



the.

Florence Urban Cocktail Kitchen

FUL
MAGAZINE

Cosimo

COCKTAIL D'AUTORE SULLO SKYLINE FIORENTINO

Arte della *mixology* e *golden hour* con vista Duomo: sulla terrazza
più iconica della città ogni sorso racconta una storia.

PER PRENOTARE, CHIAMA IL +39 055 27152783
O VISITA COSIMORESTAURANT.COM

The Excelsior, a Luxury Collection Hotel, Florence
Piazza Ognissanti 3, Firenze

F.U.C.K. MAGAZINE

FLORENCE URBAN COCKTAIL & KITCHEN

Un prodotto editoriale a cadenza stagionale
a cura di FUL Magazine. Distribuito gratuita-
mente presso ristoranti, hotel e partner, si
occupa di raccontare il movimento culturale
legato all'enogastronomia fiorentina, inclu-
dendo il tema della mixology e del design.

Testi

Giacomo Iacobellis, Leda Caiati, Norma
Judith Pagiotti, Emilia Gistri, Ilaria Nerli,
Arianna Cavaliere, Simona Santelli, Martina
Stagi

Coordinamento editoriale

Giacomo Iacobellis

Sviluppo progetto

Marco Provinciali

Artwork copertina

The Animismus

Progetto grafico

Francesco Sacchini
@francesac.design

Contatti

redazione@firenzeurbanlifestyle.com

FUL
MAGAZINE

Akt. del Tribunale di Firenze
n.5838 del 9 Maggio 2011

Sono vietati la riproduzione e
l'uso anche parziale di testi,
illustrazioni e foto con qualsiasi
mezzo meccanico ed elettronico.

Tutti i diritti su fotografia, disegni
e illustrazioni sono riservati ai ri-
lativi autori. Riproduzione vietata.

INDICE

**500G:
fame, cultura, vestiti** **06**

SFIGA DI GRANO
La guida (sfigata) per celiaci a Firenze **10**

SINAPSI GASTRONOMICHE
**La Leggenda dei Frati: dove la Toscana
diventa memoria sensoriale** **12**

**Paola Mencarelli:
l'intervista impossibile** **16**

GUIDA ASTROLOGICA
Ariete, Toro e Gemelli da Toscotacos **21**

CON L'ARTE NON SI MANGIA
**Mark Rothko: il silenzio del pane e
pomodoro strusciato** **22**

LIFE IS A PICNIC
Jumeokbap con "tonno" vegano **24**

VODKAMADONNA PRESENTA
Piccoli problemi di cuore **26**

VEG & VEG
**Vegana in Toscana?
Sì... può... FARE!** **28**

**Ambar: la periferia di Firenze parla
giapponese (ma con accento globale)** **30**

PRIMAVERA/26

EDITORIALE

by Giacomo Iacobellis



“I AM WAITING
FOR A REBIRTH
OF WONDER.”

*I Am Waiting,
Lawrence Ferlinghetti*

Aspettiamo. Sì, aspettiamo tutti, anche se non lo diciamo a nessuno. Aspettiamo che l'aria cambi davvero, che quel timido tepore smetta di sembrare un imprevisto e diventi piuttosto una certezza. Aspettiamo il momento in cui uscire senza pensarci due volte, senza il dubbio della giacca, senza compromessi.

Aspettiamo come si aspetta un tavolo all'aperto. Con una leggera impazienza, ma anche con un certo piacere. Fidatevi di noi e seguiteci: i primi pranzi sotto un sole ancora incerto, i bicchieri che riflettono una luce più lunga, le sedie tirate fuori all'ultimo. Dentro il numero primaverile di F.U.C.K. c'è esattamente questo movimento perpetuo: uscire, mescolarsi, tornare a guardare le cose da un'angolazione diversa. Anche con una nuova voce, quella di Martina Stagi, che apre una finestra sul mondo vegano senza didascalie, ma con curiosità.

"I am waiting for the green mornings to come again". La poesia di Ferlinghetti è un accumulo di attese, ma non è mai immobile. È una tensione continua verso qualcosa che deve ancora accadere, o forse che accade proprio mentre lo si desidera. Le mattine verdi, in questo senso, non sono solo un'immagine: sono un benvenuto alla primavera. Hanno il sapore delle erbe fresche, dei carciofi ancora umidi di terra, delle fragole che tornano a colorare i mercati.

E tornano anche nei piatti. Più leggeri, più diretti, più esposti alla loro stessa fragilità. Un'insalata racconta, un crudo dichiara, un bianco trova il suo timing perfetto. La bella stagione ti rimette in discussione anche a tavola, perché ti chiede di togliere qualcosa, non di aggiungere.

