaudir de les seves flors pràcticament tots els mesos de l'any.

## EL CULTIU A L'HORT ESCOLAR

### **Quin és el millor lloc per cultivar la calèndula?**

La calèndula és una planta molt resistent, que podem plantar pràcticament a qualsevol racó de l'hort o el jardí, ja que tolera qualsevol tipus de sòl.

Prefereix els espais amb bona insolació.

S'adapta bé a la calor i prefereix els climes temperats. Tot i això, s'adapta bé a les zones més fredes i pot resistir a temperatures inferiors a 0 °C.

### **Sembra o trasplantament**

La calèndula es reproduïx de forma fàcil des de la seva pròpia llavor.

Si la primera planta l'heu comprat de planter, aneu recollint les llavors quan la flor estigui seca, i les sembreu directament a la zona al voltant de la planta que ja teniu o en noves zones on vulgueu tenir calèndula.



Si al moment que es van assecant les flors no les voleu sembrar, les podeu guardar en un pot vidre fins a la següent època de sembra.

Si ho preferim, també es pot fer planter en safates de sembra, i es trasplanten a l'hort quan la planta ja té uns 5- 7 cm d'alçada.

Si no collim les llavors seques, aquestes cauran i la planta s'autosembrarà, de tal manera que al mateix lloc on hem tingut calèndules, en rebrotaran l'estació següent, quan les condicions siguin favorables.

### **Quanta aigua necessita?**

La calèndula no és gaire exigent amb l'aigua. Si la teniu amb reg, es farà més gran i farà més quantitat de flors.

Si voleu que us duri tot l'any, heu de preveure un reg més intens els mesos d'estiu.

### **Cultiu**

Podem cultivar les calèndules de forma compartida amb les hortalisses, o bé en una zona adjacent (potser amb les aromàtiques o aprofitant els extrems dels bancals).

No són exigents el que fa al tipus de terreny, però cal preveure que prefereixen un lloc on toqui el sol.

### **Collita**

Quan les flors estiguin madures, a partir dels tres mesos des de la seva sembra, les podem collir pels seus usos culinaris o medicinals. També podem decidir no collir les flors i deixar-les per tal que ens atreguin biodiversitat a l'hort.

Les flors de calèndula són comestibles i es poden utilitzar per decorar amanides, o bé per donar color a altres receptes (com si fos el safrà).

### **Possibles problemes en el cultiu**

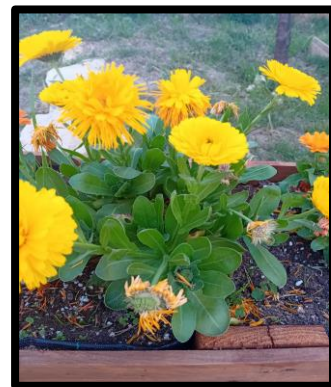
En general, es tracta d'una planta rústica que no acostuma a patir plagues, tot i això, pot ser sensible al pugó a la primavera o a l'oïdi (fong) a la tardor.

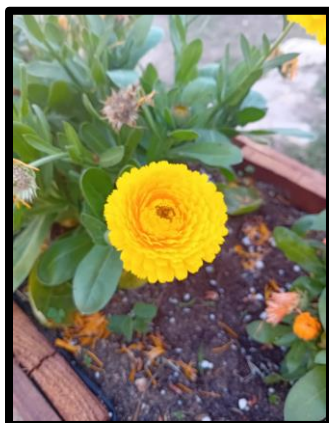
### **Propietats medicinals**

La calèndula, sobretot a les flors i a les llavors, conté múltiples principis actius que li confereixen propietats cicatritzants, antiinflamatòries i antisèptiques, sobretot a nivell cutani.

És degut a aquestes propietats que s'acostumen a elaborar cremes, sabons i olis de calèndula per a les afeccions de la pell, com la dermatitis, cremades o ús en cosmètics.

També es pot preparar en infusió per al dolor menstrual.





