

IL GIRO D'ITALIA, GLI STRASCINATI E LA CARBONARA DI POGACAR

Andrea Cottini



Questo che state per leggere più che un articolo è un pentolone. **Un pentolone dove andremo a mettere il Giro d'Italia, la carbonara e una paesino dell'Umbria con le sue cronache medievali.** Poi, per dargli un tocco di sapore in più, quel folletto di Tadej Pogacar. Non sappiamo come sarà il risultato ma andiamo con ordine...

Senza rubare il lavoro alla nostra nutrizionista Rossella Ratto, preparate sulla tavola alcuni ingredienti. Innanzitutto la base è il Giro d'Italia che è in pieno svolgimento. **Quindi aggiungete Monteleone di Spoleto, un borgo umbro ai confini con il Lazio che appunto sarà attraversato dalla "corsa rosa" questo sabato.** La tappa arriverà in quota ai Prati di Tivo ed è insidiosa per le varie salite disseminate.

Appena dopo la partenza dalla suggestiva Spoleto, **i corridori scaleranno la Forca di Cerro.** Altro non è che il valico asfaltato che affianca le famose gallerie e viadotti della [ex-ferrovia Spoleto-Norcia](#), un "must" per i biker del Centro Italia).

Dopodiché, a Sant'Anatolia di Narco, inizieranno i 16 chilometri del Gran Premio della Montagna di Forca Capistrello.

Tutti i ciclamatori della zona chiamano Gavelli, in virtù del grazioso paesino che c'è poco prima del valico.



Situato a quota 978 metri sul mare, Monteleone di Spoleto è il Comune più alto dell'Umbria. Ha circa 600 abitanti (foto CiaoUmbria)

Quindi si scende al "nostro" Monteleone di Spoleto. Si "schiva" il Terminillo, per la precisione il versante meno conosciuto che sale dalla vicina Leonessa. E' stato riaperto al transito un anno fa e subito tornato ad essere terreno di caccia per gli scalatori locali.

Quindi **si punta verso i Monti della Laga e il Gran Sasso**, per un dislivello finale di quasi 4.000 metri in poco più di 150 chilometri. **Insomma, di salita ce n'è. E la salita chiama Tadej Pogacar.**

LA CARBONARA NON È DI ROMA

Il favoritissimo sloveno ama l'Italia e, per chi non lo sapesse, di conseguenza ama la pastasciutta. **In particolare ama cucinare la carbonara**, stando alle dichiarazioni della sua fidanzata Urska Zigart, rilasciate tempo fa alla Gazzetta dello Sport. Sempre **la Gazzetta ci ha scherzato su con una clip qualche giorno prima della partenza del Giro**. Nel video, Tadej prende il posto dello [chef Uae Michele Romano](#) tra i fornelli per preparare una pasta al sugo... al bacio.

Bene, cosa facciamo adesso? Mescoliamo? Sì, ma non prima di aver aggiunto l'ingrediente segreto che vi abbiamo tenuto nascosto. **Eccolo: la carbonara è originaria proprio di Monteleone di Spoleto.**

Ora, se non siete caduti dalla sedia o non avete sfogato contro l'autore di questo articolo-ricetta tutta la romanità che è in voi, pure se abitate a Pieve di Cadore, sedetevi e rimettete gli occhi sullo schermo.



Gli ingredienti pronti sul tavolo: gli strascinati prenderanno vita in breve



Ecco gli strascinati: il loro aspetto ricorda chiaramente la carbonara

Gli ingredienti pronti sul tavolo: gli strascinati prenderanno vita in breve

UNA STORIA MOLTO ANTICA

La storia risale al 1494, l'anno della discesa in Italia di Carlo VIII di Francia, nel tentativo di conquistare il Regno di Napoli. In suo aiuto, **due capitani di ventura, i fratelli Paolo e Camillo Vitelli, assaltarono e saccheggiarono Monteleone alla testa di 400 fanti.**

Ci fa luce un cronaca umbra del XV secolo. "Un giorno i due fratelli si trovarono, stanchi ed affamati, alla porta del Castello di Vetranola di Monteleone ed ivi chiesero cibo e ristoro. Ritenendo però infidi gli abitanti, stimarono

miglior partito prendere prigionieri il castello e tutti gli uomini validi. E quindi ingiunsero alle donne di imbandire la mensa e servirli.

