



# Famiglia Anacardiaceae

## *Pistacia lentiscus* L.



## Lentisco

### Descrizione

È un arbusto o piccolo albero sempreverde che può arrivare fino a 5 metri di altezza. I rami sono flessibili e di colore bruno rossastro, foglie lucenti, paripennate con 2 – 5 foglioline ovali, coriacee e persistenti. Infiorescenza presenta piccoli fiori dioici, rosso scuro, privi di petali, sistemati all'ascella della foglia. Fioritura da marzo a maggio. I frutti sono drupe, dapprima rosse, diventano nere a maturazione e contengono un piccolo seme chiaro.

### Diffusione e habitat

Molto diffuso in Sardegna il lentisco è presente anche nel resto della penisola e dell'Europa con clima temperato. Essenza tipica della macchia mediterranea, la troviamo da zero fino agli ottocento metri sul livello del mare.

### Si utilizza...

**Nella tradizione popolare sarda:** in passato, soprattutto durante e dopo la guerra, in molti paesi della Sardegna si faceva largo uso del lentisco. Con i rami più verdi e flessibili si realizzavano ceste per i vari utilizzi quotidiani, con quelli secchi si facevano scope da cortile e per il forno.

**In cucina:** in passato con i frutti si ricavava un olio commestibile che veniva utilizzato per cucinare al posto dell'olio di oliva, allora molto costoso e per alimentare le lampade. Per la preparazione dell'olio i frutti venivano fatti bollire in acqua per circa 20 minuti, si scolavano e si sistemavano in un sacchetto di tela a trama un po' larga che veniva pressato fino a farne uscire un liquido denso e ricco di residui. Questo, colato, veniva fatto bollire fino a che non diventava trasparente e limpido. Per eliminare l'amarognolo tipico veniva fritto del pane o dei fichi secchi per addolcirne il sapore prima dell'uso. Attualmente si sta riscoprendo l'utilizzo dell'olio di lentisco, chiamato in sardo *ollestincu* o *ollestinci*, usato in cucina per aromatizzare la carne in tegame e per friggere.

**A fini terapeutici e in cosmesi:** l'olio di lentisco viene utilizzato anche a scopo cosmetico e terapeutico per esempio per lenire il torcicollo. Dalle foglie si ricavano dei decotti utili a disinfettare la pelle e prevenire i foruncoli.

### Nomi in sardo

*lestincu, listinbinu, modditza, modditzi, moddissi, lostincu, essa, chessa, chesedda.*

