MARINA PALUMBO
PUBBLICATO IL 14 Ottobre 2019
ULTIMA MODIFICA IL 14 Ottobre 2019 ALLE 21:21

Masticha, il superfood greco dall'isola di Chio. I benefici e le ricette per provarlo

Fa bene allo stomaco, ai denti e alla pelle. È antiossidante e conferisce un sapore speciale e rinfrescante a liquori, dolci e piatti di ogni tipo

Le resine di lentisco devono essere incise a mano per la produzione della masticha

La storia delle resine d'albero usate come medicinali è probabilmente il vecchio quanto il mondo. Già nella Bibbia si cita più volte il balsamo di Galaad, grazie al quale ai persiani diventava più facile chiudere le ferite inferte ai guerrieri. Resina ricavata da un albero che cresceva solo nella regione sulla riva est del Giordano, questo mastice da cui si otteneva anche un unguento, era considerato, dato la scarsità e le proprietà che aiuta non avevano pari, più prezioso dell'oro.

La stessa incertezza naturale ancora oggi viene usata per le sue proprietà medicinali in molti paesi del Medio Oriente, dove nei mercati si trovano bottiglie già pronte di acqua in cui è sciolta la polvere di questa resina, usata per curare l'apparato digerente, rinfrescare e favorire il naturale ricambio.

Acqua e masticha in un mercato dell'Oman. La bottiglia a sx della destra è una soluzione di acqua e incenso del tipo commerciato come «olibano». (Foto: Marina Palumbo)

Anche in Italia, dove la tradizione sembrava ormai persa, negli ultimi anni sono stati introdotti sui mercato prodotti prodotti naturali a base di resine. Uno di quelli ancora poco conosciuti, è la mastiche (pronuncia mastiçà o mastiha, il superfood greco che si raccoglie quasi esclusivamente sull'Isola di Chio, in 24 villaggi della zona sud orientale, la cosiddetta zona di Mastihochoria (ovvero villaggi della mastiche).

Le perle di masticha pronte per essere utilizzate

Qui, il lentisco, un arbusto mediterraneo, viene inciso in specifici punti della corteccia per ottenere l'anima lacrimazione resinosa. La lavorazione del prodotto comincia a giugno, con la preparazione del suolo ai piedi dell'albero, che viene cosparso di polvere di calcare, per garantire che le gocce di resina colano su una base pulita e che ne assicuri la corretta essiccazione.

Dal tronco del lentisco colano lacrime di resina (foto: Marina Palumbo)

Poi chiude la corteccia e il raccolto arriva nei mesi di settembre, quando le perle vengono passate al setaccio per essere grossolanamente separate dalle foglie e pertate a casa. Qui, la lavorazione passa nelle mani delle donne che con pazienza pisticano ogni goccia per ripulirla dalle foglie residue e infine la setacquano sevolgendo i setacci in acqua di mare.

La lacrima solocciata a terreno, già sotto la pianta (foto: Marina Palumbo)

Ma cosa ci si fa con questa masticha? Le perle più grandi e meritate vengono masticate dai locali proprio come un chewing gum, per rinforzare, disinfettare e sbiancare i denti, oltre che per rinforzare le gengive. Quelle più solubilizzate e trasparenti vengono pestate a mantata per ricavarne una polvere che può essere assunta come medicinale per curare lo stomaco, ma anche come ingrediente per aromatizzare torte, cornetti, liquori, dolci e piatti salati di ogni genere, oltre che per preparare rimedi per le pelle come creme e spray, ma anche dentifrici, shampoo e balsami. In Grecia è usanza preparare un dolce tipico al mastikato che si chiama "serbanmastic" e viene servito su un cuscinetto all'interno di un bicchiere colmo d'acqua.

