

Heros De Agostinis (Ineo): storia di una contaminazione sincera

BY BEATRICE FORESTI
FEBBRAIO 25, 2026



Come le radici multietniche e i viaggi internazionali hanno trasformato la cucina di Heros De Agostinis in un'esperienza italiana evoluta.

Solare, meticcica e sincera. Sono questi gli aggettivi con cui **Heros De Agostinis** definisce la propria cucina: una sintesi naturale tra radici familiari, viaggi e visione contemporanea. Chef di **Ineo**, ristorante romano all'interno del prestigioso **Anantara Palazzo Naiadi Hotel**, ha costruito un'identità gastronomica personale partendo da una storia multietnica: eritrea dal lato materno, abruzzese da quello paterno. “La mia è una contaminazione libera”, spiega. “Italia ed Eritrea sono due Paesi lontani, ma condividono valori profondi”.

Dall'Abruzzo eredita **una cultura rurale forte**, fatta di semplicità e di un'attenzione assoluta alla materia prima; dal Paese del corno d'Africa, invece, **l'uso delle spezie come elemento culturale**, non decorativo, capace di dare profondità senza mai sovrastare il piatto. A questa doppia matrice si aggiunge il contesto urbano: l'Esquilino, quartiere romano che lo chef definisce una vera “dispensa del mondo”.

Per De Agostinis l'innovazione in cucina non è una corsa all'effetto speciale, ma un equilibrio costante tra tecnica, memoria e narrazione. Dalle estrazioni alle lavorazioni più avanzate, ogni passaggio è funzionale alla completezza del piatto, alla sua leggibilità e alla sua armonia. Ma accanto alla precisione c'è sempre il racconto. “Quando spieghi a un cliente l'origine di un piatto, il perché delle scelte, si crea una connessione. La cucina diventa esperienza, non solo consumo”.

Un'anima da viaggiatore



Rapa rossa cotta al sale, marinata e fermentata

La passione dello chef De Agostinis per la cucina nasce durante l'infanzia, trascorrendo i pomeriggi con le nonne. "Era il luogo in cui sentivo di potermi esprimere davvero". Da qui la scelta dell'istituto alberghiero e, poco dopo, l'ingresso a La Pergola di Roma sotto la guida di Heinz Beck, chef tre stelle Michelin. Un'esperienza che accende definitivamente la sua vocazione, facendogli scoprire la cucina come forma espressiva creando dei veri 'quadri nel piatto'. Il desiderio di confrontarsi con altri livelli di alta gastronomia lo porta presto all'estero.

In Germania impara disciplina, rigore e rispetto assoluto delle regole; in Francia amplia il proprio bagaglio tecnico e rafforza la consapevolezza del ruolo dello chef come figura culturale. "Sapevo che questo mestiere mi avrebbe permesso di vedere il mondo". Le radici familiari, però, restano centrali,

specie il ritorno a Roma, e in particolare nel quartiere Esquilino, che rappresenta il momento di sintesi: “Tutto quello che ho imparato fuori l’ho riportato qui, dove sono cresciuto”.

Una cucina evoluta



Sala del ristorante Ineo

Ineo rappresenta il compendio di **trent’anni di carriera** e del suo background familiare. È un **‘linguaggio romano’** unico, globale e aperto. Situato all’interno di un hotel di altissimo profilo, il ristorante ospita quella che De Agostinis definisce una cucina evoluta: “Le influenze esterne, insieme ai prodotti italiani, donano un equilibrio e un’unicità in più rispetto a una cucina tradizionalmente intesa”.

Partendo da questa base, per lo chef è fondamentale che il piatto sia in grado di emozionare ed emanare un’energia positiva al cliente. Colore, freschezza, acidità bilanciata, rispetto della materia prima, precisione nelle cotture e cura nell’impiattamento sono i dettagli che, insieme, creano quell’effetto di sorpresa e benessere.

“Il messaggio che voglio trasmettere è solare: positività, energia, freschezza”. Le spezie sono utilizzate **con misura**: non per rendere il piatto ‘etnico’, ma per valorizzare i sapori italiani e renderli più profondi. È una cucina che parla al cliente con sincerità, senza sovrastrutture, ma con grande attenzione al dettaglio.

Il dietro le quinte

In cucina De Agostinis cerca di trasmettere ai suoi collaboratori passione per il mestiere, disciplina e senso di responsabilità. “La mia è una formazione improntata alla leadership, ma faccio in modo che tutti, indipendentemente dal ruolo, si sentano parte del progetto”. Le gerarchie esistono, per rispetto e per garantire una comunicazione efficace, ma ogni componente della brigata deve sentirsi coinvolto e valorizzato. Ai giovani aspiranti cuochi lo chef raccomanda: “L’amore per questo mestiere può nascere grazie a una buona leadership, ma sono dedizione, disciplina e continuità gli elementi fondamentali per raggiungere livelli elevati”.

La cucina di domani

Guardando al futuro, De Agostinis individua nella sostenibilità la vera sfida dell’alta ristorazione. Non solo ambientale, ma anche sociale ed economica. La qualità elevata dipende dalla capacità di creare modelli sostenibili nel tempo. I ristoranti di alta gamma dovranno offrire esperienze più snelle e rapide, con menu più essenziali.

“I clienti cercano eccellenza, ma danno sempre più valore al tempo e al piacere della convivialità, senza sentirsi ‘prigionieri’ di pasti eccessivamente lunghi”. Anche il tema del personale è centrale: squadre più piccole, flessibili e altamente formate, superando le grandi strutture gerarchiche del passato. “Il futuro dell’alta cucina? Risiede nella formazione di qualità e nel talento, non nel numero di addetti”.