

Vaccareddi

Helix aspersa

Origini e storia

La lumaca è presente nella cucina popolare dell' antichità ed il modo di consumarla si è evoluto nei secoli. I romani non dimenticarono le chioccioline che allevavano nei recinti vicino casa chiamati cocleari, alimentandole a frumento cotto nel vino per renderle più gustose e digeribili. Furono loro a portare le lumache nelle Gallie. Nell' alto medioevo, le lumache erano considerate tanto utili da essere destinate a sostituire la carne in tempo di penitenza. Più tardi la lumaca ha subito il disprezzo dell' uomo ed è stata considerata immangiabile, ma all' inizio del secolo tornarono in auge grazie al principe Talleyrand che le offrì in un banchetto allo zar Alessandro I. In Sicilia c'è una vera e propria cultura delle lumache che vengono suddivise in tre categorie: babbaluci: quelle piccole, bianche e già aperte; attuppareddi (chiuse, otturate): sempre quelle bianche, ma in letargo con l' opercolo; crastuni: quelle grosse e scure. A Palermo il giorno di Santa Rosalia (15 luglio), zuppiere di babbalùci alla palermitana vengono servite sulle bancarelle dei mercati.

Produzione e territorio

L' area mediterranea è senza dubbio un habitat ideale per le lumache e la loro presenza è documentata in quasi tutte le regioni d' Italia. In Italia si va diffondendo l' allevamento della lumaca (elicicoltura) ed a Cherasco (CN) ha sede l' Istituto Internazionale di Elicicoltura. L' allevamento italiano viene effettuato all' aperto nel modo più naturale possibile in modo che il prodotto proveniente da una certa zona conservi tutte le caratteristiche organolettiche allo stato naturale. In Francia si preferisce l' allevamento in serra, indubbiamente più artificiale e con alcuni inconvenienti (ad esempio il guscio che rimane troppo sottile e difficilmente usabile). Particolarmente pregiate le lumache dei Monti Lessini (Badia Calavena, Sant' Andrea) nei pressi di Verona, ove vengono celebrate e gustate nella "Sagra dei bogoni", alla prima domenica di dicembre di ogni anno. Il sistema di allevamento può essere realizzato in due differenti modi: "a ciclo biologico completo" che pur essendo di più complessa realizzazione, risulta essere il più diffuso e che rappresenta, nel panorama italiano, la percentuale del 97% degli impianti di elicicoltura. In Italia l' elicicoltura si attua esclusivamente in campi all' aperto, senza coperture o l' uso di protezione, probabilmente per la necessità di ridurre i costi al minimo.



In Italia l'elicicoltura si attua esclusivamente in campi all'aperto, senza coperture o l'uso di protezione, probabilmente per la necessità di ridurre i costi al minimo. Nel campo vengono introdotte, in appositi recinti, chiocciole destinate ad accoppiarsi e a moltiplicarsi. La vendita del prodotto è costituita dunque non già dalle chiocciole immesse, come succede con il "sistema incompleto", ma dalle nuove nascite che devono crescere e raggiungere la taglia desiderata. Nel sistema a ciclo incompleto giovani chiocciole vengono immesse in recinti di ingrasso sino al momento della vendita. In Italia, la scelta dell'allevamento all'aperto, sul terreno, è stata determinante nell'impostazione e nello sviluppo di questa attività e si è notevolmente differenziata dall'impostazione dell'elicicoltura negli altri paesi europei come la Francia e la Spagna.



In cucina

Le lumache nel Sud sono più che altro un alimento consumato in casa e in famiglia e che si acquista soprattutto prodotto fresco, spurgato, ma ancora da cuocere. In queste regioni è ancora in atto, per svariati motivi, la raccolta naturale, ormai definitivamente scomparsa nel Nord e in gran parte dell'Europa occidentale. Numerosi fatti recenti confermano che i consumatori di queste zone stanno operando il confronto fra le lumache raccolte e quelle invece provenienti dagli allevamenti, e con grande piacere quelle allevate, sono considerate migliori delle altre per qualità, gusto delle carni e per una più facile e veloce cottura. Le carni delle varie specie di lumache sono molto povere in lipidi e presentano anche un contenuto relativamente basso in proteine; ne deriva un valore energetico piuttosto basso, facilmente correggibile però con le preparazioni gastronomiche. Dall'altra parte bisogna sottolineare il basso contenuto in colesterolo. La specie più diffusa sulle tavole è l'*Helix aspersa*.



Effetti salutistici

La lumaca, per tradizione viene cucinata secondo ricette alquanto robuste che le hanno da sempre ingiustamente attribuito la fama di un cibo indigesto. Al contrario, se cucinata in maniera semplice, si rivela un alimento leggero e 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! Le lumache sono ricche di Vitamina A che proviene dal beta-carotene delle piante di cui si nutrono. Come tutti gli alimenti ricchi di vitamina A hanno una azione benefica nel trattamento di molti disturbi visivi, nel favorire la crescita delle ossa, lo sviluppo dentale, la riproduzione. Il consumo di lumache contribuisce a mantenersi in forma, a mantenere la pelle ed i capelli sani, a combattere l'acne, a prevenire le infezioni polmonari. L'erborista suggerisce anche un rimedio molto particolare per disturbi respiratori dei bambini: "in caso di tosse espettorante è utile lo sciroppo di lumache che viene preparato a base di essenza di lumaca, acqua e zucchero e possiede anche un gusto gradevole".