

Flesh & Light  
Il canto in Cucina degli Angeli



*Spiedo cotto alla brace con tordi, salsicce di fegato, pancetta e busicchi*

TESTO di LORENZO SANDANO  
FOTO di ANDREA DI LORENZO

*“Ring the bells that still can ring  
forget your perfect offering  
there is a crack in everything  
that’s how the light gets in”*

Leonard Cohen - Anthem

Rintocchi di campane della piccola chiesa scandiscono il tempo, sotto la luce cristallina di Madonna degli Angeli. La strada scoscesa che conduce a questa minuscola frazione di Magliano Sabina, nelle campagne del Lazio, è tracciata da paesaggi Tolkieniani, aria pungente e profumo di camini accesi.

Il campanile non ha ancora annunciato le nove del mattino quando arriviamo al ristorante, ma la cuoca è già all’opera al tepore di braci e fornelli, seguendo le note della voce roca e ascetica di Cohen. “Tu mi vedi così, ma io sono scema sai. Creo i piatti solo con la musica”, tiene a metter in chiaro subito Laura Marciani, cuoca del Ristorante Hotel degli Angeli, mentre ci accoglie per la colazione con una ricotta di pecora di impareggiabile freschezza e una superba crostata di visciole appena sfornata. “La musica mi regala i colori e i colori mi regalano gli ingredienti per costruire i piatti. Più sono triste e incazzata poi e più sfumature di colore riesco a percepire”. Dialetto *majjânu* sabino acceso, occhi vispi e sorriso gentile di mamma, introducono la cuociniera di questo avamposto gourmand, giunto alla quarta generazione. Per i più superficiali il carattere di Laura apparirà fin troppo spontaneo e “casereccio”, ma dietro la scorza granitica di questa donna si nasconde un animo poetico. Spiraglio per una passerella verso la luce magica e candida degli angeli.

Tre sono gli angeli per la precisione, Laura, Mauro e Marco: i tre figli di Mario Marciani, istriotico cuoco e oste di altri tempi, che dai primi anni ‘60 diede vita alla trattoria di famiglia dove ora si ergono hotel, bottega e ristorante. La storia degli “angeli” prende il largo dal lontano 1890, con l’emporio La Sosta, inaugurato da Marciano Marciani, nonno di Laura. Un luogo dal profilo antico, punto di incontro e rifornimento per i viandanti diretti a Roma. Sali, tabacchi, frumento, posta, caffetteria e molto altro. Un bar di paese dall’animo poliedrico, dove si potevano acquistare merci di prima necessità, insieme a pochi tavoli adibiti a gastronomia, per mangiare qualcosa di caldo, bere vino della casa o farsi confezionare qualche panino con i salumi rigorosamente auto-prodotti. L’arte norcina infatti, insieme al culto della carne, è sempre stata una prerogativa della famiglia Marciani, ancor prima dell’inflazionato termine *homemade*. “Ora portiamo le carni a macellare qui vicino per lavorarle, ma quando ero piccolo papà e nonno facevano tutto in casa, compresa una meravigliosa porchetta che ancora oggi cuociamo nel forno a legna nel periodo di Pasqua”, ci narra con tono nostalgico Mauro, fratello maggiore di Laura, mentre ci accompagna al mattatoio di Magliano per dare il via alla lavorazione dei salumi.

Oggi tutti i prodotti di norcineria, insieme a qualche chicca gourmet, sono in vendita nella bottega della carne dove prima risiedeva proprio l’emporio La Sosta. Lo stesso spazio che venne tramutato in trattoria da Mario Marciani e da sua moglie Antonietta. Un locale traghettato per anni con amore e passione, preservando gesti dimenticati e ricette tradizionali, attraverso una ristorazione fondata sulla stagionalità e sull’auto-produzione. I salumi fatti in casa, il valore sacro del tempo e i piatti classici ereditati dalla cultura del nonno Marciano, hanno trovato nuova forma fino al desiderio di inaugurare un vero e proprio ristorante, senza rinnegare lo spirito dei Marciani. La scomparsa prematura di Mario poi, ha spinto i tre figli a realizzare sogni e progetti messi in cantiere dal padre. Mauro, il primogenito, ha affinato palato ed esperienza diventando sommelier di vino e olio, oltre a prendere in mano

