

## OLEADO DE CALENDULA

### Ingredientes:

flores de caléndula  
aceite de oliva virgen ecológico.

### Historia:

La caléndula (*Calendula officinalis*) es una planta medicinal de múltiples usos y muy apreciada por sus propiedades curativas. Es originaria de Egipto, llegó a Europa en la época de las cruzadas y empezó a cultivarse en los huertos y jardines de los conventos y monasterios.



### Propiedades:

A la caléndula se le atribuyen grandes cualidades en el cuidado de la piel: Para curar heridas infectadas y de difícil cicatrización, erupciones cutáneas, quemaduras, picaduras, acné, manchas de la piel, dermatitis, hemorroides, úlceras varicosas, grietas, infecciones de la piel debidas a bacterias u hongos, sequedad de la piel, callos y durezas y alivia los picores debidos a reacciones alérgicas.

El aceite de oliva virgen es hidratante, rico en vitaminas A, D, K y E, antioxidante y aporta elasticidad y firmeza a la piel.

### Procedimiento:

- En el mes de Mayo trasplantamos plantel de caléndulas como cultivo asociado en algunos surcos y sembramos una línea directamente en suelo para proteger a los cultivos de nematodos y de plagas en general.

Ahora, en el mes de Octubre (quizá hubiera sido preferible hacerlo cuando las caléndulas estaban repletas de flores, en verano):

- Hemos recogido las flores, cortando las cabezuelas de las más abiertas y las hemos troceado con unas tijeras.
- Hemos rellenado un tarro de cristal transparente de boca ancha con los fragmentos y vertido el aceite de oliva hasta cubrirlos.
- El tarro se ha dejado en un lugar soleado (dentro del invernadero) y se va a ir agitando a menudo para que se maceren bien las flores y pasen al aceite todos los principios activos.
- El proceso durará de 2 a 6 semanas, según vaya adquiriendo el aceite un tono anaranjado que nos indicará que ya se puede filtrar y elaborar la pomada.

Puri, 16 Noviembre 2011