

### Olio di Lentischio (Ollu stincu)

Il Lentischio (*Pistacia lentiscus*) è un piccolo arbusto, originario del bacino del Mediterraneo, che può raggiungere anche i 3 e 4 metri di altezza. Esso è infatti una specie diffusa in tutto il bacino del [Mediterraneo](#) prevalentemente nelle regioni costiere, in pianura e in bassa collina. In genere non si spinge oltre i 400-600 metri.

In Sardegna ed in particolare in Ogliastra trova forse il suo habitat naturale per clima e posizione geografica, tanto da essere uno degli arbusti più diffusi nelle vicine campagne di Loceri. Caratteristicamente, dal suo tronco essuda un'oleoresina liquida e profumata, che tende col tempo a solidificarsi.

Le [foglie](#) sono alterne, paripennate, composte da 6-10 foglioline ovato-ellittiche a margine intero e apice ottuso. Il picciolo è appiattito e alato. L'intera foglia è glabra.

Il lentisco è una specie dioica, con [fiori](#) femminili e maschili separati su piante differenti. In entrambi i sessi i fiori sono piccoli, rossastri, raccolti in [infiorescenze](#) a pannocchia di forma cilindrica, portati all'ascella delle foglie dei rametti dell'anno precedente.

Il [frutto](#) è una piccola [drupa](#) sferica o ovoidale, di 4-5 mm di diametro, di colore rosso, tendente al nero nel corso della maturazione.

La fioritura ha luogo in primavera, da aprile a maggio. I frutti rossi sono ben visibili in piena estate e in autunno e maturano in inverno diventando neri.

In [Sardegna](#) l'olio di lentisco (*ollu stincu*) è stato fino al [XX secolo](#) il grasso alimentare vegetale succedaneo dell'

[lio d'oliva](#)

e dell'olio di olivastro . L'olio d'oliva di una certa qualità era infatti destinato alle mense dei ricchi e per le occasioni particolari, mentre gran parte dell'olio prodotto, essendo di scarsa qualità, era utilizzato prevalentemente per alimentare le lampade. L'olio di lentisco era forse apprezzato per le sue spiccate proprietà aromatiche, di gran lunga superiori a quelle dell'olio lampante, ma in ogni modo si trattava di un alimento destinato alle mense dei poveri, a cui si faceva largo ricorso in periodi di

[carestia](#)

e in occasioni di scarso raccolto dagli olivi e dagli olivastri .

La tradizione dell'olio di lentisco come grasso alimentare si è persa nella metà del XX secolo allorché nel secondo dopoguerra si è avuta una maggiore diffusione prima dell' [olio d'oliva](#) e poi degli

[oli di semi](#)

. In seguito l'olio di lentisco ha avuto rare utilizzazioni sporadiche come prodotto di nicchia o per scopi folcloristici.

L'olio essenziale di Lentischio viene prodotto mediante distillazione delle sue bacche. All'esame organolettico esso si presenta come un liquido di colore giallo chiaro che manifesta una fragranza fresca e balsamica, dal sapore deciso e dalla profumazione aromatica. Nella tradizione erboristica popolare, il Lentisco veniva impiegato, sia come medicamento, che in arte culinaria. In particolare, esso era utilizzato per produrre dolciumi e contrastare l'alitosi e la diarrea infantile;

Nell'aromaterapia moderna, quest'olio essenziale trova diverse applicazioni terapeutiche. Grazie all'azione astringente esercitata dai principi attivi in esso contenuti. Il Lentisco può essere utilizzato per contrastare i ristagni venosi e linfatici, la cellulite e la ritenzione idrica. L'olio essenziale di Lentisco ha proprietà diuretiche ed antisettiche a livello urogenitale. L'estratto vegetale di Lentisco costituisce un discreto presidio nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie. In effetti, i suoi principi attivi, presentano attività battericida specie nei riguardi di alcune tipologie di batteri, in grado di scatenare infiammazioni delle vie respiratorie. A livello dell'apparato digerente il Lentisco ha un'azione battericida sull'*Helicobacter pilory*. L'applicazione cutanea dell'olio essenziale di Lentisco permette di contrastare molti disturbi della pelle.

