

La chiocciola

Ricettario



**Come trasformare la Lumaca in un
delizioso alimento ...**

Indice

Curiosità-----	pag.	4
Preparazione-----	pag.	7
Lumache alla Borgognona -----	pag.	9
Lumache alla Borgognona -----	pag.	9
Lumache alla Borgognona col gorgonzola-----	pag.	10
Lumache alla Borgognona in Piemonte-----	pag.	10
Lumache alla Borgognona in Sardegna-----	pag.	11
Lumache alla finalina-----	pag.	11
Lumache alla Cauderan-----	pag.	11
Lumache alla marocchina-----	pag.	12
Lumache alla Rastelli-----	pag.	12
Lumache alla romana-----	pag.	12
Lumache alla romana-----	pag.	13
Lumache alla San Lorenzo-----	pag.	13
Lumache al burro d'erbe-----	pag.	14
Lumache al verde-----	pag.	14
Lumache al sugo-----	pag.	15
Barchette di lumaca al formaggio bleu-----	pag.	15
Babbalùci alla palermitana-----	pag.	15
Lumache con la fregola-----	pag.	16
Lumache del buongustaio al tartufo-----	pag.	16
Fondue di lumache-----	pag.	17
Lumache in gelatina con uova di quaglia-----	pag.	17
Lumache impanate-----	pag.	17
Lumache in umido regionali-----	pag.	18
Minestra di lumache-----	pag.	20
Le lumache monicedde di Otranto-----	pag.	20
Perciatelli con le lumache-----	pag.	21
Polenta e Lumache-----	pag.	21
Quiche alle lumache-----	pag.	22

Lumache in pastella-----	pag. 22
Lumache en Saint-Jacques-----	pag. 22
Lumache con i champignons-----	pag. 23
Lumache alla vicentina-----	pag. 23
Lumache fritte-----	pag. 23
Lumache in scorza d'arancio-----	pag. 24
Ravioli di lumaca e funghi-----	pag. 24
Risotto con le lumache-----	pag. 25
Lumache saltate al pomodoro-----	pag. 25
Spiedini fritti di lumaca-----	pag. 25
Tortellini con ripieno di lumaca-----	pag. 26
Frittata di lumache-----	pag. 26
Lumache in carpione-----	pag. 27
Spiedini di lumache-----	pag. 27

Curiosità

La lumaca (in italiano toscaneggiante "chiocciola") raggiunge la velocità massima di 4 metri al minuto, ma la sua luccicante traccia segue l'evoluzione dell'uomo fin dalla scoperta del fuoco in poi. È invero improbabile che fosse molto appetibile cruda!

Esse era apprezzate dai Greci e dai Romani; nel trattato di cucina di Apicio, che spurgava le lumache nel latte per diversi giorni prima della cottura, fino a quando si erano gonfiate tanto da non poter rientrare nel guscio, si trovano quattro ricette dedicate alle lumache che egli friggeva ed arrostita servendole con varie salse.

Nel medioevo ebbero la loro importanza perché considerate un cibo "di magro", ma è indubbio che in tutti i tempi esse sono rimaste un cibo apprezzato dai contadini.

All'inizio dell'Ottocento esse rientrano nella cucina francese come prelibatezze e la ricetta della lumaca alla bourguignonne è già diffusa nel 1840.

In Italia la lumaca è apprezzata in ogni regione ognuna delle quali ha una sua ricetta base per cucinarle (generalmente in umido o trifolate, con o senza pomodoro), al fine di ricavarne un buon sugo con cui accompagnare la polenta o il pane.

La lumaca più conosciuta ed apprezzata è la grande *Helix Pomatia*. In specie nella sua varietà alpina, assai rinomata, che trova nei massicci calcarei delle Alpi e dell'Appennino l'ambiente ideale di vita e di sviluppo. Detta anche "vignaiola bianca" (in Francia *gros blanc* o *escargot de Bourgogne*), la *Pomatia* ha carne bianca e raffinata ed è diffusa in tutta l'Europa centrale. In Italia è consumata soprattutto nelle regioni settentrionali. Nelle zone mediterranee, e nelle regioni italiane centro-meridionali (ma anche in Liguria), è molto popolare la più piccola *Helix aspersa*. Questa "chiocciola dei giardini" o "zigrinata" ("maruzza" nel trapanese, *petit-gris* per i francesi), è protagonista di molte sagre paesane e

costituisce circa il 70% del patrimonio elicicolo dell'allevamento in Italia. L'*Helix aperta* o "cozza di terra", di taglia medio-piccola, si trova in Puglia, Calabria, Sicilia e Sardegna. Il gusto della sua carne delicata è assai apprezzato, al punto che in Puglia in genere si mangia cruda o appena arrostita sulla brace.

Molto diffusa in Italia è anche l'*Helix lucorum*, o "lumaca dei boschi" o "turca". Ha carne piuttosto scura (per questo è anche detta "vignaiola scura") e leggermente più fibrosa delle altre, ed è la maggiore fra le chioccioline *Helix*: il guscio può superare i 45 mm, perciò spesso viene scelto per presentare piatti a base di lumache.

Altre chioccioline, piccole e tutte prelibate, solitamente hanno mercato circoscritto al Sud e alle Isole perché gli allevamenti non esistono o sono in numero ancora modesto. Nel centro-sud, soprattutto in Toscana e Lazio, si trova l'*Helix* (*Eobania*) *vermiculata* o "rigatella".

