

Lumache (1)



Immagine da <http://www.amalaspesia.eu/>

Ingredienti: Lumache (chioccioline), 2 pomodori ben maturi, vino bianco, prezzemolo, rosmarino, aglio, olio extravergine d'oliva ligure, sale, pepe.

Dopo una giornata piovosa, o di buon mattino quando l'erba è ancora bagnata dalla rugiada, andare in cerca di lumache. Metterle in una gabbia (o in un contenitore dal quale non possano uscire) con una manciata di crusca e farle spurgare per circa 30 giorni.

Trascorsi i 30 giorni lavarle bene con acqua, aceto e sale grosso; farle bollire per un'ora, poi scolarle e risciacquarle in acqua corrente. Rimetterle nella pentola e farle bollire per un'altra ora, poi scolarle e risciacquarle.

Mettere le lumache in una casseruola (possibilmente di terracotta) con l'olio, quando sono ben rosolate aggiungere l'aglio e i pomodori, far rosolare ancora un po', poi aggiungere il vino bianco, un po' d'acqua, sale, pepe e rosmarino. Far cuocere per un'ora e mezza, mescolandole di tanto in tanto e facendo attenzione che non si attacchino, a cottura quasi ultimata, aggiungere il prezzemolo tritato.

Le lumache si consumano accompagnate da un buon vino perché - si dice - se si beve acqua ricominciano a camminare!

Ricetta di: *Cristina Pisano*



[versione stampabile](#)

(1) In realtà dove si parla di lumache si deve intendere: **chioccioline** (cioè quelle col guscio, che a Soldano si chiamano **lùmàse**) e non di **lumache** (che sono quelle senza guscio, che a Soldano si chiamano **bagiàire**).