l’attività della norcineria familiare. Laura è subentrata in cucina al fianco della madre e della zia a soli 22 anni, appena terminata la scuola alberghiera, apportando una lettura moderna ai piatti della tradizione. Marco invece, figlio più piccolo e spirito artistico, ha seguito la propria strada professionale di attore e regista in giro per il mondo, ma continua a onorare la memoria del padre con il supporto fisso in sala nei weekend. Ultimo tassello nell’attività degli Angeli, per coronare il sogno di Mario, è stato quello di introdurre una struttura alberghiera, completando l’offerta con otto eleganti stanze per gli ospiti, una piccola piscina e la ristrutturazione della chiesa medievale adiacente al ristorante.

“Il desiderio più grande di papà era di far sentire a casa chiunque venisse a trovarci” - racconta Laura con fierezza e un accenno di commozione - “Per questo abbiamo voluto mantenere una gestione interamente familiare, con il rischio di non andare sempre d’accordo. Siamo riusciti a crescere con risultati positivi, spronandoci costantemente a vicenda per regalare al cliente un clima candido e accogliente”. Oltre ai tre fratelli infatti, quasi tutti i componenti delle rispettive famiglie partecipano attivamente al ristorante: Marinella, moglie di Mauro, e Sergio, marito di Laura, interpretano un ruolo determinante rispettivamente ai fornelli in cucina e nel comparto amministrativo.

Il vento tagliente di Magliano ci accarezza il volto, mentre accompagniamo Mauro al mattatoio. Questo è il periodo del maiale e come da tradizione gli esemplari macellati porteranno alla produzione di salsicce, *mazzafegate* (salsicce di fegato), capocolli, coppe di testa, guanciali, pancette e soppressate. Proprio la soppressata è uno dei prodotti di punta della norcineria, grazie ai saperi tramandati da papà Mario, che da profondo amante della cultura gastronomica calabrese portava spesso i suoi figli a caccia nella zona della Sila. Usanze viscerali che oggi si ritrovano nitide e sincere anche nella cucina del ristorante. Qui il prodotto carnivoro trova massima espressione a 360 gradi: dai salumi, alla caccia, passando per quinto quarto, animali da cortile, lunghe cotture e devozione della brace. La coerenza stilistica e territoriale promossa da Laura infatti, non prende in considerazione elementi che non appartengono alla tradizione sabina, impiegando come unici prodotti ittici solamente pesci conservati, come baccalà, acciughe o affini.

L’atmosfera è rarefatta, in un sottile confine tra vita e morte, mentre Mauro ci illustra i maiali di razza mista large white e cinta senese, che serviranno a preparare i salumi e i piatti abilmente assemblati in cucina. Un silenzio mistico svela il rispetto assoluto del prodotto, anche in un contesto apparentemente *raw* e tiepidamente macabro come gli ambienti del mattatoio. “Scegliamo maiali meticcii per avere una carne dal grasso nobile della cinta senese, che però raggiunga la maturazione polposa e succulenta idonea per un maiale di oltre un anno e mezzo del peso di 160 chili, tipica del large white”, spiega Mauro indicandoci un esemplare. “Tutta la filiera, l’alimentazione e gli allevamenti sono tracciati sul territorio fino al macello, dove un veterinario del nostro comune verifica capo per capo le condizioni di salute degli animali, analizzando anche le interiora e i tagli meno nobili”.