Da poco durante la II° edizione della manifestazione Gorosti 2011 che si è tenuta come di consueto nel mese di dicembre, l'appassionato Domenico Melis ha voluto proporre nell'ambito delle degustazioni culinarie un piccolo assaggio delle cicorie selvatiche condite con olio di lentischio, sapientemente ottenuto dalla lavorazione del genuino prodotto locale. E' stato un

vero successo di sapori e profumi, che un'antica terra come la nostra sa ancora offrire ai suoi tanti visitatori, che cercano nelle tradizioni popolari gli antichi sapori di una volta.

### L'Olio di Olivastro (Ollu de ogiastru)

L'Olivastro (ogiastru nella nostra tradizione ogliastrina da dove deriva forse il nome di questa antica terra) è una pianta tipica mediterranea che ha trovato nella nostra isola forse il suo habitat ideale, anche se è diffuso in tutto il bacino del mediterraneo sin dai tempi antichi. E' la specie che attraverso l'innesto, ha generato l'olivo che coltiviamo in Sardegna e che caratterizza il paesaggio e l'ambiente mediterraneo e ne costituisce una delle più antiche specie vegetali. E' una pianta molto longeva, può abbondantemente superare il millennio, vari esemplari si possono ammirare in tutto il loro splendore nella vicina Santa Maria Navarrese. Cresce fino ai 500 e 600 mt sul livello del mare. E' un albero sempreverde, alto in genere 5 o 6 metri, alcune volte può raggiungere anche i 10 mt ma spesso si sviluppa con portamento arbustivo, ingrossandosi nel tronco tanto da raggiungere svariate forme sinuose che lo rendono molto caratteristico e simile ad un bonsai gigante, con foglie e frutti più piccoli dell'olivo e di forma ovoidale.

In Sardegna, molte formazioni di olivastro sono state in passato trasformate in oliveti con l'innesto di varietà coltivate, ma la crisi dell'olio ha portato a un inselvaticamento di queste coltivazioni. Grazie alla sua tipica caratteristica cespugliosa resiste bene al pascolamento e agli incendi per la notevole capacità di ricacciare vigorosi polloni dalla sua ceppaia e resiste bene alla siccità anche quando si protrae per molti mesi. La fioritura avviene in tarda primavera.

La polpa dell'oleastro è più fine e più povera di olio rispetto al suo corrispondente domestico con una resa tra gli 10 e il 12% contro il 18 e il 20% dell'olivo. La raccolta viene fatta a mano, nel periodo autunnale con un giusto grado di maturazione ma non completo, mentre la sua lavorazione deve avvenire entro le 24 ore successive per ottenere un olio dalle caratteristiche organolettiche particolari. L'olio che si ottiene dalla lavorazione della sua polpa presenta un aspetto quasi limpido di colore verde chiaro e di odore fruttato intenso e fresco, persistente, con netti sentori d'erbe di campo appena tagliate, dal sapore tendente al dolce, sapido, piccante, con decisa percezione amara ma gradevole e leggera astringenza, pieno e di molta persistenza, di buona armonia. Il suo retrogusto presenta una vena amara e astringente, note fruttate e vegetale.

