

“Il vegetale per sentirmi fuori dagli schemi”. Loris Cocco racconta la sua cucina veg “nata per scherzo” (e il suo home restaurant)

12 Ottobre 2026

di Jolanda Ferrara



SANT'EUSANIO DEL SANGRO – “Un vegetale da rivalutare? Il finocchio marino. Cresce spontaneo su tutta la costa adriatica, ma nella cucina della Costa dei Trabocchi non viene utilizzato, è un prodotto fantasma. Io? Lo utilizzo sulla carota: dà una parte acida che spezza la dolcezza della radice”.

Sulle orme del suo “idolo” **Virgilio Martinez** (lo chef peruviano che celebra la biodiversità del suo Paese dalla costa ai 4mila metri di altitudine), **Loris Cocco**, cuoco casolano ancor meno che trentenne con esperienza di pizzaiolo, rivisita modi e forme di ortaggi, frutta, erbe e fiori del suo Abruzzo per entusiasmare gli ospiti del suo piccolo home restaurant tra le

colline in Val di Sangro, Casa Millefiori, progetto gastronomico da lui creato insieme con la sorella **Lorenza** e la fidanzata **Serena Di Diego** due anni orsono nel bar dei nonni, in paese.

Quattro tavoli per una decina di coperti, aperto da metà settimana, menu fisso di 8/9 portate per cui è richiesta prenotazione. Al centro della tavola una proposta – di impianto vegano – moderna e accattivante. Che sta facendo di questa giovane realtà un apprezzato avamposto di ricerca sulla cucina vegetale. Qui l'intervista di *Virtù Quotidiane*.



Loris, sei vegetariano?

No, no, sono onnivoro e da piccolo mangiavo poco e niente, sono cresciuto a succhi di frutta (ride, ndr). Vengo da una famiglia in cui si è sempre cucinato e mangiato bene, nonno andava

www.virtuquotidiane.it "Il vegetale per sentirmi fuori dagli schemi". Loris Cocco racconta la sua cucina veg "nata per scherzo" (e il suo home restaurant)

a funghi, crescendo sono migliorato. Mi sono appassionato a questo tipo di cucina alla tavola di ristoranti focalizzati sul vegetale: Reale di Castel di Sangro, Joia a Milano, Bottega Culinaria a San Vito Chietino e anche La Bandiera della famiglia Spadone. Diciamo che il Reale di Niko Romito e anche Dino Como mi hanno aperto di più la mente, ricordo ancora Sedano rapa e nocciola, un piatto che mi è rimasto davvero impresso, straordinario, mi ha fatto comprendere le possibilità di fare cucina di ricerca anche senza la proteina animale.

Com'è nato Casa Millefiori e che accoglienza incontra la vostra proposta?

Ho iniziato con nulla in mano, Casa Millefiori è nato per gioco, un progetto ludico, facevo il pizzaiolo e mi dicevo nel weekend proviamo a fare qualche pranzo per gli amici. Ora vedo che quel progetto sta crescendo, c'è interesse, in quest'ultimo periodo le prenotazioni vanno bene. Il nostro cliente di base va dai 50 anni in su, non sono solo abruzzesi, sono vegetariani/vegani ma anche tanti solo curiosi di fare un'esperienza diversa. È nostra premura non focalizzarci solo sul cliente veg&veg.

In che modo?

Stiamo cercando di capirlo! Vorremmo non concentrare tutta l'attenzione sul vegan nonostante la cucina resti di impianto vegano. Il messaggio che vogliamo mandare è un altro ovvero ci concentriamo esclusivamente sulla materia prima vegetale, sulla qualità degli ingredienti e sulla riuscita finale del menu. Trattiamo i vegetali in modo diverso, lavoriamo su consistenze che vanno a ricordare spesso la carne, le cotture sono comunque sulla brace, c'è l'affumicato. Un mondo, e un modo, che si stacca dal vegetale classico a cui si è normalmente abituati. Tanto meno utilizziamo tofu, seitan e derivati.



La materia prima vegetale è di produzione solo locale?

Assolutamente no, non riusciamo. Inizialmente ci pensavo ma mi sono reso conto che non è fattibile perlomeno al momento. E quindi tengo a specificare anche questo: una parte degli

www.virtuquotidiane.it “Il vegetale per sentirmi fuori dagli schemi”. Loris Cocco racconta la sua cucina veg “nata per scherzo” (e il suo home restaurant)

ingredienti sono del nostro orto, altri li compriamo da contadini e fruttivendoli, quasi sempre sono prodotti stagionali.

Quando no, quali?

Sono quasi obbligato ad utilizzare il latte di cocco, ottimo sostituto del latte e della panna. Altro esempio la carruba che tanto va a ricordare il cioccolato, la sto utilizzando per un dolce e mi permette di fare a meno anche del cacao.

