

**Cena di Venerdì 4 Ottobre 2019**



# **LUMACHE DI TERRA**

Si tratta di un alimento con un buon apporto di proteine (ben 13,4%) e presenza molto limitata di grassi (solo l'1,7%). Inoltre, la carne contiene una grande varietà di sali minerali (soprattutto calcio e ferro). Gli aminoacidi che costituiscono le proteine della sua carne, sono presenti in gran misura e in particolare, quelli essenziali vi compaiono tutti. Per quanto riguarda l'apporto calorico, si pensi che una porzione (una dozzina circa) fornisce poco più di 80 calorie (un alimento fra i meno calorici). È indicatissima nel trattamento di alcune malattie (ipertriglicidemia e ipercolesterolemia), nelle diete dimagranti e per le donne in gravidanza o allattamento. Molti attribuiscono alle chioccioline un potere afrodisiaco. Passando poi alle sue proprietà terapeutiche, bisogna concentrarsi proprio sul muco (o bava); esso infatti secerne una sostanza chiamata ELININA che è molto simile ai nostri anticorpi: legandosi ai linfociti del nostro organismo rafforza le difese naturali contro agenti esterni quali batteri, patogeni e cellule tumorali. Tanto più che la bava suddetta risulta anche essere molto diffusa in erboristeria, soprattutto per produrre creme idratanti per le pelli più sensibili, nonché in omeopatia per la preparazione di prodotti medicamentosi antinfiammatori molto efficaci nelle affezioni bronchiali e respiratorie. Addirittura pare che la sua azione antibatterica sia accostabile a quella della streptomina, potente antibatterico fra i più impiegati nella medicina ufficiale.



## **Menu:**

- Lumache fritte su crostone di polenta**
- Lumache alla Parigina**
- Lumache al verde**
- 
- Tagliolini in guazzetto di Lumache**
- 
- Lumache, salsiccia e funghi con polenta di Pignoletto rosso**

**€35,00 acqua e caffè compresi**



Alimenti	Acqua %	Proteine %	Calorie %	Grassi %
Manzo	62,8	18,8	214	15,4
Pollo	69,7	19,1	175	11,0
Uovo	73,9	13,0	156	11,1
Sogliola	81,5	15,9	82	2,6
Lumaca	84,9	13,4	67	1,7

**In queste serate abbiamo sempre la possibilità di mangiare anche alla carta!**

**Agriturismo La Soldanella - Corso Moncenisio 96 - Rosta - TO- Tel . 011 9567816-3883097404**

e-mail: [lasoldanella@lasoldanella.it](mailto:lasoldanella@lasoldanella.it) / [www.lasoldanella.it](http://www.lasoldanella.it)



**Pagina Facebook: Agriturismo La Soldanella**