"I am waiting for lovers and weepers to lie down together again". Torniamo a stare insieme. Senza perfezione, senza programmi rigidi e orari bloccati. Tavoli condivisi, inviti improvvisi, serate che si allungano oltre misura. Il cibo torna a essere un pretesto bellissimo per condividere. I piatti passano, le bottiglie restano aperte, il tempo si

allenta. È lì che succede qualcosa, la meraviglia torna nelle cose piccole, proprio quelle che non avevamo programmato.

"I am waiting for forests and animals to reclaim the earth as theirs". C'è poi un livello più profondo insito nella primavera. Il ritorno all'esterno è relazione: con la natura, con il tempo, con ciò che scegliamo di mangiare e con chi. Non è una tendenza, è una postura.

"I am waiting for a way to be devised to destroy all nationalisms without killing anybody". Che dire poi di questo estratto... Ferlinghetti scriveva negli anni Cinquanta, ma purtroppo è un'attesa che suona ancora attuale. In un mondo che continua a irrigidirsi e chiudersi, la cucina resta uno degli ultimi spazi porosi, che non guarda al passaporto. La cucina mescola, contamina, tiene insieme. Non innalza muri, semmai apparecchia tavoli.

E forse è anche qui che si inserisce F.U.C.K: nel tentativo – dichiarato fin dal nome – di spostare lo sguardo, di sorprendere, di non aderire completamente a ciò che è già previsto. Non per provocare, ma per riattivare quella meraviglia che non deve diventare abitudine.

"I am perpetually awaiting a rebirth of wonder". E allora eccoci qui. Ad aspettare tutti insieme. Ma la nostra è un'attesa piena: nei programmi estivi che prendono forma, nei viaggi immaginati, nei calici condivisi al sole. La primavera è una promessa sottile. Non fa rumore, sta nelle cose che tornano e, ogni volta, riescono comunque a sembrarci nuove.

Voi leggete, assaggiate, uscite, siate spensierati. Mescolatevi, perdetevi e soprattutto cambiate idea. Quella meraviglia che attendiamo tanto – non ce ne voglia Ferlinghetti – magari è già qui in mezzo a noi.

/ Giacomo Iacobellis (@giacoiaco)



FAME,
CULTURA,
VESTITI.

Il brand di abbigliamento fiorentino che ha detto F.U.C.K. alla moda tradizionale partendo da una misura universale: 500 grammi. / di **Giacomo Iacobellis (@giacoiaco)**

Ci sono brand che nascono da un piano marketing. Altri da un'intuizione. **500G CORP**, invece, nasce da una parola molto più semplice: fame.

Il progetto è giovane, **fiorentino**, ed è stato fondato nel 2022 dall'imprenditore Under 30 **Luca Manetti**. Ma ridurlo a un marchio di moda sarebbe limitante. Perché 500G non ragiona con le categorie classiche del fashion system. Non parte dalle tendenze, dalle stagioni o dalle passerelle. Parte da qualcosa di più elementare: il cibo, la cultura popolare, i simboli quotidiani. «500G CORP nasce ufficialmente nel 2022 da un'urgenza: **trovare l'equilibrio** tra il peso della cultura – le radici, la memoria, la tradizione – e la leggerezza dell'identità, cioè la libertà di reinventarsi», spiega orgogliosamente Luca.

Il nome è già una dichiarazione di intenti. Cinquecento grammi. Una misura che chiunque riconosce senza bisogno di spiegazioni. Il pacco di pasta, **la dose quotidiana**, l'unità domestica che attraversa generazioni e cucine. Il trait d'union tra nonna e nipote. «500 grammi è la dose perfetta, quotidiana, quella che tutti riconosciamo in un pacco di pasta. Abbiamo scelto questa misura per rendere l'universale qualcosa di concreto».

In quella misura apparentemente banale si concentra tutta la filosofia del progetto: **cultura materiale, identità, immaginario collettivo**. Non è un caso che il motto del brand sia Born From Hunger.



«**Siamo nati dalla fame.** Intesa come quella spinta viscerale che trasforma una necessità primaria in un linguaggio estetico». La fame, però, qui non è soltanto gastronomica. È una tensione creativa, un impulso a trasformare ciò che è familiare in qualcosa di nuovo. Ed è proprio questo approccio che rende il progetto decisamente F.U.C.K. Perché invece di muoversi dentro i codici tradizionali della moda, 500G li ignora. O meglio: **li cucina a modo suo.**

Manetti lo definisce in maniera molto chiara: «500G CORP opera come un "Ristorante Culturale". Non ci consideriamo un brand di moda, ma uno **spazio estetico** dove gli ingredienti sono le storie, le visioni e le contaminazioni contemporanee».

L'idea è semplice e potente: **trattare la cultura come se fosse una cucina.** Mescolare, reinterpretare, trasformare. E soprattutto raccontare. «Quello che facciamo è tradurre la complessità della cultura in un'estetica fluida. Ogni nostra iniziativa non è un semplice prodotto, ma un racconto collettivo».