L'*Helix* (*Theba*) *pisana* è particolarmente diffusa in Sicilia (dove queste chioccioline prendono il nome di "babbaluci") e Sardegna (dove le chiamano "giogia minuda"). È considerata squisita anche la carne dell'*Helix* (*Cepaea*) *nemoralis*, molto apprezzata nei paesi del Sud. Idem dicasi dell'*Helix* (*Cepaea*) *hortensis*, simile alla precedente ma molto più piccola (ha diametro di circa 1 cm).

In Sicilia c'è una vera e propria cultura delle loro piccole lumache che vengono suddivise in tre categorie: babbaluci: quelle piccole, bianche e già aperte; attuppateddi: (chiuse, otturate) sempre quelle bianche, ma in letargo con l'opercolo; crastuni: quelle grosse scure.

A Palermo il giorno di Santa Rosalia (14 luglio), zuppiere di babbaluci alla palermitana vengono servite anche sulle bancarelle dei mercati.

La lumaca, per tradizione, viene cucinata secondo ricette alquanto robuste, il che l'hanno fatta considerare un cibo indigesto. Invece, se cucinata ammodo, deve essere considerata un cibo facilmente digeribile. Cento grammi di carne contengono 13 grammi di proteine e solo 1,7 grammi di grassi, il che significa solo 67 calorie; sono quindi adatte per una alimentazione ipocalorica, se si sa risparmiare sui grassi di cottura!



1 *Vitrea albertus* Taylor
Callan, Co. Louth, P. H. Grierson



2 *Vitrea allucida* Müll.
Grange-over-Sands, J. D. Donn



3 *Hyalinia lucida* Drap.
Pensilly, Poutindokiere, H. Brunsdank, M.D.



4 *Hyalinia radiatula* Alder
Shilley Glen, Yorks., P. Booth



5 *Hyalinia cellaria* Müll.
Hambledon, Cobham, Hants., C. S. Cole



6 *Hyalinia cellaria* var. *conopsea*
(= *Vitrea schaeffli* Kersting)
Lancaster, J. D. Donn



7 *Hyalinia behrethiae* Barn
Maldham Cove, Yorks., J. D. Donn



8 *Hyalinia scitula* Drap.
Siberholt, Lancashire, J. D. Donn



9 *Hyalinia alluaria* Müll.
Shilley, Yorks., J. D. Donn



10 *Hyalinia fava* Alder
Shilley Glen, Yorks., P. Booth



11 *Zonitoides zanzibaricus* Barn
Lancaster, Yorks., J. D. Donn



12 *Hyalinia crystallina* Müll.
Shilley Glen, Yorks., P. Booth



13 *Hyalinia fulva* Müll.
Shilley Glen, Yorks., P. Booth



14 *Zonitoides nitidus* Müll.
Lancaster, J. D. Donn

J. Dany Donn, *dit ad nat.*

Taylor Iron., Leeds

Come cucinare le lumache

Per cucinare correttamente le lumache italiane fresche, occorre verificare la razza per procedere ad una giusta bollitura preliminare.

La qualità delle carni è infatti differente tra razza e razza, così come è differente il tempo di cottura preliminare tra le varie pezzature e specie.

HELIX ASPERSA

(detta Vignaiola) peso di ogni mollusco maturo: 12 grammi circa.

Tempo di bollitura: da 30 minuti a 60 minuti

HELIX POMATIA

(detta Vignaiola grande) peso di ogni mollusco maturo: 20 grammi circa.

Tempo di bollitura: da 60 a 90 minuti

EOBANIA VERMICULATA

(detta anche Rigatella) peso di ogni mollusco maturo: 7 grammi circa

Tempo di bollitura: da 15 a 30 minuti



Operazioni per una buona preparazione:

- Per tutte le razze, e in particolare per le Rigatelle che sono lumache maggiormente ritirate nella conchiglia, è indispensabile mettere in acqua non fredda almeno per 30 minuti tutti i soggetti. Questa operazione serve a far uscire fuori dalla conchiglia il mollusco e poterne così verificare la vitalità;
- Lavaggio accurato con acqua acidula (5% di aceto bianco in acqua);
- Dopo qualche minuto, ulteriore lavaggio finale;
- Bollitura in acqua, spezie e verdure secondo il tempo indicato;
- Terminata la bollitura le lumache possono essere cucinate (10 - 20 minuti) secondo la ricetta scelta, con le verdure e gli ingredienti preferiti (una volta lessate si possono anche mettere in congelatore e utilizzarle al momento necessario. Il freddo, a -18°C , è il miglior metodo di conservazione del mollusco).
- **Helix Aspersa:** normalmente questa varietà viene cucinata, dopo la bollitura, con il relativo guscio;
- **Helix Pomatia:** è conveniente sgusciare i molluschi ed eliminare il tortiglione. Riporre i gusci e lavarli accuratamente (con bicarbonato di sodio) nel caso si voglia preparare piatti utilizzando anche i gusci.

Lumache alla Borgognona – Ricetta del cuoco Roger Vergé

36 lumache cotte - 3 cucchiai di scalogno tritato finemente - 300 ml di vino bianco secco - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato finemente - 2 spicchi d'aglio tritati finemente - 300 gr di burro - 40 grammi di nocciole macinate - sale e pepe - 3 cucchiai di pangrattato fatto al momento con pane bianco.

