



Lentischio e ollu 'e stincu: dalla Sardegna una pianta ricca di virtù

Utilizzato come medicamento, alimento da cucina o per usi domestici, l'olio di lentischio (e la pianta da cui si ottiene) sono il simbolo di una biodiversità da preservare



Piante di Lentischio in Sardegna (Foto © Giulia Tartaglione).

Il **Lentischio**, chiamato anche *Pistacia Lentiscus*, è uno degli arbusti della macchia mediterranea caratterizzati da un fogliame sempreverde. Nonostante le dimensioni della pianta rimangano ridotte, tra i 4 e 5 metri, essa presenta molte ramificazioni e un **profumo resinoso** che caratterizza le passeggiate in campagna in **Sardegna**. Le **drupe**, ossia i piccoli frutti tondeggianti, passano dal rosso al nero in autunno, la stagione adatta per la loro raccolta e lavorazione.

Le condizioni di forte vento e di aridità della terra hanno reso la Sardegna uno degli habitat preferiti per la crescita del [lentischio](#) perchè è una pianta dall'ottima resistenza al Maestrale e con una predilezione per i suoli sabbiosi.



Le drupe diventano nere in autunno, che segna la stagione della raccolta (Foto © Giulia Tartaglione).

L'olio di lentischio e gli altri utilizzi della pianta

Una presenza così consistente nell'Isola ha comportato un ampio impiego della *Pistacia Lentiscus*. Le sue proprietà benefiche erano ben conosciute in antichità e oggi sono oggetto di una riscoperta e valorizzazione. Il **s'ollu de stincu**, l'olio ricavato dalle drupe, era utilizzato in diversi ambiti, dalla medicina popolare alla cucina ma anche per l'illuminazione domestica.

Dalla medicina popolare alle conferme scientifiche

Diversi studi scientifici confermano le virtù del lentischio tramandate nella cultura popolare: l'olio di lentischio è considerato un ottimo **antinfiammatorio**, specialmente per le affezioni orali, quali le **gengiviti acute**.

Tra le sue proprietà ha la capacità di inibire i batteri patogeni e potenziare la crescita di quelli probiotici, ovvero i **microorganismi che portano benefici alla salute**. Sembra essere un ottimo alleato anche contro la **gastrite** ed è sempre stato utilizzato per le **scottature** nonché per **accelerare la cicatrizzazione delle piccole ferite**.



L'olio di Lentischio (Foto © Giulia Tartaglione).

Il lentischio in cucina

A scopo alimentare l'olio di lentischio era usato presso le classi più **povere**, mischiato all'olio di oliva o utilizzato singolarmente.

In Sardegna, veniva impiegato soprattutto per le **fritture di Carnevale**, chiamate *tzìppulas*, *cattas* o *frijolos*, ma non solo. La frittura dei funghi nell'olio di lentischio, infatti, rimane ancora oggi una specialità che ricorda cose buone e antiche. Non è un caso che il suo profumo forte e deciso sia stato riscoperto anche da molti cuochi e chef stellati per le loro preparazioni di alta cucina.

Illuminazione domestica

Un ulteriore impiego dell'olio di lentischio è quello per l'**illuminazione domestica**. In passato, le lampade consistevano in un rudimentale recipiente riempito per circa due terzi di acqua e olio di lentischio; agli angoli venivano sistemati uno o più stoppini, sorretti da un piccolo appoggio di sughero.

Curiosità

Anche nella novella *Il Pastorello* dell'autrice sarda **Grazia Deledda**, premio Nobel per la Letteratura, è possibile trovare testimonianza del largo impiego domestico nella tradizione sarda.

Un'altra curiosità riguarda la preparazione de *s'abba 'e s'assustru*, ovvero **l'acqua dello spavento**, un preparato che aveva tra le sue componenti proprio l'olio di lentischio. In ambito folkloristico era considerato un rimedio contro *s'assustru*, vale a dire lo spavento, uno dei maggiori pericoli per la salute dell'individuo.

Data di creazione

07/09/2020

Autore

giulia-tartaglione