Dopo i rifornimenti primari del mattatoio torniamo al ristorante, dove Laura è pronta a mostrarci la cucina degli Angeli in un round impegnativo: le ricette attuali e i piatti antichi della tradizione, appresi da papà Mario e dal nonno Marciano. “Sono cresciuta nelle cucine di questo ristorante e tutte le preparazioni di mio padre vivono ancora nel menu” - afferma orgogliosa Laura mentre sistema sulla brace uno spiedo più grande di lei - “Il mio compito è solo quello di rispettare le tradizioni e la splendida materia prima, servendo ai clienti qualcosa di unico. Ingentilisco le cotture nell’uso del sale e dei grassi, ma lo spirito dei miei avi deve rimanere vivido e inalterato. Mia madre Antonietta a 73 anni è ancora vigile nel lavoro in cucina e non potrei mai deluderla”.

In tavola ci accoglie la fragranza primigenia del pane cotto in forno a legna e una soffice focaccia inaffiata con olio Sabina DOP: solo uno degli oltre 50 oli selezionati e degustati da Mauro per la carta del ristorante, che viene aggiornata mensilmente. Segue una corroborante Vellutata di zucca (colta il giorno stesso) con ricotta fresca di pecora, semi di girasole croccanti e bottarga di tonno, in elogio della semplicità incisiva di questo locale.



A fianco in senso orario:  
Lavorazione della salsiccia  
Soppressata, salsiccia al peperone dolce, lardo  
Trippa di vitello centopelli in verde  
Mauro Marciani, Laura Marciani, Marco Marciani

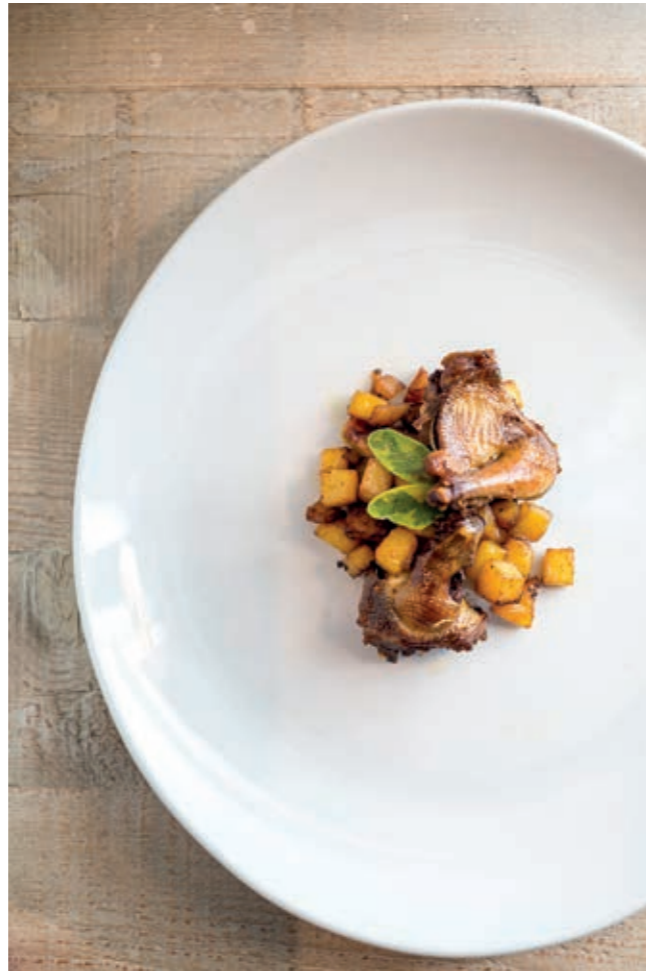
Assaggio d'obbligo dopo la nostra gita mattutina, quello dei pregiati salumi degli Angeli, segnati da grasso vellutato e un dosaggio millimetrico di spezie e sale. L'acclamata soppressa di scuola calabra, intensa e carnosa, con l'allungo aromatico del finocchietto selvatico; poi una sontuosa salsiccia al peperone dolce; e la monumentale coppa di testa all'arancio, che racchiude imprevedibile eleganza derivata dalla lavorazione di orecchie, testina e muso del maiale. Grazie al processo di scolatura dei grassi in eccesso e alla qualità della materia prima, il risultato è un trionfo di callosità seducenti. In accompagnamento, crostini al paté di fegatini di pollo, preziosi carciofini sott'olio *handmade* e olive nere tostate sotto il camino da usanza casalinga, entrambi provenienti dall'orto di famiglia.