Sciogliere un cucchiaio di burro in un recipiente a calore dolcissimo; aggiungere un cucchiaio di scalogno e cuocere lentamente; aggiungere la carne di lumaca cotta, il vino bianco, sale e pepe e lasciar cuocere lentamente fino a che le lumache sono tenere. Se necessario aggiungere un po' di acqua. Preparare quindi il burro alla borgognona nel seguente modo: sbattere il burro morbido con il frullatore finché diventa cremoso; aggiungere prezzemolo, aglio, scalogno, nocciole, sale e pepe. Mettere in ogni guscio o negli appositi scodellini di terracotta una lumaca e un cucchiaino di sugo tiepido; chiudere con un cucchiaino del burro lavorato, premendo bene. Cospargere con il pane, mettere in un recipiente (per mantenere dritti i gusci vi è un apposita piastra con incavi) e metterle da parte. Per la cottura finale scaldare il forno a 200 gradi e mettervi le lumache a gratinare per 8-10 minuti e servire subito.

Lumache alla Borgognona - Ricetta di A. Escoffier

Guarnire il fondo di ogni guscio con una noce di burro, così preparato (per 50 lumache): aggiungere a 300 g di burro, 30 g di scalogno finemente tritato, un piccolo spicchio d'aglio schiacciato e ridotto in poltiglia, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 12 g di sale e 2 g di pepe. Amalgamare il tutto e tenere in fresco. Introdurre la lumaca cotta nella conchiglia, chiudere quest'ultima con il burro e disporle man mano in una teglia o in un apposito recipiente.

Mettere un po' d'acqua nel fondo della teglia, spolverare con pangrattato il burro delle lumache e cuocere a fuoco vivo per 7-8 minuti.

Varianti

Molti preferiscono mettere un po' del burro anche al di sotto della lumaca.

Un po' di basilico nel burro dà un profumo delizioso.

Pure gradevole è l'aggiunta al burro di due cucchiaini di aperitivo all'anice o di qualche seme di anice macinato.

Si possono aggiungere al burro anche circa 50 grammi di senape

Lumache alla Borgognona col gorgonzola

Ingredienti per 4 persone: 4 dozzine di lumache - 70 gr di burro - 150 gr di gorgonzola - 2 tuorli d'uovo - noce moscata - prezzemolo tritato.

Lavorare in una terrina burro e gorgonzola montandoli a crema. Unire il tuorlo d'uovo e un pizzico di noce moscata mescolando bene. Introdurre nei gusci vuoti delle lumache un poco di composto preparato, inserire in ciascuno la carne di una lumaca cotta e riempire con un altro po' di composto premendolo bene all'interno. Passare in forno nelle apposite pirofile per qualche minuto. Guarnire con un pizzico di prezzemolo. Servire ben caldo.

Lumache alla Borgognona in Piemonte

Si prepara un sughetto con 50 gr. burro, salsa di pomodoro, una puntata di estratto di carne; poi si aggiungono 32 lumache, alloro, timo e si cuoce per un'ora circa. Togliere le lumache e lasciar raffreddare. Poi rimetterle nel loro guscio. Unire un etto di burro al sugo, 3 acciughe sotto sale ben lavate, due noci e un cucchiaino di pinoli pestati nel mortaio. Passare il tutto al setaccio, salare, pepare

e unire un po' di prezzemolo. Mescolare al composto la salsa fredda delle lumache e riempire bene con esso ogni guscio. Mettere al forno a 220° per 12 minuti.

Lumache alla Borgognona in Sardegna

Tritare una manciata di prezzemolo con uno spicchio d'aglio; aggiungere 100 grammi di pecorino grattugiato, un uovo sbattuto, e diluire con un po' di Vernaccia. Rimettere le lumache nel guscio, riempire con il composto, bagnare con olio e passarle al forno (200°) per una decina di minuti.

Lumache alla finalina (Liguria)

Fare un soffritto con olio e cipolla, aggiungere prezzemolo, basilico, maggiorana, sedano, un pomodoro pelato. Aggiungere 36 lumache pulite e pronte per la cottura, salare e pepare. Dopo un po' ricoprire con vino bianco e lasciar cuocere per 3 ore a fuoco basso; alla fine il liquido dovrà quasi essersi consumato. Nel mortaio pestare tre noci, una manciata di nocciole, due cucchiainate di capperi, una cucchiainata di pecorino sardo. Fatta così una crema si diluisce con un po' di brodo e si versa sulle lumache. Si scalda ancora un po' sul fuoco. (In Liguria spesso le lumache non vengono tolte dal loro guscio).

Lumache alla Cauderan (Bordeaux)

Ingredienti: 2 fette di prosciutto - due spicchi d'aglio - 10 scalogni - un cucchiaio di strutto - 100 gr di pane raffermo - 2 dl di vino bianco secco - un bouquet garni (alloro e timo) - sale- pepe - 4 dozzine di lumache pulite (prima cottura).

Tritare il prosciutto, l'aglio e lo scalogno. Far sciogliere lo strutto in una padella e farvi rosolare il trito. Sbriciolare il pane e metterlo nella padella. Bagnare il tutto con vino bianco e brodo, aggiungere

gli aromi , sale e pepe. Mettere le lumache nella salsa e lasciare sobbollire per almeno un'ora rimescolando ogni tanto.

Lumache alla Marocchina

Gettare le lumache ben purgate e sbavate, ma nel loro guscio, in un court-bouillon fatto con menta, buccia d'arancio o mezzo arancio, una rametto di timo, sale, pepe e un peperoncino. Lasciar cuocere un'ora e servire come zuppa

Lumache alla Rastelli

Ingredienti per due persone: lumache cotte (500 g) - 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, - mezzo dado - prezzemolo - salsa di pomodoro - una cipolla - uno spicchio d'aglio - sale.

