

Olio di lentisco: i metodi di produzione nella preistoria

Le testimonianze archeologiche nella
Sardegna centrale



Aidomaggiore - località sconosciuta

Il lentisco (*Pistacia lentiscus* L.) è un arbusto sempreverde della famiglia delle Anacardiaceae. La pianta è una specie dioica, ovvero ha fiori o solo maschili o solo femminili in infiorescenze a racemo, di colore verde i femminili e rosso bruno i maschili. Il frutto è una piccola drupa sferica di colore rosso tendente al nero nel corso della maturazione. Fiorisce da marzo ad aprile.

Il lentisco è una pianta tipica della mac-

chia mediterranea, molto diffusa in Sardegna, in cui è stata indicata con diversi nomi: chessa, modditzi, moddissi, lestincu, listincu, lostincu. Le foglie, ricche di tannino, venivano impiegate qui per la concia delle pelli, mentre il legno, ottimo da ardere, veniva usato per produrre carbone vegetale. Virgulti di lentisco costituivano anche l'intelaiatura, le strutture rigide dei cestini da lavoro.

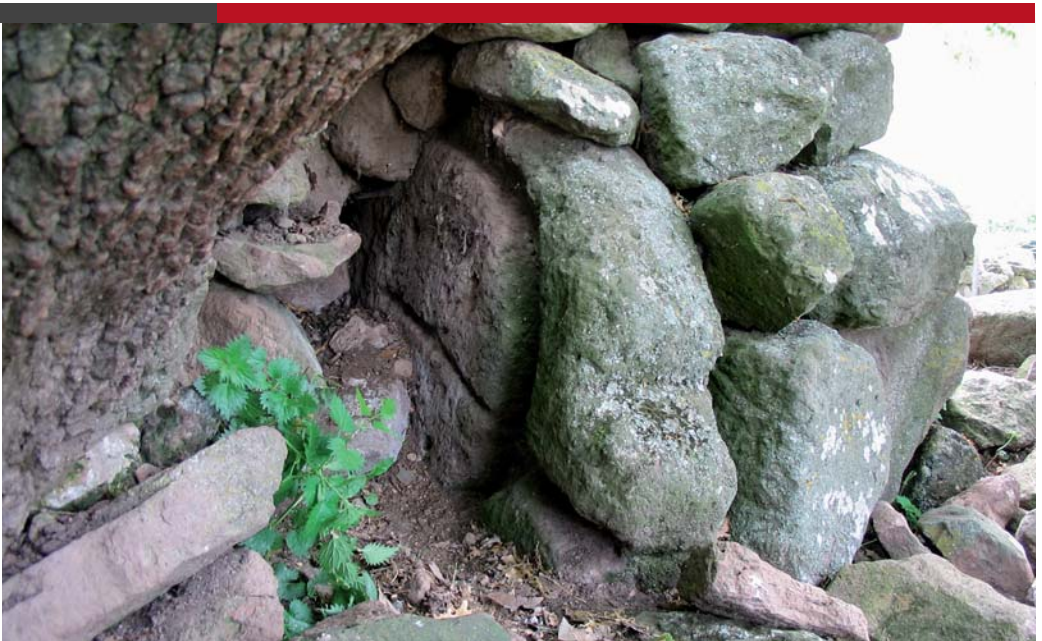
Dai frutti si ricavava un olio utilizzato un

tempo principalmente per l'illuminazione, la cura delle ferite del bestiame e, nelle tavole dei poveri, per uso alimentare come succedaneo dell'olio d'oliva. Attraverso varie campagne di indagine etnografica nel Guilcer e nel Barigadu, regioni storico-geografiche della Sardegna centrale, in cui l'uso dell'olio di lentisco è documentato fino agli anni 40 del Novecento, sono emerse diverse testimonianze sui metodi di produzione. È interessante notare come tali procedimenti corrispondano esattamente a quelli illustrati da Palladio, vissuto nel IV sec. a.C., nella sua opera *De Re Rustica*.

Diversi studiosi della Sardegna antica concordano sul fatto che, nell'ambito della Civiltà Nuragica – fiorita nel Bronzo Medio (XV sec. a.C.) – la popolazione abbia consumato quest'olio per scopi alimenta-

ri. Indizio essenziale di questa produzione risultano inoltre le lucerne ad olio di varia tipologia, numerose in quest'epoca, segno di una buona disponibilità di prodotto capace di soddisfare sia i bisogni alimentari sia quelli legati alla cura del corpo e all'illuminazione.