L'orgia carnivora griffata Marciani prende il via con "sua maestà" la Coratella di agnello: polmone, trachea e fegato danzano insieme, in un'ode alle frattaglie ravvivate dal quid emolliente della cipolla caramellata. Una delle migliori espressioni di questo piatto tipico, che lascia subito intendere il calibro del polso ai fornelli. Tra le ricette più antiche, abbiamo l'onore di assaggiare il goloso Guanciale stufato con aceto di Malvasia e salvia, a ricordare il sapore evoluto dei saltimbocca alla romana; e ancora la Zuppetta di zampi di maiale e fagioli dal sorprendente timbro raffinato. La mano della cuoca dona classe, sostanza e levità gustativa a ogni taglio carnivoro trattato in cucina. Una capacità di lettura introspettiva e sensibile che indaga nell'essenza del prodotto esaltandolo in forme inaspettate. È il caso della setosa Trippa di vitello centopelli in verde, che si tinge di freschezza e sfumature smeraldine, grazie al contributo in padella delle cipolle di Tropea, stufate dolcemente. Vampata di virtuosismo neo-classico, la troviamo nella sorprendente Lingua nel bosco: bollita e ripassata in un intenso fondo di carne, a definire un morso tenace e fondente al tempo stesso. La completano con perizia artistica verdure stagionali, funghi, salsa al prezzemolo e un geniale crumble di maiale che eleva il piatto a una nuova idea di tradizione. Le paste fresche, tirate rigorosamente al mattarello, sono un altro cavallo di battaglia degli Angeli e ci concedono l'assaggio di uno dei primi piatti serviti nella Trattoria ai tempi di nonno Marciano: Fettuccine al ragù di rigaglie, creste e zampe di pollo. Estasi ancestrale del sugo *di risulta* a vestire nerboruti teli di pasta all'uovo dalla fattura artigianale. Una ricetta che nobilita le interiora con l'apporto dolce e vellutato del pomodoro fresco a filetti, tuffato con grazia nell'intingolo di pollo. Medesimo guizzo saporoso, trasmutato in una ricetta recente, lo apprezziamo nelle impeccabili Pappardelle al ragù bianco di lepre cacciata e pecorino. Il quinto quarto dell'animale è ancora perfettamente saldato al condimento con selvatica leggiadria, a sottolineare la devozione carnivora integralista riportata in ogni passaggio.

Mentre mettiamo alla prova il nostro regime metabolico, nelle cantine del ristorante Mauro è già all'opera nella realizzazione della prossima serie di soppressate ricavate dalle mezzene dei maiali presi al mattatoio. Prosciutto, spalla, rifili di pancetta e lardo tenero vengono disossati, tritati e massaggiati a mano con sale, vino bianco, pepe, peperone essiccato e finocchietto selvatico. Insaccatura in budello naturale, la tipica pressatura che dà il nome al salume e una lenta stagionatura naturale a temperatura controllata saranno i passaggi per apprezzare il prodotto finito. La stessa lavorazione dall'imprinting calabrese, applicata al fronte ittico, ce la presenta Laura in tavola con la ricetta degli Spaghetti del Perticaro appresa da papà Mario. Cottura al dente e nerbo audace per lo spaghetti di Gragnano, che si fa veicolo di un sugo dalle inebrianti note piccanti e aromatiche: battezzato così in omaggio alla frazione calabra di Perticaro. La sardella (neonata) viene messa in conserva e impastata con peperone dolce e piccante, finocchietto e origano per poi essere pressata e stagionata a mo' di salume. Una vigorosa mantecatura a freddo della pasta con olio al prezzemolo completa la pietanza, ritraendo un piatto dall'animo balsamico e profondo.