Dentro questo racconto **il food diventa un linguaggio visivo.** Ingredienti, tradizioni gastronomiche, simboli del quotidiano si trasformano in segni grafici, capi, identità. «Per noi il cibo e la

moda sono le due facce della stessa medaglia: la cultura del vivere».

Non si tratta semplicemente di vestiti. L'idea è più ampia. «Non vestiamo le persone, diamo loro un modo per indossare un'appartenenza». È così che nascono le collaborazioni e i progetti del brand: come **ponti tra mondi diversi.** Cucina, estetica, territorio, immaginario contemporaneo.

«Prendiamo l'anima di una tradizione o di un sapore e la trasformiamo in un segno visivo, in un immaginario». In fondo il processo è lo stesso che accade in cucina: si parte da qualcosa di profondamente locale e lo si rielabora fino a farlo parlare a tutti. «La giusta misura è quella che permette a una storia locale di diventare un messaggio globale. È **un processo di traduzione:** dal gusto alla vista, mantenendo intatta la sostanza».

Alla fine tutto torna lì, a quella cifra semplice e concreta: 500 grammi. Una misura quotidiana diventata manifesto culturale. **Un gesto domestico trasformato in identità visiva.** È un brand giovane fiorentino che, invece di inseguire la moda, ha deciso di cucinarla. Dicendole, con naturalezza, F.U.C.K.



SFIGA DI GRANO



La guida (sfigata) per celiaci a Firenze

Ciao, sono @emiliagistri e a 30 anni ho scoperto di essere celiaca. Fino a ieri mi ingozzavo di carboidrati senza pensieri, oggi mi ritrovo al supermercato a leggere compulsivamente le etichette. Il passaggio è stato traumatico: ho temuto l'addio a schiacciate, lasagne della nonna e kebab notturni. Eppure, ho capito che essere celiaci a Firenze non significa rinunciare a mangiare bene. È nata così "Sfiga di Grano", una guida alla scoperta di ristoranti dove puoi sentirti normale, gustando piatti squisiti senza rinunciare al gusto e alla compagnia.

In ogni numero di F.U.C.K ti consiglio tre posti imperdibili che ho scovato nella mia nuova vita. La ricerca continua e voglio sentire anche la tua: scrivimi per suggerimenti, sfoghi o esperienze tragicomiche. Se sei un ristoratore con proposte senza glutine fatte bene, contattami: verrò a provarle. Perché la missione di "Sfiga di Grano" è una sola: trovare sempre nuovi posti dove dire F.U.C.K. alla sfiga e al glutine!



SHAKE CAFÉ

Una delle prime cose che impari quando scopri di essere celiaco è che devi avere sempre un piano B. O ancor meglio, un posto sicuro. Per me uno di questi è Shake Café. A Firenze ce ne sono diversi – Manifattura Tabacchi, Via Cavour, Santa Maria Novella, Via de' Neri – e questa cosa è oro puro. Perché significa che se sei in giro con amici e qualcuno dice "Oh, ma dove si mangia?", tu puoi intervenire con sicurezza e dire: Shake.

È uno di quei posti dove riesci sempre a trovare qualcosa: piatti naturalmente senza glutine, opzioni senzaG chiare, menu semplice e buono. In più è perfetto anche se ti serve un posto dove fermarti a lavorare un po'. Laptop sul tavolo, caffè, colazione o pranzo veloce e via. Una specie di rifugio per celiaci che cercano di vivere una vita normale. Che già di per sé è un grande traguardo.



SUSHI (in GENERALE)

Confessione: non sono una grande esperta di sushi. Anzi. Credo di averne mangiato più nell'ultimo anno che in tutta la mia vita precedente. Motivo? È una delle poche vere safe zone per noi celiaci. Il riso è il protagonista, quindi qualcosa da mangiare lo trovi quasi sempre. E sorprendentemente in quasi tutti i ristoranti dove sono stata, ho trovato camerieri super preparati che mi spiegavano loro stessi cosa potevo mangiare e cosa no. In alternativa basta andare in fondo al menu, controllare la lista allergeni ed evitare tutto quello dove compare la parola proibita: grano.

Il sushi quindi è il mio consiglio soprattutto per i cari amici mangiatori di glutine: se dovete invitare un celiaco a cena, con il sushi andate abbastanza sul sicuro. E se gli volete proprio bene, ordinate gli uramaki e i roll senzaG, così potete condividere tutto. È quello che hanno fatto con me Sara Vaccaro (aka V.H.RO), Giacomo Iacobellis – nonché il direttore di F.U.C.K. – e Sara Raimo, colei che legge e corregge tutti noi, durante una cena a Nima Sushi a Novoli. Che cuoricini!