In una padella di medie dimensioni si faccia soffriggere mezza cipolla con un cucchiaio d'olio. La cipolla va tolta non appena dorata. Tolta la cipolla, aggiungere l'altro cucchiaio d'olio, quattro cucchiai di salsa di pomodoro, il mezzo dado, il prezzemolo tritato fino e le lumache. Salare a piacere senza esagerare. Dopo qualche minuto di cottura a fuoco lento, versare nella padella un bicchiere d'acqua (200 cl) e far cuocere per almeno un'ora e mezza, aggiungendo acqua di tanto in tanto secondo necessità. A metà cottura aggiungere lo spicchio d'aglio e l'altra metà della cipolla.

Lumache alla Romana

Ingredienti per 4 persone: 32 lumache - 1 bicchiere d'aceto - sale - 2 cucchiai d'olio - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 4 filetti d'acciuga - 1 tazza di polpa di pomodoro - 4 foglie di menta - 1 pizzico di peperoncino - sale.

Preparare le lumache pulite (prima cottura). Tritare il prezzemolo e i filetti d'acciuga. Nel tegame, far imbiondire lo spicchio d'aglio

nell'olio ben caldo, toglierlo e aggiungere il trito di prezzemolo e acciuga, poi, la polpa di pomodoro. Condire con sale, peperoncino e le foglie di menta e lasciar cuocere per 15 minuti circa, indi unire le lumache e farle insaporire a fuoco moderato per altri 20 minuti circa. Servire ben calde nel recipiente di cottura.

Lumache alla Romana (Ciamacata)

Ingredienti : lumache di vigna: 500 gr. - pomodori pelati: 500 gr. - acciughe: 5 - olio di oliva: 1 dl. - mentuccia - peperoncino: 1 - aglio: 2 spicchi - sale - pepe.

Preparate un soffritto di aglio e olio e, non appena l'aglio sarà imbrunito, toglietelo ed aggiungete la acciughe, i pomodori fatti a pezzetti, la mentuccia, sale, pepe e peperoncino. Appena la salsa si sarà addensata aggiungete le lumache pulite (prima cottura) e lasciate cuocere per almeno un'ora, aggiungendo acqua se necessario.

Lumache alla San Lorenzo

Prendere le lumache vive e purgate e salare sulla carne in modo che si ritirino nel guscio. Posare sulla griglia e quando la lumaca esce salare nuovamente. Sono cotte quando la bava è secca e il fondo del guscio è nero. Mangiare con pane e burro. Per estrarle dal guscio rompere la sua base.

Questo è il modo di mangiare le lumache usato dai cacciatori che se le trovavano belle cotte d'inverno quando accendevano un cespuglio per riscaldarsi.

In una ricetta italiana si indica la seguente procedura di cottura. Cominciare facendo un fuoco con dei rametti, in modo da ottenere

una brace leggera mescolata a cenere fine. Mettere le lumache con la conchiglia verso l'alto, su una griglia oliata. Posare questa griglia sulla brace, che non deve essere molto calda, perché le lumache devono cuocere molto lentamente. Naturalmente, bisogna assolutamente evitare le fiamme.

Nel frattempo, preparare del burro lavorato, mescolato con molto prezzemolo ed aglio tritato, aggiungere sale e pepe. Poco prima della fine della cottura, togliere la griglia e alimentare il fuoco in modo che il calore aumenti. Riempire ogni lumaca con una nocciolina di burro lavorato e rimetterla sulla griglia. Posarla per alcuni istanti sulla brace rinvigorita, giusto il tempo per far fondere il burro. Servire quando le lumache cominciano a bollire all'interno delle conchiglie.

Lumache al burro d'erbe

Ingredienti per 4 persone: 24 lumache pulite e cotte - g 300 di spinaci puliti e scottati in acqua e sale - g 200 di burro d'erbe (burro, basilico, erba cipollina, estragone, cipolla, prezzemolo, aglio, menta, sale, pepe e noce moscata) - g 100 di burro - brodo di carne q.b.

Mettere le lumache e metà del burro d'erbe in un tegame con poco brodo e fare insaporire per qualche minuto. In una padella saltare gli spinaci con poco burro, sale e pepe; disporre gli spinaci sui piatti e adagiarvi sopra le lumache. Filtrare il burro di cottura, legarlo con il burro d'erbe rimasto e versarlo sopra le lumache.

Lumache al verde - Ricetta sarda

Ingredienti per 4 persone: 600 gr di lumache di Gesico - 50 gr di pane grattugiato - 2 spicchi d'aglio - 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva - una manciata di prezzemolo tritato - peperoncino piccante e sale a piacimento.

Soffriggere in un tegame, nell'olio a fuoco medio, l'aglio sino a doratura e buttarvi la carne di lumaca. Aggiungere il prezzemolo e le altre spezie e lasciare a fuoco medio senza coperchio per 15 minuti circa. Spolverare sopra il pane grattugiato facendo saltare leggermente il tegame e servire a tavola.

Lumache al sugo

Ingredienti: lumache - olio d'oliva - aglio - pomodori secchi - pomodori freschi - 1 bicchiere di vino bianco - sale e peperoncino.

Rosolare le lumache pulite (prima cottura) in olio d'oliva con l'aglio e i pomodori secchi. Aggiungere un bicchiere di vino bianco o vernaccia, far evaporare ed unire i pomodori freschi a pezzi, peperoncino e basilico.