Qui a Loceri Domenico Melis, amante della natura e delle tradizioni ha voluto riproporre questo prodotto genuino ottenuto dalla lavorazione dei frutti dell'olivastro che cresce spontaneo nelle dolci colline adagiate sulla costa centro orientale della Sardegna e mitigate da un clima temperato per la vicinanza dello splendido e cristallino mar Tirreno che bagna le sue coste, senza l'uso di antiparassitari o concimi e con un ciclo di produzione il più naturale possibile. Si è giunti così a realizzare un prodotto con un basso grado di acidità inferiore allo 0,8% (0,78) e un numero di perossidi inferiori a 20 ( 8,30 meq O<sub>2</sub>/Kg) che rappresentano due dei parametri per classificarlo alla stessa stregua dell'olio extravergine di oliva ai sensi del Reg. Cee n° 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L/248 del 05/09/1991 All. II e III – Reg. CE 702/2007 21/06/2007 GU CE L. 161 22/06/2007.

La strada sembra ardua e lunga per ottenere il riconoscimento D.O.P. del prodotto ma con la tenacia, la dedizione e l'impegno che il signor Melis dedica a questo obiettivo è tale che il successo sarà garantito e come recita un vecchio proverbio chi bene inizia un lavoro né ha già compiuto la metà.

Nella cucina tradizionale tipica della nostra antica terra, variegata e ricca di sapori, è stato raro l'uso dell'olio di olivastro, più spesso quello di lentischio (Ollu Stincu) più aromatico ma con un contenuto acido abbastanza elevato, soprattutto nelle tavole dei poveri a cui si faceva ricorso nei periodi di carestia e in occasione di scarso raccolto dagli ulivi. Esso tuttavia potrebbe trovare impiego a crudo su insalata mista, minestre di legumi, bollito di carne mista con patate, su asparagi e cicorie selvatiche esaltandone il loro gusto e conferendole una nota di freschezza e di sapore inimitabile.

Bisognerà approfondire però le conoscenze di questo prodotto genuino analizzandone il contenuto di polifenoli presenti, fortemente influenzati dal metodo di coltivazione, dal periodo di raccolta, dalle caratteristiche del terreno e dal processo di estrazione. In genere maggiore è la concentrazione dei polifenoli di un olio migliore sono le sue qualità organolettiche, più adeguato il suo processo produttivo, maggiore la sua capacità di conservare le sue caratteristiche nel tempo e di esercitare effetti benefici sulla salute umana.

L'Olio extravergine di oliva e ancor di più di olivastro è senza dubbio adatto per i giovani che praticano lo sport perché è in grado di mantenerli in forma, è fondamentale nell'alimentazione dei bimbi e degli anziani perché limita la perdita del calcio osseo. Ha un'elevata digeribilità e stimola la secrezione gastroenteriche, possiede azioni locali emollienti, protettive, disinfiammanti ed un'azione protettiva gastrica.

Potendo determinare il valori dei polifenoli direttamente nel frantoio sarà così facile intervenire nel processo di estrazione, modificandone i parametri che incidono in modo negativo sul contenuto finale della sostanza. Ad esempio risulta altamente penalizzante l'aggiunta di acqua alla pasta di olive poiché i polifenoli sono sostanze idrosolubili. Oppure l'innalzamento della temperatura durante la fase di gramolatura ne compromette il contenuto.

A diffonderne i suoi pregi anche un Simposio dal titolo: “ Sa mamma de s'ollu”