Per dovere di completezza va ricordato che, per il periodo nuragico, noccioli di *Olea europaea* sono stati raccolti in uno strato archeologico del Bronzo Medio tardo (XIV sec. a.C.) del nuraghe Duos Nuraghes di Borore. L'analisi dei pollini rinvenuti negli strati più profondi della torre centrale del nuraghe Arrùbiu di Orroli testimoniano la presenza di piante di *Olea europaea*, probabilmente *sylvestris*, per tutto il Bronzo Recente (fine XIV-XIII secolo a.C.). Lo stesso risultato ha dato l'esame dei pollini individuati negli strati ar-





cheologici del Bronzo Recente del vicino nuraghe Gasoru di Orroli. Alla successiva fase del Bronzo Finale vengono attribuiti i due frammenti carbonizzati di *Olea europaea* rinvenuti in una delle capanne del villaggio nuragico di Su Putzu di Orroli. Tuttavia, all'epoca la produzione e diffusione dell'olio di oliva erano molto limitate, così come si evince dall'opera dello storico siceliota Diodoro Siculo, vissuto tra il 90 ed il 27 a.C. Diodoro racconta che nelle Isole Baleari non esisteva una produzione di olio di oliva, mentre era abitudine comune mescolare l'olio di lentisco con grasso animale. L'individuazione di insediamenti nuragici nelle campagne sarde è in costante aumento grazie alle indagini di scavo e alle ricognizioni archeologiche effettuate negli ultimi decenni. Molto più problematico, e quantitativamente assai limitato, è l'accertamento di apprestamenti destinati alla produzione di olio, sia esso di oliva/olivastro o di lentisco, la cui con-

servazione è limitata alle parti realizzate in materiale durevole.

Il miglior indicatore archeologico usato dai ricercatori per identificare la produzione di olio è rappresentato dalla pietra circolare scanalata che fungeva da supporto a una fitta corona di ramoscelli intrecciati da sottoporre a schiacciamento, la cosiddetta *ara*. A ciò si aggiungano i contrappesi in pietra di vario tipo con foro di sospensione. La mola per la frangitura delle drupe, manufatto indispensabile alla preparazione della polpa da sottoporre a schiacciamento, spesso non si conserva perché riutilizzata altrove. Altri reperti connessi a questa attività sono i macinelli e i pestelli.

Nel Guilcer e nel Barigadu, regioni ricche di testimonianze archeologiche riferibili alle diverse epoche preistoriche e storiche, il rinvenimento di fondi di pressa e contrappesi in svariati siti caratterizzati da una lunga frequentazione fin dalla proto-

storia sembrerebbe riportabile alla produzione di *oleum lentiscinum*.

L'indagine di superficie – condotta da chi scrive a partire dal 2003 – ha portato al rinvenimento di oltre 50 aree a testimonianza di un'intensa attività di oleificazione destinata, con ogni probabilità, al mercato locale. Le basi di spremitura rinvenute finora hanno generalmente forma circolare e sono caratterizzate da una canaletta ricavata all'interno, anch'essa circolare, che termina in una sorta di beccuccio di scolo. Un gruppo di manufatti presenta, invece, una superficie d'uso di forma approssimativamente ellittica, con un bordo rialzato che delimita l'intera superficie di pressione e si prolunga in un gocciolatoio di scolo centrale. Nei pressi di tali reperti sono stati rivenuti spesso contrappesi litici, aventi per lo più forma di parallelepipedo, con una scanalatura lungo i lati brevi, dotati o meno di foro passante e altri utensili in pietra come macinelli e pestelli. Tuttavia, nessuno di questi reperti è stato individuato in posizione originaria, per cui risulta molto difficile comprendere non

solo il contesto di riferimento, ma anche il sistema di pressione utilizzato. Difficile da riconoscere la presenza di un frantoio pure nel caso di vecchi scavi poco documentati, come ad esempio quello relativo a una delle capanne del villaggio che si sviluppa attorno al nuraghe Losa di Abbasanta. Infatti, all'interno di questo vano è stata segnalata la presenza di una base per pressa con canale di scolo, rinvenuta in associazione con il *catillus* di una macina romana e varie macine piatte. La piastra di spremitura menzionata sopra fa parte di un gruppo omogeneo di manufatti funzionali alla produzione dell'olio e del vino, conservati oggi nei pressi del nuraghe.