Una donna pulisce le perle di masticha nel villaggio di Pyrgi a Chios (foto: Marina Palumbo)

La produzione però è limitata, giacché questo arbusto, apparentemente, piantato in altri territori - tranne forse quelli molto simili dal punto di vista climatico, come la nostra Sardegna - non reagisce allo stesso modo che qui. E risultato è che con sole 50 tonnellate all'anno, la masticha è ricevuta un alimento raro e prezioso, che non a caso viene esportato in tutto il mondo. In cucina gli usi sono sterminati e, considerato che tradizionalmente viene pestato coniglietto alle puntyere per rigusagnare l'appetito, al gusto e al unisce anche la consapevolezza di un ingrediente davvero super.

Dove reperire la masticha?
Se non avete a breve in programma un viaggio in Grecia, dove è facile trovarla anche nei supermercati, potete provare nei più forniti negozi di alimenti naturali o **direttamente dalla cooperativa dei produttori di Chio**, attraverso il sito **MastihaShop.com**
Per la cucina, oltre alle perle, è molto utile fiala di masticha: poche gocce sono sufficienti per un profumo e un sapore straordinari.

Vediamo un po' di storia e di cui in dettaglio.

COSMETICA
La masticha ha proprietà curative e antimicrobiche che contribuiscono alla rigenerazione della pelle e alla sintesi del collagene. Per questa ragione, è uno dei componenti dei bendaggi antiadesivi e permise del filo chirurgico usato per le ferite interne. Le proprietà cosmetiche sono conosciute dall'antichità, proprio come quelle medicinali. In un manoscritto spagnolo del 10° secolo, il Manual de Mujeres, si trova infatti una ricetta per un sapone alla masticha: olor once di sapone bianco, un quarto di mastice e un quarto di borato di sodio.

***Maschera per il viso**. 1 cucchiaio di yogurt greco intero, ½ cucchiaio di farina di riso, 5 gocce di olio di masticha. Mescola bene gli ingredienti e applica la maschera sul viso pulito e asciutto, evitando loro intorno agli occhi. Lascia agire per 20 minuti e sciacqua bene il viso con acqua tiepida. La maschera si può usare fino a tre volte alla settimana.*

IGIENE ORALE
Usate al suo gusto e alla relativa dolcezza, la masticha di Chio stimola la produzione di saliva. Inoltre alcuni studi universitari hanno mostrato che masticarla può contribuisce alla salute delle gengive, previene la degenerazione dei denti e limita la formazione della placca. Il filosofo e medico persiano Ibnara (808-932 d.C.), che si considerava la versione islamica di Ippocrate, raccomandava gli sofisticchi una mistura di argilla e masticha come materiale per le otturazioni. La scrittore francese François Rabelais (1494-1553), nel romanzo pubblicato nel 1534, fa poter i denti al suo personaggio, il gigante Gargantua, con degli straordinari fatti di legno di lentisco.

Vediamo un po' di storia e di cui in dettaglio.

***Soluzione per la bocca**. 50 ml di tè verde, 2 gocce di olio di masticha. Mischiate bene gli ingredienti e usate per sciacquare la bocca dopo aver lavato i denti. Non ingiuhate la soluzione*

APPARATO DIGERENTE
Negli ultimi anni, esperimenti di laboratorio e studi clinici hanno dimostrato che l'olio essenziale di masticha riesce ad eliminare l'helicobacter pilori (nuovo nome), fonte e origine una funzione antimicrobica, antiinfiammatoria e antiossidante. Uno dei più famosi cantori del 16° secolo, le pillole di Lady Webster, era costituito da aloe, masticha e olio di rosa. Alla fine del 17° secolo, un medico conosciuto come Gilbertus Anglicus, diventato molto famoso a Londra, nel suo Compendium Medicinae, menziona un rimedio per la milza contenente succo di ciliegia, cumarile e masticha.