Barchette di lumaca al formaggio bleu

Ingredienti per otto persone: otto barchette di pasta sfoglia - 48 lumache - mezzo litro di latte - 35 g farina - 35 g burro - 0,150 gr di formaggio bleu (o gorgonzola piccante o Roquefort) - 0,1 l di vino bianco secco - sale, pepe, noce moscata.

Far macerare per 12 ore le lumache pulite (prima cottura) nel vino bianco. Preparare una besciamella con sale, pepe e noce moscata. Riscaldare le barchette a forno dolce. Cuocere le lumache nel vino con poco sale, scolarle e metterle nelle barchette. Sbriciolare il formaggio e mescolarlo alla besciamella calda. Versare sulle lumache. Servire su di un piatto con uno specchio della stessa salsa e guarnite con un pomodorino.

Babbaluci alla palermitana

Lessare un chilogrammo di lumache in acqua bollente per 5 minuti (a partire dal bollore). Lavarle in acqua corrente, e farle

sgocciolare. In un tegame mettere 6 cucchiaini d'olio, 4 spicchi d'aglio triti, un mazzetto di prezzemolo trito, sale, pepe, e le lumache. Accendere il fuoco (fiamma bassa) e far cuocere, rimestando spesso, per 15 minuti. Qualcuno aggiunge anche un po' di pomodoro a pezzetti.

Lumache con la fregola - Ricetta sarda

Ingredienti per 4 persone: 100 lumache di Gesico - 200 gr di fregola sarda all'uovo (palline di semola tostate al forno) - 4 spicchi d'aglio - 200 gr di sugo di pomodoro - 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva - prezzemolo, peperoncino e sale a piacimento - 3 bicchieri d'acqua

In un tegame soffriggere l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino. Aggiungere il sugo e lasciar cuocere alcuni minuti quindi versare un po' d'acqua e mettere in cottura la fregola; dopo alcuni minuti versare le lumache e mescolare sino a fine cottura. Servire a tavola dal tegame (possibilmente in terracotta).

Lumache del buongustaio al tartufo - Ricetta di A. Escoffier

Cuocere le lumache, lasciarle raffreddare nel loro brodo di cottura e sgocciolarle. Guarnire il fondo di ogni guscio con un cucchiaino di tartufo tritato unito a della glassa di carne. Rimettere una lumaca in ogni guscio e ricoprirlo leggermente con lo stesso composto di tartufo tritato e di glassa di carne. Chiudere l'apertura con uno strato spesso di burro condito con pepe fresco macinato, una puntina di pepe rosso, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e una punta d'aglio. Disporre i gusci in una teglia dal fondo ricoperto di fossette che servono a tenere nella giusta posizione le lumache. Mettere la teglia in forno, far cuocere a calore molto moderato per 10-12 minuti. Togliere la teglia dal forno e mettere in ogni lumaca

un cucchiaino di mollica di pane fritta nel burro. Nota: nel guscio, sotto la lumaca, si possono mettere altri bocconcini ben insaporiti, come pezzetti di fegatini, o di petto d'anatra o di quaglia o simili.

Fondue alle lumache

Prendere le lumache cotte e usarle, assieme ad altri tipi di carne adatti per la fondue bourguignonne.

Lumache in gelatina con uova di quaglia

Ingredienti per 10 persone: gelatina in polvere per mezzo litro di acqua - 24 lumache già cotte - 5 cl di vino amabile - 5 cl d'olio - 10 uova di quaglia - sale - pepe - 2 spicchi d'aglio - uno scalogno - 25 g di prezzemolo.

Preparare la gelatina usando solo 0,450 l. di acqua; far raffreddare a temperatura ambiente e aggiungere il vino dolce o del Porto o del Madera. Far bollire 7 od 8 minuti le uova, raffreddarle sotto l'acqua e sgusciarle. Preparare il soffritto con le verdure tritate, salare e pepare. Tagliare ogni lumaca in due o tre pezzi e far rosolare per pochi minuti. Lasciar raffreddare. Prendere 10 stampini e mettere in ognuno due cucchiari di gelatina ancora liquida e far indurire rapidamente nel congelatore. Disporre sulla gelatina un uovo di quaglia tagliato a metà per la lunghezza e su di esso le lumache Coprire con la gelatina (se poco liquida, riscaldare leggermente) e mettere il tutto nel congelatore; servire quando la gelatina si è solidificata.

Lumache impanate - Ricetta sarda

Preparate le lumache pulite (prima cottura) e passatele nella farina di semola. In un tegame versate abbondante olio d'oliva e mettete a rosolare alcuni spicchi d'aglio schiacciati e qualche rametto di prezzemolo lavato ed asciugato accuratamente.

Quando l'olio sarà ben caldo gettatevi le lumache impanate e fatele dorare da tutte le parti. Una volta cotte lasciate che scolino dell'olio sovrabbondante, poi salate e servite su un piatto da portata caldo.

Lumache in umido nelle varie Regioni

Ogni regione italiana ha la sua ricetta per cucinare le lumache in umido e ottenere un buon sughetto. Siccome le varianti sono modeste e investono più che altro gli aromi, mi limito a riportare una sintesi delle varie possibilità.

Calabria: olio, 2 spicchi d'aglio, 1 kg di lumache vive, mezzo bicchiere vino bianco; rosolare l'aglio nell'olio e toglierlo; mettere le lumache pronte per la cottura; bagnare con vino; quando evaporato unire 250 gr di pomodori pelati, prezzemolo, sale, peperoncino.