PORTA ROMANA PIZZA E GRILL

Quando scopri di essere celiaco una delle prime tragedie personali è la pizza. Non tanto mangiarla – perché ormai qualche opzione senza glutine si trova – ma mangiarla bene. Quella che ti fa dire "Okay, ne è valsa la pena". Porta Romana Pizza e Grill è uno di quei posti che ho scoperto quasi per caso, perché mi trovavo in zona con alcune amiche, e dove poi sono tornata più di una volta. Qui tutte le pizze del menu possono essere ordinate con impasto senzaG.

Io, come spesso mi succede, vado un po' a periodi con le pizze: questo è quello della Capricciosa. E infatti l'ho spolverata in pochissimo tempo, perché era davvero buona. Inoltre, appena ti siedi ti portano anche una piccola entrée di benvenuto (sì, anche per noi "sfigati"), che è una di quelle attenzioni che fanno capire subito che sei nel posto giusto.

Sinapsi GASTRONOMICHE



Mi chiamo Arianna Cavaliere, ho 29 anni, sono medico chirurgo e specializzanda in Neurologia. Coniugo rigore scientifico e passione per l'arte, senza rinunciare alla curiosità per i nuovi sapori, sempre alla ricerca di un equilibrio tra mente e corpo. La rubrica "Sinapsi Gastronomiche" nasce proprio da questa mia costante ricerca, un viaggio tra neuroscienze e gastronomia dove cibo e cervello si incontrano.
/di Arianna Cavaliere (@arianna_cavaliere_)

LA LEGGENDA DEI FRATI: DOVE LA TOSCANA DIVENTA MEMORIA SENSORIALE

Ci sono ristoranti che accolgono con garbo e altri che, in modo più sottile, educano al piacere. **La Leggenda dei Frati** appartiene alla seconda categoria: non mette soltanto a tavola, ma introduce a un viaggio in cui la Toscana smette di essere cartolina o souvenir, e torna a essere ciò che dovrebbe sempre essere: **materia viva, cultura, gesto, identità**. L'ambiente è raffinato, tutt'altro che domestico, ma il paradosso meraviglioso è proprio questo: pur nella compostezza di Villa Bardini, lo chef Saporito riesce a farti sentire a casa. In una casa colta, luminosa, attentissima ai dettagli, dove l'ospitalità non è strategia di sala, ma forma di intelligenza emotiva.

E questa lucidità si percepisce anche nella filiera. I

prodotti arrivano da produttori locali, come le uova che provengono da un allevatore poco distante, e ogni ingrediente sembra custodire non solo una provenienza, ma una propria storia. Ecco perché l'esperienza risulta così rara: diversa dall'ambiente casalingo, certo, ma capace di restituire una familiarità profonda. **La freschezza e la stagionalità degli ingredienti** si riflettono nel menù che viene stampato ogni giorno con un piatto che cambia sempre a rotazione.

Il piatto che merita di essere raccontato con la **lentezza** di un racconto che si svela pian piano è la **Terrina di fegatini**, un grande classico della tradizione che si trasforma in un'esperienza sensoriale



unica. La sua composizione è un'architettura perfetta, un gioco di equilibri tra ingredienti nobili: **fegatini di pollo, cipolla, salvia, olio extravergine d'oliva, Vin Santo, lardo di Colonnata, panna fresca, burro e fichi secchi**. I fegatini vengono rosolati con cipolla e salvia, poi sfumati al Vin Santo, per essere successivamente frullati fino a ottenere una consistenza finissima, vellutata e cremosa. Il tutto viene racchiuso nel lardo e alternato ai fichi secchi, creando un gioco di **contrasti** che invita a scoprire ogni singolo strato. Servita a fette, la terrina è accompagnata da **pan co' santi** e da una sorprendente **crème caramel**, un incontro tra il salato e il dolce che stimola il palato. Per completare il quadro, un bicchiere di **Vin Santo del Castello di Albola**, che si fonde perfettamente con le note del piatto, aggiungendo una nuova dimensione di eleganza.

È proprio qui che la magia si fa irresistibile anche dal punto di vista **neurogastronomico**. Perché il nostro cervello non "assaggia" passivamente, ma **costruisce** ogni esperienza. Prima arriva l'olfatto, avvolto dalle note aromatiche della salvia, del Vin Santo, la dolcezza dei fichi e la scia nobile e grassa del lardo. Poi è il momento del gusto, con la sua danza tra **sapidità, dolcezza** e quella sorprendente **profondità** ferrosa che ricorda la terra e la tradizione. Ma il vero colpo di scena arriva con la **texture**, che in questo piatto è tutt'altro che un dettaglio: è l'essenza stessa del piacere. La **corteccia insulare** riconosce

l'identità sensoriale del boccone, mentre la **corteccia orbitofrontale** ne elabora il valore edonico, quel senso di **appagamento profondo** che nasce da ogni morso. Nel frattempo, l'olfatto dialoga con **amigdala** e **ippocampo**, attivando emozioni e ricordi, creando un legame profondo tra il piatto e la nostra **memoria**. Tradotto in termini più semplici: il cervello capisce cosa sta mangiando, ma soprattutto **sente** quanto quel sapore lo riguardi intimamente, come un legame che va oltre il semplice nutrimento.

DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE:

- I **fegatini**, piccole gemme nutrienti, sono ricchi di **colina**, un alleato fondamentale per il cervello e il sistema nervoso, essenziale per migliorare la memoria, l'umore e il controllo neuromuscolare. Un vero e proprio carburante per il nostro **cervello**.

- La **salvia**, con il suo aroma avvolgente, non è solo un ingrediente che incanta il palato, ma è anche un potente **tonico per la mente**. Alcuni studi suggeriscono che stimoli la memoria a breve termine, migliorando la chiarezza mentale. La sua ricchezza in composti come l'**acido rosmarinico** favorisce la comunicazione tra le cellule nervose, rafforzando così le funzioni cognitive.

- Il **lardo di Colonnata**, spesso erroneamente temuto, è una **fonte di energia** che nutre il corpo e la mente. Ricco di **grassi saturi** e acidi grassi a lunga catena, svolge un ruolo cruciale nel mantenimento delle membrane cellulari, incluse quelle cerebrali. Inoltre, grazie alle **vitamine liposolubili D e A**, sostiene il sistema immunitario e, se consumato con moderazione, diventa un alleato prezioso per la salute del nostro organismo.

- I **fichi secchi**, dolci e nutrienti, sono un vero e proprio **regalo per i neuroni**: ricchissimi di **potassio** e **magnesio**, due minerali che giocano un ruolo fondamentale nella funzionalità cerebrale e nel contrastare i crampi muscolari e disturbi nervosi. Un dolce **supporto naturale** al nostro sistema nervoso.

- Il **Vin Santo**, con il suo resveratrolo, non è solo una coccola per il palato, ma un vero e proprio **scudo antiossidante**. I polifenoli che contiene aiutano a proteggere i neuroni dallo **stress ossidativo**, uno dei principali responsabili dell'invecchiamento cerebrale e delle malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson. Inoltre, il miglioramento della **circolazione sanguigna** contribuisce a un'ossigenazione ottimale del cervello, supportando in modo diretto le sue funzioni cognitive e mentali.



Il **pan co' santi** nel servizio aggiunge un'ulteriore stratificazione culturale: il dolce che incontra il salato, la tavola contadina che si affaccia all'alta cucina senza inferiorità. E la **crème caramel**, lì accanto, spiazza, diverte, scompagina. In altre parole, obbliga il cervello a **rinegoziare** il piatto a ogni boccone. E quando il cervello è costretto a rinegoziare, di solito si diverte moltissimo.

Il **menu** di La Leggenda dei Frati è comunque ricchissimo di altre sinfonie di piatti che non solo soddisfano il palato, ma nutrono anche il corpo e l'anima. Tra questi, il **Piccione con castagne e ravanello** è un esempio perfetto di come l'alta cucina possa esaltare la materia prima con un equilibrio perfetto tra **saporosità** e freschezza. Poi ci sono i **Ravioli ripieni di cibreo con peperoni**, un piatto che celebra la tradizione toscana con un tocco di modernità. E la **Mousse di ceci e gambero rosso di Mazara**, che gioca con consistenze e sapori in un connubio sorprendente.

E se la cucina conquista, i dolci sono una **poesia visiva e gustativa**. Tra questi, due piuttosto emblematici, che definirei quasi un **piccolo atto d'amore verso Firenze**. La **Cupola del Brunelleschi**, con il suo ripieno di panna, cioccolato e amarene, è più di un dessert: è una **dichiarazione d'appartenenza** alla città, un omaggio commestibile a Firenze, celebrata con rispetto e passione. Ogni boccone è un tributo alla sua grandezza e bellezza. E poi c'è il **David alla nocciola e rosmarino**, altrettanto sorprendente. Se la Cupola è scenografica, il David è una vera e propria **scultura** di sapori: più minimalista nel concetto, ma altrettanto affettuoso e avvolgente nel gusto.

E quando pensi che il racconto sia finito a tavola, arriva l'ultimo privilegio. Su richiesta, lo chef accompagna gli ospiti al piano superiore, per una visita al **museo di Villa Bardini**. Da lì si raggiunge un piccolo balcone che, di notte, regala una vista del Duomo di Firenze meravigliosa. Un'esperienza unica, che rende la cena una vera e propria esperienza **a tutto tondo**, un valore aggiunto che arricchisce il momento, creando un legame profondo tra gastronomia, arte e storia.

