Le lumache di terra, dette più propriamente chiocciole, non sono sicuramente uno dei cibi di più facile approccio. La loro consistenza in particolare inibisce molti. Non mangiarle però sarebbe veramente un peccato perché le lumache, se ben cucinate, si trasformano in un delizioso manicaretto.

Ben lontane da essere un piatto di invenzione recente, le lumache sono apprezzate fin dai tempi greco-romani. Nel trattato di cucina di Apicio (I sec d.C) si trovano quattro ricette dedicate alle lumache e Plinio il Giovane attesta che i ricchi del tempo ne mangiavano molte provenienti da allevamenti. Da quel momento non si è mai smesso di cucinare le lumache di terra, che hanno sempre conservato un posto d'onore sulle nostre tavole. Al giorno d'oggi le lumache sono consumate soprattutto in Francia e Italia, dove le varietà più diffuse sono l'*Helix pomata* e l'*Helix aspersa*, che hanno un basso contenuto di grassi e un alto contenuto proteico.

Per cucinare le lumache è necessaria una preparazione, divisa in tre fasi: la spurgatura, il lavaggio e la cottura.
Le lumache di campo, una volta raccolte e prima di poter essere cucinate, devono subire un processo di spurgatura. La spurgatura è necessaria per liberare il loro organismo dalle sostanze di cui si nutrono in natura, come erbe e funghi tossici, potenzialmente dannose per l'essere umano.
Una volta trascorso il periodo di spurgatura, si procede con il lavaggio delle lumache, per eliminare la bava e tutte le impurità presenti sul guscio.
A questo punto le lumache sono pronte per la cottura, in Italia esistono tante ricette a base di lumaca, quella Buonalberghese che viene poi utilizzata per La Sagra de lo Ciammarruchiello è a base di Nepeta, un erba aromatica della famiglia della menta. Ha origini antiche e viene tramandata di generazione in generazione.