USI AROMATICI
Secondo Johann Michael Wansleben, un teologo e viaggiatore tedesco della metà del 17° secolo, i notabili egizi usavano la masticha nei recipienti d'acqua per darle un sapore più piacevole. Oggi viene usata come spezia in cucina, per aromatizzare i piatti salati, ma anche il cioccolato, i gelati, le frittele e i biscotti. A Cipro, la masticha è usata per dare un profumo particolare al pane, in Libano e in Siria si usa invece per aromatizzare un tipo di formaggio tradizionale, mentre in alcune nazioni arabe, è usato per conferire un profumo e un sapore piacevole, oltre ai chi, anche al latte.

RICETTE

Olio alla masticha

Ingredienti: 250ml di olio extra vergine, un cucchiaio di masticha
Preparazione: Scaldate 100ml di olio in una padella con la masticha, mantenendo il gas al minimo, versate in una bottiglia, lasciate raffreddare e aggiungete il restante olio. Usate immediatamente o conservate al fresco e al riparo dalla luce. Shakerate prima dell'uso.

Taboule cuida di verdure con masticha

Ingredienti per 4 persone: 200gr bulgur a grana media, 2 tazze di acqua, 40gr olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di zucchina tagliata a dadini, 1 cucchiaio di carote tagliate a dadini, 1 cucchiaio di peperone giallo tagliato a dadini, 1 cucchiaio di peperone rosso tagliato a dadini, 1 cucchiaio di peperone verde tagliato a dadini, 1 cucchiaio di funghi affettati sottilmente, 200ml di acqua o brodo, ½ pomodoro a dadini, 3 gocce di olio essenziale di masticha, 1 cucchiaio di olio di oliva (aromatizzato alla masticha, se lo avete già fatto), sale e pepe, olio extra vergine di oliva e prezzemolo tritato per servire.
Preparazione: Lasciate a bagno in acqua fredda il bulgur per 2 ore, finché assorbe tutta l'acqua e diventa morbido e soffice. Saltare in olio d'oliva tutte le verdure tritate per 2 minuti circa. Aggiungere i pomodori, l'acqua o il brodo, aggiungere sale e pepe a piacere. Appena si ridurre il liquido nella pentola, aggiungere l'olio di masticha e il bulgur. Mescolare bene. Servire calda, condita con olio d'oliva e cosparsa con prezzemolo fresco tritato.

Panna cotta con pistacchi e masticha

Ingredienti per 8 persone: 2 fogli di gelatina di 7gr cadauno, 500ml (2 tazze) latte fresco, 500ml (2 tazze) panna, 80gr zucchero, 1 cucchiaio di mastiche in polvere (potete acquistarla già in polvere o frantumarla in un pestello con un po' di zucchero), 1 tazza di pistacchi sgusciati tritati.
Preparazione: Lasciate la gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. In una grande casseruola, scaldate il latte, la panna e lo zucchero e portate a ebollizione. Aggiungere la masticha. Filtrare la gelatina in un setaccio fine e aggiungetela alla panna, sempre nuovolmente sul fuoco. Togliere dal fuoco al primo bollore e aggiungere i pistacchi. Versate la stessa quantità di panna cotta con masticha in 8 piccole ciotole. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente e poi mettere in frigorifero per almeno 6 ore. Servire, se si desidera, con sciroppo di caramello e guarnire con pistacchi tritati non salati.

MI PIACCIO CONSIGLIATI
Sardi in cerca di lavoro: in Lombardia ci sono due milioni di posti liberi
Tempo di cerotti ai timorchi, non dimentichiamo i produttori in d
Coronavirus, cancellata l'Ottobre "Cioccolato in piazza"
TUTTO MONDO
Coronavirus a Bangkok, un Buddha si protegge con mascherina
Il segreto degli addestratori: l'istituto Rossini e Cri' sul benessere
Choc a Montecristi, la cena serve a un pastore con ferite gravi: ora il sindaco patrocina
TORNADO - PERICOLOSO
Ecco le immagini all'impostale portiamo due emozioni facile ottimo
Di Maiolo, riparte la trattativa tel.
Coronavirus, ecco dove la neo nuove ripercussioni mondiali