E forse è proprio questa l'immagine che resta: una cucina che sa essere **altissima** senza diventare distante, **colta** senza essere rigida, **toscana** ma non caricaturale. La Leggenda dei Frati è un luogo raro, e i luoghi rari, quando li incontri, vanno raccontati con gratitudine.



PAOLA MENCARELLI



L'intervista impossibile

Dieci anni dopo la sua prima volta, Florence Cocktail Week (da giovedì 16 a mercoledì 22 aprile) non è più una scommessa: oltre 70 bar coinvolti, una città che ha imparato a bere meglio e una community che nel frattempo è cresciuta, si è strutturata e – soprattutto – ha smesso di chiedere il permesso. di Giacomo Iacobellis (@giacoiaco)



Per raccontarlo senza indulgere nella solita autocelebrazione, ci siamo divertiti a fare una cosa semplice e piuttosto F.U.C.K: mettere Paola Mencarelli davanti a se stessa. Da una parte la Paola del 2016, quella che iniziava con 13 bar e un'ambizione – no, un obiettivo – in testa. Dall'altra, la Paola di oggi, con dieci anni di cocktail week sulle spalle e un ecosistema costruito pezzo per pezzo. Stesso progetto, due momenti diversi. E qualche risposta che, nel frattempo, è cambiata parecchio.

LA FLORENCE COCKTAIL WEEK: COME, QUANDO E PERCHÉ

Paola Mencarelli, 2016

"La Florence Cocktail Week nasce come un'idea semplice ma ambiziosa: creare una setti-

mana dedicata al bere responsabile in una città che, fino a questo momento, non aveva neanche immaginato il proprio potenziale in questo ambito. Il 'come' è quello delle prime volte: relazioni personali costruite una a una, fiducia reciproca e coinvolgimento diretto di un numero ristretto di locali che hanno creduto nel progetto fin dall'inizio. Il 'quando' è quello di un momento ancora acerbo per la cocktail culture fiorentina, ma proprio per questo fertile e aperto alla sperimentazione. Il 'perché' è chiaro: creare rete per i professionisti, dare visibilità ai bartender e iniziare a costruire una scena che prima non aveva una vera identità condivisa".

Paola Mencarelli, oggi

"Organizzare FCW oggi non significa solo chiedere ai bartender una cocktail list e costruire un



calendario di eventi, ma muoversi in un ecosistema articolato che fa dialogare il mondo del bar con la città, con l'ospitalità e con il pubblico. Oggi il 'come' passa anche attraverso il brand Italian Cocktail Weeks, che ha esportato questo modello da Venezia alla Costiera Amalfitana, mantenendo però a Firenze il suo cuore pulsante e il suo laboratorio creativo. Il 'quando' non è più solo una data sul calendario, ma un momento di maturità per tutto il settore. Abbiamo scelto di celebrare il decennale riportando il focus sulla comunità dei bartender fiorentini con l'iniziativa Barkeeper e sugli italiani, sia quelli rimasti sia quelli che lavorano all'estero e tornano come guest. Perché continuare? Perché Firenze ha una vocazione innata per l'ospitalità, ma rischia spesso di adagiarsi sui propri allori. La FCW serve a scuotere la città, a creare connessioni tra il bar storico, lo street bar e il bar d'hotel, mettendoli sullo stesso piano. Continuiamo a farlo perché crediamo nel valore del talento locale: vogliamo che un giovane bartender fiorentino si senta parte di un movimento internazionale senza dover necessariamente andare via. Lo facciamo perché la mixology è cultura, è racconto di prodotti, è socialità consapevole. E perché, dopo dieci anni, la sfida è ancora aperta: dimostrare

che un evento indipendente può continuare a dettare l'agenda dell'intrattenimento cittadino restando fedele a una qualità senza compromessi".

FCW: I NUMERI

Paola Mencarelli, 2016

"Ci sono 13 insegne coinvolte, tra cocktail bar e bar d'hotel, in un formato ancora sperimentale ma già riconoscibile. Un numero limitato di brand partner, con collaborazioni costruite soprattutto su relazioni dirette e fiducia nel progetto nascente".

Paola Mencarelli, oggi

"Da 13 a più di 70 insegne coinvolte, tra cocktail bar e bar d'hotel, con una rete ormai consolidata e strutturata. Un numero sempre crescente di brand del beverage sponsor, passato da poche realtà nelle prime edizioni a una media di circa 30 brand a edizione, segno di un interesse ormai stabile e trasversale. A livello di locali, non includiamo chiunque: scegliamo chi ha voglia di mettersi in gioco con una proposta liquida che sappia raccontare tradizione e territorio, ma anche innovazione e ricerca".



IL MONDO DEI COCKTAIL BAR A FIRENZE

Paola Mencarelli, 2016

“La scena è ancora limitata e poco strutturata, con pochi cocktail bar indipendenti e una presenza importante di bar d'hotel, spesso pensati come servizio interno e poco aperti alla città. Manca una vera rete e una narrazione condivisa del settore”.