Cosa rappresenta per te il vegetale in cucina?

Uno spazio libero per esprimere la mia fantasia. Ho lavorato per 7 anni in zona come secondo pizzaiolo, nel frattempo mi sono appassionato all'alta cucina, ho cominciato a girare per ristoranti, comprare libri, studiare da autodidatta, fare prove a casa. Ho lavorato anche su un trabocco col **mio amico Nino D'Onofrio**, poi ho deciso di buttarmi in questa nuova esperienza. All'inizio mi dividevo ma ben presto ho lasciato la pizzeria per dedicarmi esclusivamente al nostro progetto.



Come nascono i tuoi piatti?

Un po' dai ricordi nel mio gusto personale, che però non esplicito perché magari è la memoria di un sapore che ti fa associare automaticamente gli ingredienti tra loro. E poi da tante prove

www.virtuquotidiane.it "Il vegetale per sentirmi fuori dagli schemi". Loris Cocco racconta la sua cucina veg "nata per scherzo" (e il suo home restaurant)

ed esperimenti. In linea generale non puntiamo a sapori estremi.

I più riusciti?

Sicuramente il carpaccio di peperone, che non riesco a togliere dal menu anche se a breve non sarà più stagionale. Ma posso tenerlo perché il processo che c'è in quel piatto prevede di essiccare completamente il peperone, che viene reidratato prima del servizio. È tutto un lavoro di consistenze: c'è l'oliva secca, l'albicocca semi-essiccata, l'affumicato, ricorda molto un carpaccio carnoso, quasi un tonno, su cui metto un olio al limone: l'ho chiamato Peperone Oliva Albicocca. Un altro è Carota e Alloro: la carota ha una cottura lunghissima sotto il coppo e diventa quasi un wurstel e prende l'affumicato, poi viene glassata con il suo estratto portato a riduzione. Peperone e Carota sono due piatti che ben ci rappresentano e non li togliamo dal menu, gli altri vanno a rotazione.

Novità in menu?

Il ragù. Lo servo come entrée sopra una tartelletta, un assaggio goloso per iniziare, piace a tutti e mette a proprio agio i commensali. Poi si inizia con un cetriolo abbastanza acido e fresco che spiazza e man mano si prende quota, cerchiamo di andare fuori dagli schemi. Abbiamo un menu fisso che cambia all'incirca ogni 2 mesi, stiamo lavorando ancora sul pairing, sia alcolico che analcolico, abbiamo comunque alcune bottiglie in mescita e spesso c'è la nostra kombucha.



Il vostro degustazione arriva a 9 uscite (a 50 euro) abbastanza diverse fra di loro, tempo dell'esperienza almeno 2 ore: impegnativo?

Spero di no! Sono piatti adatti a tutti e davvero piccoli e poi credo che l'assaggio sia il modo

www.virtuquotidiane.it "Il vegetale per sentirmi fuori dagli schemi". Loris Cocco racconta la sua cucina veg "nata per scherzo" (e il suo home restaurant)

migliore per far comprendere la nostra idea di cucina, in porzioni maggiori non riesco ad esprimermi ancora bene. In realtà nelle 9 contiamo anche un pre-dessert e un dolce, quindi le portate salate sono 6/7.

La vostra formula di apertura è regolata in base ai giorni e alle prenotazioni: scelta strategica ma anche divisiva?

È bene ricordare che apriamo dal giovedì alla domenica, di più non possiamo perché l'home restaurant non può avere incassi superiori a 5.000 euro l'anno. Quindi limitiamo al massimo le prenotazioni. Lavoriamo prevalentemente a cena, soltanto la domenica a pranzo e magari, come in agosto che c'è molta richiesta, facciamo anche il servizio del pranzo. Gli orari sono sempre più ristretti è vero, d'altronde la crisi economica si sente e il cliente medio non può permettersi di uscire a cena come prima. Nel nostro caso, oltre il limite economico, io sono da solo in cucina e a inizio settimana mi occupo personalmente della spesa e delle preparazioni, non potrei fare anche il servizio.

Futuro di Casa Millefiori?

Diventare un ristorante a tutti gli effetti. Stiamo portando avanti la ristrutturazione di un casolare in campagna nei dintorni, una vecchia stalla di nostra proprietà, massimo venti posti. L'home restaurant è un mezzo per autofinanziarci, puntiamo al nuovo anno ben sapendo di avere anche tantissimo studio davanti e che la primavera, com'è accaduto quest'anno, potrebbe essere dura. La prendiamo con filosofia, un momento interno di crescita, ci mettiamo in discussione.