Friuli: aglio, olio, sale e pepe; soffriggere con le lumache; aggiungere vino bianco e lasciar addensare; coprire con acqua bollente e cuocere per due ore.

Friuli: un kg di lumache; rosolarle in olio e burro con uno spicchio d'aglio e bagnare con vino bianco; unire sale, pepe, prezzemolo. Prendere un quarto di latte e diluirvi un cucchiaino di farina, versare sulle lumache e cuocere lentamente per due ore.

Lazio: 1,5 kg lumache vive, olio, tre spicchi d'aglio, peperoncino, due alici, prezzemolo; rosolare il tutto e aggiungere le lumache; unire vino bianco, far evaporare, aggiungere mezzo chilo di pomodori, sale e pepe; cuocere almeno un'ora.

Lazio: Fare un passato con mezzo chilo di pomodori. In altro recipiente rosolare 3 spicchi d'aglio schiacciati, una cipollina tritata e mezzo peperoncino. Aggiungere il pomodoro e le lumache pulite

e pronte per la cottura; salare e mettere qualche foglia di mentuccia. Cuocere per circa un'ora.

Marche: 1,5 kg di lumache vive. Rosolare in olio finocchio selvatico, mentuccia, rosmarino, salvia, prezzemolo carota, uno spicchio aglio, mezza cipolla; aggiungere le lumache pronte per la cottura, e due bicchieri d'acqua. Dopo un po' un bicchiere di vino bianco. Quando sarà un po' evaporato mettere due cucchiari di concentrato di pomodoro e un po' di acqua calda. Cuocere due ore.

Emilia: le lumache pronte per la cottura ma non tolte dal guscio, vengono cotte per circa due ore con vino, carota, aglio, scalogno, prezzemolo. Dopo si tolgono, si estraggono dal guscio (secondo i gusti si toglie l'intestino) e vengono nuovamente rosolate in un soffritto analogo al primo, tritato molto fine, per circa 15 minuti. Poi si bagnano le lumache con un bicchiere di aceto bianco e si lascia evaporare; infine aggiungere 200 gr. di funghi a fettine, mezzo chilo di pomodori e in po' di conserva. Portare a cottura, eventualmente aggiungendo un po' di acqua.

Abruzzo: le lumache vive spurgate e sbavate, ma non tolte dal guscio, vengono rosolate con olio e cipolla e vino bianco; quando le lumache sono uscite dal guscio aggiungere vino bianco e far evaporare. Unire salsa di pomodoro e cuocere.

Liguria: rosolare due spicchi aglio tritati in olio, aggiungere 5 acciughe sotto sale e spappolarle; Aggiungere le lumache cotte e lasciar cuocere per mezz'ora bagnando con vino bianco; aggiustare sale e pepe. Alla fine cospargerle con un trito di prezzemolo e rimettere con il sughetto nel loro guscio.

Liguria: Ammollare un etto di funghi secchi, strizzarli e tritarli. Rosolare in olio 3 spicchi d'aglio tritati, cipolla, prezzemolo, rosmarino, origano. Unirvi le lumache cotte e dopo qualche minuto

4 etti di pomodori pelati e i funghi. Mescolare, aggiungere un quarto di vino bianco secco e cuocere per un'ora, rimescolando spesso.

Minestra di lumache

Fate appassire nel burro, prezzemolo, porro, cipolla, aglio, alloro, basilico e piselli. Aggiungetevi la carne di lumaca, versatevi sopra del vino bianco e lasciatele stufare per un paio d'ore. Togliete poi separatamente le lumache: un terzo lo frullerete insieme ai legumi brasati, un terzo tagliato in pezzetti. Fate quindi bollire e passate finemente la zuppa. Frullate quindi l'ultimo terzo delle lumache, aggiungendo le foglie di prezzemolo e l'aglio. Insaporite quindi con questo pesto e burro fresco.

Le monicedde di Otranto

Ingredienti: 1 Kg di chioccioline di campagna - 1 bicchiere di vino bianco secco - 2-3 foglie di alloro - 1 cipolla bianca grossa - olio, sale, peperoncino q.b.

Si lavano le chioccioline, si toglie loro l'epifragma (la membrana bianca che comunemente viene detta panna) e si lasciano a bagno in acqua tiepida. In un tegame si mette la cipolla tagliata a fettine sottili, nell'olio caldo, si sala e si fa cuocere finché non appassisce. Si uniscono, quindi le chioccioline, che nel frattempo sono uscite dal guscio, dopo averle sciacquate e sgocciolate e si uniscono, vive, alla cipolla. Si continua la cottura a fuoco vivace e si bagna il tutto col vino bianco; lo si fa evaporare e, qualche istante prima di spegnere, si spolvera di peperoncino piccante, chiamato in salentino diavulicchiu.

Una variante delle lumache è costituita dalle cozze piccine, ovvero una varietà piccolissima di lumachine bianche che si trovano sui tronchi degli alberi a fine primavera, inizio estate e che,

già pulite perché in letargo, sono pronte per essere bollite in acqua e aceto e successivamente condite come un'insalata, con l'unica aggiunta di un pizzico di origano.

Perciatelli con le lumache

Ingredienti: 350 g. di perciatelli (spaghetti mezzani forati) - 30 lumache - 500 g. di polpa di pomodoro - 20 g. di prezzemolo tritato - 70 g. di pecorino grattugiato - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 dl. di olio extravergine di oliva - 1 peperoncino (facoltativo) - Sale e pepe nero in grani.