Se "del maiale non si butta via nulla", con i tagli di scarto ricavati dalla lavorazione dei salumi di Mauro, la cuoca realizza l'irriverente Padellaccia di maiale con polentina morbida: rivalsa popolana e appagante di un piatto povero, che rivela gusto ricco e complesso. Tra i secondi, imperdibile l'assaggio del Piccioncino a strozzacorbe, cotto a spezzatino in padella





di ferro, con cubetti dorati di patate al rosmarino e il fondo stesso del volatile. Distanti anni luce dagli omologati petti di piccione al sangue delle ordinarie tavole gourmet, ma prego di storia e sapori remoti. C'è spazio ancora nel finale per uno stellare Filetto di montone frollato 100 giorni (e allevato per oltre 6 anni), servito con crispigni selvatici e frutti rossi; e per azzannare il succulento Galletto ruspante "arrosto morto". Una varietà tipica di queste zone dalla carne saporita e tenace, dovuta al vizio del polletto di arrampicarsi sugli alberi da frutta. Arriviamo in fondo alla cavalcata carnivora grazie alla leggerezza di questa cucina, dove ci attende un olimpionico Spiedo cotto alla brace con tordi, salsicce di fegato, pancetta e busicchi: budellini del maiale, lavati, puliti e marinati negli agrumi con gestualità rara, essiccati e appesi come guanciali, per poi essere arrostiti al fuoco del camino.

I dolci parlano di casa e sapori rigeneranti, come è rigenerante la vista dalla sala del locale che incornicia nelle ampie finestre il tramonto tra i monti Sabini. Rassicuranti e affettuose al pari di un abbraccio di mamma, si mostrano la Zuppa inglese con salsa al caffè e il Tortino di mele con crema inglese alla cannella. Lasciando il palco conclusivo alla verve contemporanea del Mantecato di mele, gelato alle noci, crumble salato al cacao e agrumi canditi, per una chiusura fresca, amorevole e candida che ricalca la filosofia primaria di questa cucina.

Il clima anche nel servizio rimane soavemente familiare, mentre il commis di sala Giuliano ci serve spumosi biscotti fatti in casa con un caffè di origine etiope estrapolato dalla selezione di caffè in carta. Lui, come tutto il team di sala, è cresciuto nel "ventre materno" del locale fin dalla tenera età, contribuendo a ristorare l'ospite in una veste dall'intimità ineguagliabile.

Cala la sera, salsicce e salumi sono insaccati e già messi a stagionare in cantina da Mauro, mentre Marco, il più giovane dei tre fratelli, ci propone di andare a vedere una sua esposizione di quadri al termine della nostra esperienza. "C'è una crepa in ogni cosa, è da lì che entra la luce", intonava Leonard Cohen durante il nostro arrivo al ristorante. Così in una magica casualità, anche nella mostra organizzata da Marco il tema delle Luminarie riporta alla considerazione che da un'interruzione di elettricità nei cavi appesi nei giorni di festa, le lampadine possono illuminarsi di gioia, e venir riprodotte con sincopate pennellate di colore su tela.

La forza degli Angeli e di Laura, radicata sapientemente nel tempo, risiede proprio nella capacità di far divampare luce nonostante difficoltà e momenti bui. Lei che appare così solida e inespugnabile, ha saputo tramutare la sofferenza della perdita di numerosi affetti familiari, in uno slancio passionale applicato alla cucina. Un mezzo vero, carnale e quotidiano che ha sviluppato anche in un progetto di beneficenza per bambini insieme a oltre 20 cuochi della Regione Lazio, sotto il nome "Con il cuore nel piatto".

