

“Lo chef venuto dall’est” che a Sulmona sorprende con la sua cucina in cui l’Oriente si fonde con l’abruzzesità

26 Marzo 2026

di **Marco Signori**



SULMONA – Vegetali, prodotti locali e tecniche di preparazione tipiche della cucina orientale che si fondono. Le molteplici esperienze dall’altro lato del mondo hanno contribuito in modo determinante a formare lo stile di **Angelo Rosso**, chef classe 1987 che dopo gli studi all’Alberghiero di Villa Santa Maria (Chieti) ha trascorso più tempo all’estero che in Italia, prima di rientrare nella sua Sulmona (L’Aquila) per aprire, alla fine del 2024, il Ristorante Spontaneo.

Nome evocativo di quelle erbe che il padre amava raccogliere e che lui, sulle sue orme, ha imparato a conoscere e apprezzare, fino a utilizzarle in cucina. Questo piccolo e accogliente locale nella centralissima Via Margherita n.19 a due passi dalla Chiesa di San Filippo Neri, dalla quale nel giorno di Pasqua esce la Madonna che scappa – e quale migliore occasione

per fare una gita in questa splendida cittadina approfittando della novità gastronomica – ha nel cortile anche un orto urbano, fonte inesauribile per lo chef quasi in tutte le stagioni.

Insieme a lui, nella nuova avventura, **Jasmine Di Benedetto**, antropologa e artista – sue le opere che arricchiscono il ristorante – compagna di vita e nel lavoro, abile responsabile della sala. Studia da anni il rapporto mente, corpo, coscienza, le medicine alternative ed il potere curativo del cibo.

I due, complici e appassionati, propongono un'esperienza che oggi si chiamerebbe fusion ma che ha poco a che vedere con quelle a cui si è abituati. Perché qui la materia prima è rigorosamente locale, ma sono le tecniche di preparazione a fare la differenza.

Convinto che durante un viaggio, assaggiare i piatti tipici è il primo modo per conoscere un popolo e la sua cultura, Angelo Rosso traspone le tecniche tipiche della cucina orientale per trasformare i prodotti abruzzesi. La sorpresa più affascinante è forse la salsa di soia-non soia fatta fermentare in anfora, frutto di una tradizione coreana che ha appreso dalla mamma di uno chef con cui ha condiviso un'esperienza nel sud-est asiatico che faceva la fermentazione sul balcone di casa.

“La soia è una salsa diffusa a livello globale ma ha dei lati oscuri, come la presenza di zuccheri e il fatto che sia fitoestrogena, quindi”, racconta Jasmine, “abbiamo deciso di mutuare quel procedimento ma utilizzando grano Solina e fagioli messi insieme a fermentare. Nei suoi viaggi, il contatto con le persone del posto ha fatto sì che Angelo apprendesse le loro abitudini”.



Lo chef con

l'anfora in cui fermenta la soia-non soia

Così, anche le erbe spontanee, i funghi e i tartufi finiscono per essere preparati in modo del tutto originale. L'approvvigionamento avviene il più possibile a livello locale, dalla varietà di

www.virtuquotidiane.it "Lo chef venuto dall'est" che a Sulmona sorprende con la sua cucina in cui l'Oriente si fonde con l'abruzzesità

grano Bolero, coltivato in montagna a Villalago, ai formaggi della Maiella, dagli ortaggi coltivati ai piedi del Sirente fino al pesce, fornito esclusivamente da famiglie di pescatori della costa teramana.

Locali sono anche gli artigiani e gli artisti che hanno contribuito a realizzare il ristorante, tra elementi in granito e pietra che hanno visto lavorare insieme due marmisti e un fabbro, i quadri contemporanei di Jasmine e i piatti realizzati apposta per Spontaneo da una ceramista olandese.

Due i percorsi di degustazione: il menù Viaggio nell'entroterra con 6 portate a 49 euro e il menù Costa dei Trabocchi con 7 portate a 54 euro. Ricca, anche di Champagne, la carta dei vini, per niente scontata ed evidente frutto di ragionamento.

Dai piatti, emergono e si contaminano le esperienze dello chef che dopo aver studiato in Uk con stellati del calibro di **Marco Pierre White**, **Alain Ducasse** ed **Heston Blumenthal**, si muove tra Singapore, Australia, ma anche Africa, dove ha curato l'apertura di ristoranti in resort nelle piccole isole di São Tomé e Príncipe, dove si è sempre costruito il suo piccolo orto e ha praticato pesca subacquea.

A partire dal canapè, con l'invisibile di bosco, pizza e foje, l'antico piatto povero della tradizione contadina abruzzese qui rivisitato in chiave moderna, nuvoletta di cipolla, falafel di legumi e tonico di rosa canina, oltre a ostrica e ortica, e tonnetto, kiwi e peperoncino fermentato.



Canapes



Risotto provola e tartufo



Pasta mista Pastificio Masciarelli, sugo di pannocchie, finocchietto selvatico



Branzino



Mousse di latte di Pescocostanzo, gelato di mandorle, confetti Pelino