### Curiositats


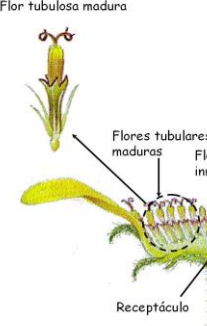
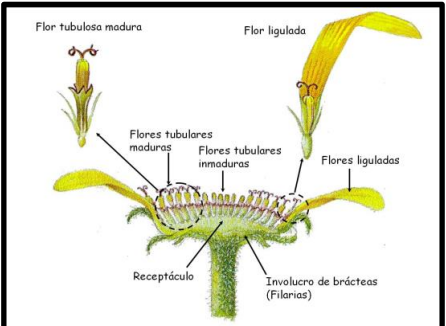
La flor de calèndula no és una flor, sinó un conjunt de flors, anomenat agrupació floral. Les flors externes tenen cada una un llarg pètal, i les internes es troben apilades al centre de l'agrupació.

## PROPOSTES DIDÀCTIQUES

Activitat	Tastem les flors
Cursos	Tots
Descripció de l'activitat	<p>Les flors de calèndula són comestibles i es poden utilitzar per decorar amanides, o bé per donar color a altres receptes (com si fos el safrà).</p> <p>Altres flors comestibles que podem tenir a l'hort són els pensaments, les caputxines les flors de borraina.</p>
Durada	Pels tallers de cuina es recomana disposar de 2 h per poder sortir a collir, preparar els aliments, menjar i recollir
Necessitats d'espai i material	Cal disposar d'espai de cuina, equipat amb estris bàsics



Activitat	Observem l'estructura de l'agrupació floral
Cursos	Cicle mitjà Cicle superior Primer cicle ESO

<p>Descripció de l'activitat</p>	<p>Quan tinguem flors madures, podem observar a lupa binocular l'estructura de l'agrupació floral, i veurem clarament que una flor de calèndula no és una flor sinó un conjunt de moltes flors. Es poden diferenciar i dibuixar les flors externes (linguades) i les flors internes (tubulars).</p> 
	 <p>@acene</p>
<p>Durada</p>	<p>Per a estudiar tot el cicle i obtenir flors madures, haurem d'esperar uns dos mesos des de la sembra. Després, la planta anirà produint flors sempre que les condicions de sol i aigua siguin favorables.</p>
<p>Necessitats d'espai i material</p>	<p>Es poden plantar a l'hort o en un test gran Lupa binocular Quadern de dibuix</p>

Activitat	Treballem la biodiversitat a l'hort
<p>Cursos</p>	<p>Educació Infantil Cicle inicial Cicle mitjà Cicle superior</p>
<p>Descripció de l'activitat</p>	<p>Com que la calèndula és una planta auxiliar de l'hort, una de les seves funcions (igual que les aromàtiques i altres plantes de flor) és atraure fauna que ens ajudi a l'hort, sigui amb la pol·linització o amb el control de plagues.</p>
<p>Durada</p>	<p>Podem sortir a l'hort i observar la fauna amb una sessió d'1 hora. Si en volem fer seguiment, és interessant sortir en diverses sessions i anar fent un registre de tots els animals que hi hem trobat. Podem fer un seguiment de la fauna que anem trobant a l'hort, la podem agafar amb cura i observar a les lupes binoculars o amb pots lupa, per després tornar-les a deixar a l'hort</p>

Necessitats d'espai i material	Hort Pots lupa Pinzells Pots vidre Lupa binocular Fulls de registre
--------------------------------	--

Activitat	Preparats amb calèndula
Cursos	Cicle mitjà de primària Cicle superior de primària 1r cicle d'ESO
Descripció de l'activitat	<p>Per les seves propietats medicinals, es poden fer diversos preparats amb calèndula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oli de calèndula</li> <li>- Sabó de calèndula</li> <li>- Crema de calèndula</li> </ul> <p>Per l'oli de calèndula, cal posar les flors (seques o fresques) en un pot de vidre, el qual s'omple fins dalt amb oli d'ametlles dolces. Aquest pot cal deixar-lo 40 dies a sol i serena, i després filtrar les restes de flors. Així ja tenim l'oli de calèndula. Aquest oli es pot aplicar directament a la pell o pot ser la base per a preparar cremes i ungüents (contenen oli, aigua i cera)</p>
Durada	Per a fer la collita de flors i preparar els pots amb oli, ens cal 1h Després ens caldrà esperar 40 dies, i posteriorment 1 h més per filtrar i posar en pots nous. Si volem elaborar cremes o ungüents o sabons, hem de comptar amb 1 hora més.
Necessitats d'espai i material	Flors de calèndula Pots de vidre Oli d'ametlles dolces Per la crema o ungüent, necessitarem cera alba o cera lanette.