Lo stesso cuore che avvertiamo anche noi senza indugi, mentre insiste prima di salutarci per farci assaggiare un estasiante piatto di Gnocchetti acqua e farina con ceci e rosmarino. Una ricetta semplice solo in apparenza, capace di racchiudere in realtà tutto l'amore e la poetica culinaria di questa realtà inestimabile, portata avanti sotto la luce dei tre angeli di Mario Marciani.

### ***Hotel Ristorante degli Angeli***

Località Madonna degli Angeli  
02046 Magliano Sabina (Rieti) - Italia  
Tel: +39 0744 91377  
[www.ristorantedegliangeli.it](http://www.ristorantedegliangeli.it)

A fianco in senso orario:  
*Coppa di testa*  
*Piccione a strozzacorde*  
*Guanciale all'aceto e salvia*  
*Gnocchetti acqua e farina, ceci e rosmarino*



## Fettuccine al ragù di rigaglie, creste e zampe di pollo

*per 4 persone*

### Per il ragù

*zampetti di pollo  
rigaglie, creste, cuori, stomaco e fegato di  
pollo  
olio extravergine d'oliva  
buccia di limone non trattato  
1 cipolla  
1 mazzetto di aromi misti  
aglio  
sale e pepe  
Parmigiano Reggiano 24 mesi  
pelati o pomodori freschi  
vino bianco*

Tagliare a dadini le frattaglie (cuore, stomaco, fegato e rigaglie) e cuocere a fuoco lento nel fondo di aglio, olio e cipolla. Sfumare con vino bianco, aggiungere gli odori, le zampe, le creste e i pelati. Aggiustare di sale e pepe e far restringere il sugo fino a cottura ultimata.

### Per le fettuccine

*1 kg di farina  
600 g di tuorlo  
100 g di albume  
sale  
acqua*

Sopra una spianatoia di marmo, disporre la farina a fontana, adagiarvi al centro le uova, gli albumi e il sale. Amalgamare progressivamente, aggiungendo acqua se necessario, sino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciar riposare coprendo l'impasto con un panno. Stendere la pasta al mattarello fino a raggiungere uno strato dello spessore di tre/quattro millimetri. Arrotolare l'impasto e tagliare le fettuccine.

### Per completare il piatto

*Parmigiano grattugiato*

Al momento del servizio cuocere la pasta in acqua bollente e salata, scolare e saltare in padella con il sugo di frattaglie. Fuori dal fuoco, mantecare lievemente le fettuccine con una dose generosa di Parmigiano grattugiato al momento e impiattare.



## Lingua nel Bosco

*per 4 persone*

### Per la lingua

*1 lingua di vitello  
1 cucchiaio di fecola di patate  
sedano, carote e cipolla  
vino bianco secco  
brodo di carne  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe*

Lessare la lingua come una carne da bollito. Dopo averla lessata con gli aromi (sedano e carote) nell'acqua, scolarla e spellarla accuratamente. Fare un trito di cipolla e aggiungere gli aromi del brodo con un po' d'olio e mettere in padella la lingua. Soffriggere e sfumare con il vino bianco, aggiungere il brodo con un cucchiaio di fecola e far restringere il fondo. Tagliare a cubetti la lingua e insaporirla nella salsa ottenuta.

### Per il crumble di maiale

*pane secco  
latte  
burro  
noci  
pancetta*

Realizzare un crumble con pane bagnato, latte, burro, noci, pancetta. Frullare il tutto e tostare in forno.

### Per completare il piatto

*funghi di bosco  
broccolo romanesco  
broccoletti selvatici  
carote  
patate  
rapa rossa*

Guarnire il piatto con le verdure di stagione cotte separatamente, come carote, broccoletti, cavolfiori, funghetti e patate. Disporre nel piatto a piacere le verdure intorno ai cubi di lingua.

LAURA MARCIANI



Montone, crispigni selvatici e frutti rossi

# QUALITÀ ESSENZIALE

MATERIE PRIME E IDEE



aquolina