Far appassire la cipolla affettata nell'olio di oliva, unirvi l'aglio intero e, volendo, un peperoncino rosso piccante, la polpa di pomodoro spezzettata, il prezzemolo, sale e pepe. Dopo 10 minuti unire le lumache pulite (prima cottura) e un mestolino di acqua calda e lasciar cuocere fino a cottura (alla fine il sugo dovrà essere ben ristretto).

Lessare i perciatelli in abbondante acqua salata, scolarli al dente e condirli con il sugo di lumache ed il pecorino.

Polenta e Lumache - Ricetta di Asiago

Si segnala, come curiosità, il metodo tradizionale di pulitura, un po' particolare: si mettono in una gabbia di legno per uccelli, a digiuno per 10-20 giorni affinché si purghino. Si lavano bene e si mettono in una pentola con abbondante acqua fresca e un mazzo d'ortiche, serve per levare il muco restante e il selvatico. Dopo si fanno bollire per mezzora e si estrae dal guscio la carne. Questa si passa nella farina gialla, si lava sotto l'acqua corrente due o tre volte quindi si taglia a pezzetti. Si cucinano in un tegame con abbondante olio e burro, una presa di sale ed erba cipollina (selvatica possibilmente!). Il segreto di cucinare le lumache è di farle andare a fuoco lento per un'ora e mezza circa e mescolandole ogni tanto. Dieci minuti

prima di servirle si aggiunge del pane grattato fine. Si servono con polenta morbida.

Quiche alle lumache

Ingredienti per 8 persone: 400 g di pasta brisée - 4 dozzine di lumache cotte - 2 spicchi d'aglio - un grosso scalogno - 25 g di prezzemolo - 25 g di burro - 3 uova - 0.15 l di panna - 0.15 l di latte - sale - pepe - noce moscata.

Stendere la pasta nella apposita teglietta e bucherellarla con la forchetta; lasciar riposare raffreddare. Preparare il trito di aglio, prezzemolo e scalogno.

Preparare il composto per la quiche: sbattere le uova con la crema, aggiungere il latte, insaporire con sale e spezie. Far saltare le lumache nel burro con il trito e poi lasciar raffreddare. Mettere le lumache sul fondo della quiche, coprire con il composto e cuocere nel forno a 210 gradi.

Lumache in pastella

Prendere le lumache cotte e tuffarle in una pastella per fritti; friggerle poi nella friggitrice fino a che sono dorate. Servire calde con una salsa ottenuta aggiungendo ad una besciamella un po' di panna e basilico tritato finissimo.

Lumache en Saint-Jacques

Ingredienti per 4 persone - 6 pomodori - 1 cucchiaio d'olio, basilico e timo - 2 dozzine di lumache cotte - un cucchiaino d'aglio pestato - 2 scalogni tritati - 25 g di parmigiano, sale, pepe - 4 conchiglie di capesanta - burro.

Fare un sugo di pomodoro con il basilico e il timo, sale e pepe. Sgocciolare le lumache. Imburrare le conchiglie, mettervi le lumache, salare leggermente, cospargere con l'aglio e lo scalogno, decorare con il pomodoro e spolverare di formaggio. Far gratinare per 10 minuti e servire ben caldo.

Lumache con i champignons

Pulire i funghi e tagliarli a fette; trifolare con aglio e oglio con sale e pepe; aggiungere la carne di lumaca cotta e un bicchiere di vino bianco. Quando il vino è evaporato aggiungere del burro alla bourguignonne et mescolare bene. Si può aggiungere uno spruzzo di cognac. Portare ad ebollizione e servire in tegamini singoli.

Lumache alla vicentina

In una casseruola di terracotta preparare, un soffritto di cipolla, carote, aglio, prezzemolo tritato, battuto di lardo e olio di oliva ed aggiungere un mazzetto aromatico di salvia, rosmarino e alloro. Aggiungere le lumache pulite (prima cottura), bagnare con del vino bianco secco, lasciare parzialmente evaporare e bagnare, di tanto in tanto, con del brodo. Cuocerle coperte, a fuoco lento, per circa 8 ore; aggiustare il sapore salando e pepando; saranno da considerarsi cotte quando risulteranno sufficientemente tenere. Il tempo complessivo richiesto è di otto ore e trenta minuti. Un piatto da realizzare con calma e sapienza, come si faceva una volta, quando la fretta era pressoché sconosciuta.

Lumache fritte - Ricetta della Liguria

Asciugarle la carne di lumaca con carta da cucina, spruzzarla di sale fino, infarinare e friggerle in padella con olio d'oliva abbondante. Man mano che sono cotte, farle asciugare su carta

assorbente, disporle ben calde nel piatto di servizio, contornarle con limoni tagliati a metà e servire subito.

Lumache in scorza d'arancia - Babush, ricetta magrebina

Ingredienti per 4 persone: 24 lumache grosse pulite (prima cottura)
- 1 lattuga - 1 manciata di mollica di pane - aceto - 4 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini d'olio - prezzemolo - 2 peperoncini rossi piccanti - 1 manciata di foglie di menta - la scorza di 2 arance - sale.