Assai problematica risulta, allo stato attuale, la collocazione cronologica. Tuttavia, dall'analisi del contesto archeologico di riferimento e dal confronto con manufatti dello stesso tipo individuati in Italia e nel bacino del Mediterraneo, l'uso delle basi di pressa censite finora potrebbe aver avuto inizio almeno nel IV secolo a. C. per proseguire poi attraverso il Medioevo.



Norbello - Orconale

IO...COSI': una Pizza Mondiale - Simona Lauri OTA Milano

Gluten free, vegetariana, ma soprattutto la prima a essere realizzata con olio di lentisco



Eccola finalmente!

La pizza "IO COSÌ" 2° posto all'ultimo Campionato del Mondo di Pizza edizione 2015, categoria Pizza Senza Glutine, nasce dalla necessità di abbinare artigianalmente, a un prodotto senza glutine, un elevato valore salustico e nutrizionale. Quest'aspetto ha implicazioni notevoli per una sempre crescente percentuale di consumatori che sono obbligati a nutrirsi di cibi *gluten free* per patologie importanti in antitesi a quelli più fortunati ma molto più ottusi che, senza alcuna patologia, scelgono di mangiare

gluten free perché fa tendenza ed è ... la moda del momento.

Ora, non prestando assolutamente attenzione a questi atteggiamenti denigratori e offensivi, ma rispettando la dignità e le reali esigenze di chi, in effetti, non può farne a meno, abbiamo cercato di dare il nostro modesto contributo nella creazione di una pizza che, fin dall'impasto, avesse caratteristiche nutrizionali innovative oltre gusto, aromi e profumi intensi e particolari.

Nelle basi industriali già pronte, gli ingredienti caratterizzanti sono rappresentati, comunemente, da amidi in purezza (fecola, maizena, amido di manioca) che non presentano particolari valori nutrizionali, ma solo ricchezza di carboidrati complessi. Da parte loro, non è escluso un probabile ruolo positivo nell'innalzamento dell'Indice Glicemico in conseguenza allo specifico rapporto amilosio/amilopectina, dimensioni dei granuli di amido, digeribilità, tecniche di manipolazione ecc. (Foto 1). Da una parte non presentano alcun aroma particolare, se non un piatto e omogeneo sapore di riso e gel amilaceo gommoso, dall'altra la funzione degli amidi è tecnicamente importante. Insieme alle fibre e alle proteine, il loro impiego è basilare nella strutturazione di un network che sopperisca a quello viscoelastico che le gliadine e le glutenine sono in grado di produrre in presenza di acqua e mediante agitazione meccanica.

Il problema quindi si è presentato sotto un duplice aspetto: non utilizzare additivi idrocolloidi come le comuni idrossipropilcellulosa (E463) idrossipropilmetilcellulosa (E464) etilcellulosa (E463) nella strutturazione del gel reticolare e migliorare sensorialmente e nutrizionalmente il prodotto. Uno degli aspetti che si deve considerare nella formulazione di un prodotto *gluten free*, è lo studio dettagliato delle implicazioni biochimiche di ogni singola molecola soprattutto: iterazioni con l'acqua (quantità assorbita e ritenzione), capacità di formare un gel, temperatura di lavoro, iterazioni molecolari, retrogradazione dell'amido ecc.

La strutturazione dell'ingredientistica dell'impasto per la *mondiale* pizza IO... COSI prevede quindi l'utilizzo di cinque sfarinati differenti e di tre tipologie di amidi, una lavorazione indiretta con biga e madre, malto di riso, lievito di birra, maturazione di 24 ore e fermentazione finale. Lo scopo di tale miscelazione consiste nell'apportare proteine nobili, fibre a elevato potere assorbente, invertire i rapporti di amilosio/amilopectina, rendere la struttura plastica e lavorabile, dare gusto, aroma e apportare emulsionanti naturali, evitando quello che molte volte è la base della lavorazione degli sfarinati gluten free, semilavorati o mix in commercio (denaturazione proteica della farina a 90°C per 3 ore, additivazione di idrossipropilmetilcellulosa, presenza di lievito chimico ecc.). Proteine nobili, emulsionanti, sostanze grasse ricche di acidi grassi insaturi, lievitazione biologica da batteri lattici e blastomiceti, gel strutturante e network simil glutine; tutto ottenuto mediante il solo utilizzo d'ingredienti comuni di facilissima reperibilità, a basso costo e lavorati con la comune tecnica di panificazione artigianale.