Paola Mencarelli, oggi

“Il mio principale motivo di orgoglio è aver contribuito a sdoganare il bar d'hotel, trasformandolo in una destinazione e non più soltanto in un servizio per gli ospiti. Oggi esiste un dialogo reale tra le diverse anime del bere miscelato, con una scena più consapevole, più connessa e capace di parlare a pubblici diversi senza perdere identità”.

IL COCKTAIL PREFERITO

Paola Mencarelli, 2016

“Americano. Una scelta che racconta anche una storia personale: un rapporto inizialmente distante dall'alcol, quasi astemio, e un avvicinamento progressivo attraverso un drink leggero, accessibile e profondamente identitario, capace di rappresentare un primo passo dentro questo mondo”.

Paola Mencarelli, oggi

“Martini, sia per il profilo gustativo – secco, essenziale, diretto – sia per il valore simbolico. È il cocktail del rito, del momento dell'aperitivo come pausa consapevole a fine giornata, un gesto che unisce eleganza, semplicità e cultura del bere”.



“One cannot think well, love well, sleep well, if one has not dined well”, scriveva Virginia Woolf. La guida astrologica di questa stagione trova approdo davanti al mercato di Sant'Ambrogio: un piccolo locale nato come progetto nomade, cresciuto lentamente fino a prendere forma stabile, proprio dove il mercato del quartiere tiene in vita i rituali cittadini. **TOSCOIACOS** nasce dall'idea di Tommaso Fontanella, che dopo anni a New York e numerosi viaggi a Città del Messico è tornato in Toscana portando con sé la voglia di condividere la vera cucina messicana di strada, sfrondata dalle noiose influenze del TexMex per avvicinarsi invece alle materie prime e ai sapori della cucina locale. Fontanella ha immaginato un luogo accogliente e vivace, con un menu fisso per gli affezionati e una parte più creativa, che cambia in base alla stagione e alla sua ricerca. Anche la scelta dei vini è curata, con una punta di attenzione ai naturali e alle piccole etichette di zona. Nella sua cucina a vista si muovono i primi tre segni dello zodiaco: Ariete, Toro e Gemelli. / di **Leda Caiati** (@ledae_)



ARIETE

Ariete, hai la responsabilità di aprire l'arco dello zodiaco, e lo fai come chi entra in scena con l'urgenza di convincere la platea al primo sguardo. L'aggressività marziana che ti caratterizza porta con sé una voracità che anticipa perfino il bisogno, tendi quindi a divorare senza mai saziarti. Rallenta. Riconosci i vuoti profondi e dove si manifestano nel corpo.

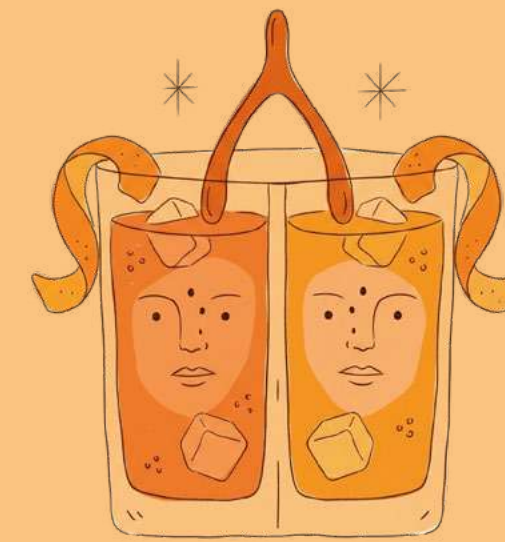
Esci per un attimo dalla testa e ricorda che per nutrirsi non serve fagocitare. Scegli il taco **CARNITAS**: pancia di maiale cotta lentamente con agrumi e poi grigliata, accompagnata con jalapeño sotto aceto. Ti consiglio di abbinarla con un bicchiere di **TINTO**, rosato affinato in acciaio nella vicina Emilia Romagna, sapido e scattante al palato, con un'ottima acidità.



TORO

Toro, il segno con l'intuito gastronomico più curioso e godurioso. Nel prossimo futuro, nonostante la nota placidità taurina che ti caratterizza, sarai invitato a esplorare stati d'animo più inattesi. Attraversali senza indugio e a cuore aperto. Non indurirti se si fanno sfidanti: raccoglierai nuove idee che stimoleranno la tua immaginazione.

Per questo il tuo taco è il **SUADERO**: brisket di manzo cotto lentamente per undici ore con aglio e alloro. Una morbidezza umida e tenace, succosa e fresca al palato, in cui speziatura e grasso si accordano senza che l'uno copra l'altro. Associa il rosato di **LA LUPINELLA**: biologico, fermentazione in anfora con breve passaggio in tonneaux.