Tritate l'aglio e fatelo soffriggere con l'olio in una teglia. Appena imbrunito unite il prezzemolo, i peperoncini affettati, la menta, la scorza grattugiata di un'arancia, qualche cucchiaio d'acqua, e fateci insaporire le lumache per una decina di minuti. Contemporaneamente tagliate l'altra scorza d'arancia a filetti e fatela bollire per una decina di minuti in una casseruola d'acqua. Rimettete le lumache nel loro guscio, accomodatele sul piatto di portata, decorate con la scorza d'arancia tagliata a filetti e servitele calde.

Ravioli di lumaca e funghi

Ingredienti: 6 lumache - 80 gr. di porcini - 80 gr. di foie gras - 1 scalogno - 1 spicchio di aglio - 30 gr. di tartufo - sale profumato - 5 cl. di spumante secco - burro - 2 foglie di salvia - sfoglia.

Potrete sia tritare il tutto sia lasciare intero, il modo di preparazione è identico. In una padella far sciogliere una parte di burro e cuocere le lumache, i porcini tagliati a dadini, il foie gras tagliato a dadini, lo scalogno tritato e l'aglio tritato; condire col sale profumato. Quando il tutto sarà cotto sglassare con lo spumante e lasciar evaporare. Stendere la sfoglia, tagliarla a losanghe e disporre il composto al centro, piegare a metà, cuocere i ravioli nell'acqua bollente salata; in una padella far sciogliere il burro con

le foglie di salvia e versare sopra i ravioli. Il parmigiano è sconsigliato.

Risotto con le lumache

Prendere le lumache pulite (prima cottura) e aggiungerle poi ad un soffritto di cipolla, burro, verdure fritte e pomodoro. Far cucinare e poi frullare metà dello stufato ed aggiungerlo ad un risotto preparato a parte, quando giunge a metà cottura. Le restanti lumache stufate ma intere servono invece per la guarnizione del risotto nel suo piatto di portata. Aggiungere solo un pizzico di prezzemolo crudo.

Lumache saltate al pomodoro - Ricetta di A. Escoffier

Cuocere 50 lumache e sgocciolarle. Fare scaldare 4 cucchiai di olio d'oliva in una casseruola, aggiungere 2 abbondanti cucchiai di cipolla tritata finemente. Non appena la cipolla comincia a imbiondire, unirvi le lumache, lasciarle rosolare qualche minuto, bagnarle con un bicchiere di vino bianco e con qualche cucchiaio del loro brodo di cottura. Fare ridurre di metà il liquido. Aggiungere quindi 7-8 pomodori pelati, privati dei semi e tritati, una punta d'aglio e una abbondante presa di prezzemolo tritato. Coprire la casseruola e fare cuocere per 15-18 minuti a fuoco lento. Introdurre le lumache nel loro guscio, disporle in una teglia o in un piatto fondo; servire contemporaneamente del riso pilaf.

Spiedini fritti di lumaca

Ingredienti: Spiedini di legno sottili - prezzemolo - scalogno - aglio - pangrattato - sale - pepe - olio - Lumache già cotte.

Tritare le verdure e mescolare al pan grattato. Scolare la carne di lumaca e infilarla sullo spiedino. Rotolare lo spiedino nel

pangrattato con le verdure e immergere nell'olio bollente finché sono dorate.

Tortellini con ripieno di lumaca

Sciogliere il burro a fuoco medio in una padella col fondo pesante. Aggiungere la cipolla, l'aglio e cuocere per 3 minuti mescolando. Mettere nella padella le lumache, succo di limone, timo, sale e pepe e cuocere per 3 minuti, mescolando aggiungere il prezzemolo e togliere dal fuoco. Mettere le lumache in un piatto in frigorifero, unire la panna al fondo di cottura nella padella e mettere da parte. Tagliare la pasta in due; tenere da parte un pezzo avvolto nella pellicola trasparente e stendere l'altro a uno spessore di 1 mm. Tagliare la sfoglia, con il bordo di un bicchiere, in 12 cerchi. Mettere mezza lumaca un po' più giù del centro del cerchio e confezionare i tortellini come sopra. Continuare sino a esaurimento della pasta cuocere i tortellini in 3 litri di acqua in ebollizione con mezzo cucchiaino di sale sino a quando vengono a galla e sono al dente (4-5 minuti). Scolare i tortellini, metterli nella padella con la salsa ben calda, mescolare e servire immediatamente.

Frittata di lumache

Ingredienti per 4 persone -lumache 24-uova 4-prezzemolo un ciuffo-cipolla 1-aglio 1 spicchio-sale q.b.

Preparazione -Lasciate le lumache tre giorni a digiuno in una cesta chiusa.

Passati i tre giorni fatele bollire per tre ore ed estraetele dal guscio, tritatele e mescolatele con le uova, il prezzemolo tritato, un po' di cipolla tritata e l'aglio. Salate e procedete come per cucinare una qualsiasi altra frittata.

Lumache in carpione

Preparare le lumache con 3 ore di cottura.

A parte si prepara un soffritto di cipolle, aglio e profumi. Si aggiunge in parti uguali aceto e vino bianco secco portando il tutto a bollitura. Si immergono le lumache nell'infuso freddo e si lasciano riposare per almeno 48 ore prima del consumo.

Spiedini di lumaca

Infilare in normali spiedini le lumache lessate, avvolte da lardo, alternando, lumache, scalogno e salvia, friggendoli in padella o meglio ancora cuocendoli sulla brace.

Buon Appetito!



Zanovello Elisa
Tel. 339 7564454
E- mail : info@lachiocciolaeliclotura.it
www.lachiocciolaeliclotura.it