Dopo due mesi di lavoro sull'impasto base, curato nei dettagli e raggiunto l'optimum nutrizionale, tecnico e sensoriale, era la volta della valutazione organolettica della farcitura, scegliendo liberamente di non usare latticini freschi né tanto meno pomodoro. Da una purea di carote con panna vegetale si è passati ad aggiungere una granella di nocciole tostate e verdure miste a julienne leggermente cotte in padella con olio EVO e messe sulla granella di nocciole tostate prima della cottura. A cottura ultimata, scaglie di Parmigiano Reggiano stagionato 18 mesi (per ridurre naturalmente la concentrazione di lattosio), mele Granny Smith, semi di Chia, rottura di amaretti di nostra produzione, olio extravergine di oliva fruttato leggero, lamponi maturi e cinque gocce di olio di lentisco. Una scelta di abbinamento di gusto, coraggiosa e molto particolare, nata dalla necessità di usare due preziosità nutrizionali naturali che pochi conoscono: i semi di Chia (*Salvia Hispanica*) e l'olio di lentisco.

I semi della *Salvia Hispanica*, noti già ai tempi delle popolazioni Maya, sono considerati il migliore di tutti i cibi per la ricchezza di perle nutrizionali, quasi mai considerate dagli operatori anche esperti. Non hanno un proprio gusto, pertanto non potranno mai coprire o sommarsi ai sapori del cibo, idratati, esaltano amplificando il gusto di ciò a cui sono stati aggiunti e contengono quantità molto significative di Omega 6 (acido linoleico), Omega 9 (acidi polienoici tra i quali l'acido oleico) e più Omega 3 (acido linolenico) dei semi di lino e addirittura 8 volte di più rispetto al salmone. Hanno un alto contenuto in fibre e sono capaci di assorbire una quantità di acqua 9 volte superiore al loro peso. E' chiaro che, a una preziosità così, non si poteva non abbinare, per la prima volta in assoluto sulla pizza, un'altra perla italiana e dono prezioso del territorio ma sconosciuta al pubblico: l'olio di lentisco. Un olio vegetale dalle antichissime origini, diffuso in tutto il bacino del mediterraneo e ricavato dai frutti del lentisco: un cespuglio sempreverde tipico della macchia mediterranea e dall'intenso aroma balsamico e resinoso. Il nome scientifico è *Pistacia lentiscus*, appartiene alla famiglia delle *Anacardiaceae* e al genere *Pistacia* che include anche il pistacchio (*Pistacia vera*). Come molto spesso accade, ci si dimentica di quanto la natura sia un giacimento nutrizionale insostituibile per l'uomo a tal punto da rilegare tale preziosità in ristrettissime zone geografiche; anche per questo prodotto la Sardegna rappresenta il vanto italiano (Stincu). Diversi autori classici greci e romani lo descrissero nelle loro opere e ne esaltarono le intense e preziose caratteristiche balsamiche come unguento (utilizzo principale di tutti gli olii a quell'epoca). Come per i semi di Chia anche l'olio di lentisco non ha rivali in termini di Omega 9 (l'acido oleico, da solo rappresenta più del 50% degli acidi grassi totali) e di Omega 6 (acido linoleico in concentrazione di poco inferiore al 20%) e potrebbe possedere un corredo polifenolico (già utilizzati quelli estratti dall'uva in panificazione) estremamente interessante per la farmacologia dal punto di vista sia qualitativo sia quantitativo.

Ecco la sua storia; la storia di un prodotto nato dalla scienza e conoscenza, dal desiderio di essere innovativi e naturali, dall'abilità di creare sapori veri anche nel *gluten free*, dalla voglia di offrire un prodotto semplice e artigianale, dall'attenzione che quotidianamente si

rivolge al consumatore, dal desiderio di dimostrare che gli artigiani hanno qualche cosa in più rispetto all'industria: la personalità e la fantasia!

In parole semplici, un prodotto che rispecchi la categoria, la scienza e la semplicità, così come sappiamo essere ... così come sono: IO...COSI'.

Ringraziamo: Andrea, Massimo, Moreno, Carlos e Silvio.