“L’odio ed il rancore per l’oltraggio patito indussero **le donne del Castello a preparare per gli invasori un misero piatto di “penchi” assai male conditi**. Si giustificarono col dire che, per i tempi calamitosi, non avevano altro di meglio da offrire.

“Tale incauto comportamento fece montare in furore i Vitelli, i quali ordinarono che tutti i prigionieri, mani e piedi legati, venissero attaccati ai cavalli per essere “trascinati”, fino a morte, intorno al Castello.

“A nulla valsero le preghiere ed i pianti delle donne. Solo ebbe effetto l’ardimentosa proposta di una bella fantesca, la quale si offrì di mutare i dispreziati “penchi” in una sostanziosa vivanda mai prima gustata. A patto però, che non si procedesse nella minacciata rappresaglia (...). **Con guanciale magro, salsicce fresche, uova e pecorino, abilmente manipolati e rimescolati, trasformò quei “penchi” in una prestigiosa vivanda** che i Vitelli e la loro scorta gustarono a pieno. Tanto che placati e satolli ripresero la via di Napoli, senza fare danno ad alcuno. Da allora nella terra di Monteleone tale pietanza viene chiamata “strascinati”, felice improvvisazione di una giovane umbra innamorata”.



Il ritratto di Camillo Vitelli realizzato dal Signorelli: per placare la sua ira vennero inventati gli strascinati. Probabilmente la furia di Pogacar, per come sta correndo questa prima parte di Giro, non sembra essere troppo dissimile da quella dei fratelli capitani di ventura. Tra l’altro c’è una vaga somiglianza tra lo sloveno ed il profilo di Camillo Vitelli, ritratto in quegli anni dal Signorelli...

L’APPRODO NELLA CAPITALE

Tra storia e leggenda, ci accompagna in questo viaggio che si conclude a Roma, proprio come il Giro, **Roberto Carbonetti, presidente della [Pro Loco](#)** di Monteleone di Spoleto.

«La carbonara – spiega – viene anch’essa da Monteleone di Spoleto. E’ una leggera variante del piatto **ricco e calorico dei minatori di lignite e dei carbonari che, sulle montagne qui intorno, producevano carbone**. I carbonari nel primo ‘900, durante l’emigrazione, impiantarono anche botteghe a Roma dove rifornivano di carbone la città.

Ancora oggi, in alcuni quartieri della Capitale, troviamo una concentrazione di monteleonesi. **Anche le trattorie romane da loro gestite cucinavano gli strascinati e la più recente carbonara.** Erano i piatti della tradizione e anche loro, come tutti gli emigrati, si portavano dietro i sapori della propria terra».



La Sagra degli strascinati a Monteleone di Spoleto si svolge il 16 agosto: già raggiunte le 38 edizioni

LA SAGRA DEGLI STRASCINATI

Se la ricetta ha funzionato e vi è venuto un certo languorino, sappiate che **da 38 edizioni, ogni 16 di agosto, a Monteleone di Spoleto si celebra la "Sagra degli Strascinati"**. Il borgo si riempie di turisti che vengono ad assaggiare questo piatto della tradizione tramandato di generazione in generazione.

Se invece volete scoprire quest'angolo di Umbria in bici, considerate che ce n'è per tutti i gusti. **Per gli amanti della mountain bike abbiamo già detto della vicina [ex-ferrovia Spoleto-Norcia](#).** Per gli stradisti c'è la sfida col versante nord del Terminillo che porta ai 1.890 metri della Sella di Leonessa. Inoltre, **per i ciclovicciatori, va ricordato che qui passa il [Cammino di San Benedetto](#)** che congiunge Norcia col monastero di Subiaco.

Se, infine, avete in sugo di vincere il [Giro d'Italia](#), probabilmente sabato non tirerete i freni planando dalla Forca Capistrello su Monteleone. Ma **se festeggerete dopo l'ultima tappa in qualche trattoria di Trastevere**, almeno saprete quale piatto ordinare...