

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

scritto da Giulia Tartaglione | 07/09/2020



**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**

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.

## 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 microrganismi 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**.

### 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.