Successo oltre le aspettative per l'evento di presentazione dell'olio di olivastro “Ogiastru”. L'organizzazione impeccabile dei volontari dell'Associazione Archeologica di Bari Sardo presieduta da Roberto Pilia in collaborazione con l'Associazione Volontari Protezione Civile Ekoclub di Bari Sardo, presenti l'Assessore alla Cultura e il Sindaco del Comune di Barisardo , la location d'eccezione , il nuraghe Sellersu a Teccu, con panorama mozzafiato sulla baia di Cea , la qualità dei relatori e una pioggia benedetta, tanto a lungo attesa, sono il segno beneaugurante di un'idea che funziona. Quella del produttore locerese Domenico Melis di dare valore aggiunto a un prodotto di per sé speciale, “sa mamma de s'ollu”, con il richiamo al suggestivo contesto, fra mito e storiografia, che lo unisce a un territorio non a caso denominato Ogliastro. Idea incoraggiata dal professor Attilio Mastino, Rettore dell'Università di Sassari che, con la leggerezza che soltanto una grande cultura riesce a trasmettere, ha ripercorso attraverso i miti di fondazione, dal punico Babay fino ad Aristeo, l'immagine ubertosa che gli antichi avevano della nostra isola. Interesse di turisti e locali per la visita guidata al sito dell'Archeologo Michele Castoldi e chiusura in notturna, tra scienza e poesia con la presentazione al laser del Dottor Cabizza, responsabile del Planetario dell'Unione Sarda a Cagliari, attraverso il linguaggio del cielo stellato, lingua franca comune per le civiltà del passato che solo grazie alla conoscenza delle costellazioni e delle posizioni astrali orientavano i loro viaggi e ben prima di Esiodo regolavano il loro calendario e le pratiche agricole.

L'Unione Sarda

del 22 aprile 2015

Provincia Ogliastro

### **Olio di lentisco taumaturgico, previene l'ictus e l'ischemia**

#### **TORTOLI. Le proprietà del prodotto spiegate in un convegno**

L'olio di lentisco profuma di storia e di salute ma guarda al futuro. Alla pari dell'olio d'olivastro, conosciuto anche come sa mamma de s'ollu , quello d'oliva, posto alla base della dieta che fa dell'Ogliastra la terra d'elezione per gli uomini e le donne che superano in buona salute il secolo di vita. Gli oli di lentisco e di olivastro prodotti con tecniche innovative sono da tempo all'esame dei ricercatori universitari, ma anche dei cultori del gusto, convenuti sabato mattina al simposio organizzato dall'Istituto Agrario di Tortoli.

Per gli allievi, i docenti dell'istituto e gli invitati che hanno affollato la sala non sono mancate le sorprese. «La sperimentazione condotta sulle cavie - ha spiegato Stefano Banni, docente di Scienze della nutrizione all'Università di Cagliari - ha dimostrato che l'olio di lentisco contiene principi attivi in grado di prevenire l'ictus e l'ischemia. Anche grazie ai nuovi sistemi di spremitura delle bacche, frutto anch'esso di accurate ricerche». I rappresentanti della Mediflora di Pula hanno spiegato come la lavorazione a freddo, consenta di conservare nell'olio caratteristiche chimiche e organolettiche nettamente superiori rispetto al tradizionale procedimento tramite bollitura. Oltre a profumi che sanno di spezie e di ginestra. Come ha confermato la degustazione dell'olio guidata da Laura Canetto.

IN CUCINA Il giudizio d'eccellenza è stato confermato dall'assaggio di due piatti preparati con ollu stincu dai cuochi dell'Alberghiero: frittelle di farina con erba cipollina e bruschette. L'olio di olivastro è stato invece utilizzato in crudo su diversi piatti, con esiti altrettanto sorprendenti «L'olivastro - sostiene Domenico Melis, olivicoltore di Loceri - è la Dea Mater dell'alimentazione dei nostri antenati ma anche dei centenari di oggi. Costituisce anche, senza voler creare illusioni esagerate, la possibilità per creare un piccolo business in agricoltura». L'olivastro cresce spontaneo anche nelle zone più impervie, produce una bacca più piccola rispetto a quella dell'ulivo ma, in compenso, assicura una produzione costante nelle annate. L'olio prodotto è meno denso di quello d'oliva ma presenta sentori più morbidi e fruttati sin dalla spremitura. La metamorfosi più sorprendente resta comunque quella registrata dall'olio di lentisco, relegato fino al secolo scorso come "l'olio delle lucerne" per poi affermarsi come olio d'eccellenza per la preparazione dei piatti d'alta cucina.

Nino Melis

```
{igallery id="3933" cid="12" pid="1" type="classic" children="1" showmenu="1" tags=""  
limit="0"}
```