GEMELLI

Gemelli, il tuo appetito non sta mai fermo: cambia direzione, si divide, si moltiplica. Proprio per questo hai bisogno di una forma che sappia tenere insieme più impulsi senza disperderti. Il **MACHETE** è il tuo taco perché è grande, croccante, un po' teatrale, e soprattutto mette in dialogo estremità diverse nello stesso morso. Da una parte morbidezze speziate con peperoni, cipolla dolce e formaggio, dall'altra una più sgranata, viva e sapida: chorizo e fagioli, inumiditi da una salsa verde di tomatillos.

Ti somiglia perché non chiede di scegliere subito cosa preferisci, ma lascia che attraversi i contrari, senza perdere leggerezza. Il rischio, per te, è sempre quello di disperdere l'intenzione in troppi stimoli; il vantaggio, se trovi il ritmo giusto, è che ogni passaggio diventa scoperta.

CON L'ARTE

non si mangia



Sono Ilaria, un'isterica dell'arte sempre affamata. Nella vita ho capito che l'arte non riempie lo stomaco, ma anche che non si può vivere di solo pane e quindi ho fatto l'unica scelta possibile: non scegliere e abbinare entrambe le cose. / di Ilaria Nerli (@ilastardust)

Mark Rothko

IL SILENZIO DEL PANE E POMODORO STRUSCIATO

Ricordo benissimo la prima volta che ho visto un'opera di Mark Rothko: nella mia vita c'è un prima e un dopo l'aver visto dal vivo quella luce. Da quel momento ne ho viste innumerevoli, nelle città più diverse, da New York a Zurigo passando per Oslo e Londra.

Non ricordo invece la prima volta che ho mangiato pane, olio e pomodoro strusciato. Eppure, anche se non so specificare il giorno esatto, l'ora o come fossi vestita, so che in entrambi i casi ciò che risuona in me è la quiete del momento esatto in cui li ho assaporati.

Veniamo chiamati al silenzio dalle tele di Rothko, queste gigantesche strutture di luce, strati e strati di velature che invitano a una spiritualità tutta loro. Un silenzio simile a quello che si trova nelle chiese di paese all'ora di pranzo in estate, una sorta di religione laica fatta di spiritualità e drammaticità tanto forte e diretta quanto sussurrata.

Lo stesso silenzio che provocava la merenda della mia infanzia, quando in giugno la mamma o la nonna mi chiamavano per chiedere se preferissi pane, burro e zucchero o **pane, olio e pomodoro strusciato**. Io interrompevo il gioco in giardino per urlare: "*Pomodoro strusciato*", e pochi minuti dopo, quello che mi trovavo tra le mani era un tesoro di semplicità.

Il pane bianco striato di rosso, con alcuni grumi gelatinosi di semi e polpa, con l'olio a lucidare e il sale a dare granulosità. Uno dei gesti più semplici di sempre, quello di consumare il frutto sulla superficie della fetta di pane fino a che dalle mani non si sia trasferito tutto lì.

Lo stesso gesto che permetteva a Mark Rothko di consumare il suo sentire e trasportarlo fuori dal confine epidermico della sua persona. Consumarsi per entrare in una superficie altra da noi, inserirci nelle alveolature, nei respiri della lievitazione, nei nodi della tela.

Le opere di Rothko ci avvinghiano, ci fanno avvicinare per scovare striature, piccole colature di colore, e scoprire – una volta avvolti dal suo abbraccio – che **il nero non è nero**, ma è composto da blu, viola, che l'arancio emana una luce tutta sua, che gli azzurri sono infiniti come il cielo e che il rosso ha la solita brillantezza di cui parla Neruda, appunto riferendosi al pomodoro: "un profondo inesauribile".

Queste enormi pezzature di tessuto senza soggetto se non il colore stesso e la luce, ti proiettano in una dimensione altra da te e allo stesso tempo ti mettono in dialogo con la parte più intima dell'Io.

Quella stessa introspezione che trovo nell'immaginarci ancora a sette anni con le ginocchia sporche di erba, le labbra unte e il palato mai sazio di quella combinazione di acidità, sapidità e dolcezza. Quella voglia di finire il prima possibile per tornare a giocare e al tempo stesso cercare di far durare in eterno quel sapore che ancora oggi mi fa sentire un certo tepore sulla nuca e l'acquolina in bocca.

Quelle palpitazioni dovute al fiatone della corsa che fa eco nella cassa toracica e che fa vibrare tutto il viso, finalmente fermo, e che adesso si prepara a mordere la fetta di pane. Serve attuare il solito processo prima di entrare in dialogo con Rothko.

C'è bisogno di riversare a terra la parte caotica della nostra vita per mescolarci e accogliere quel dramma interiore, dell'artista, il nostro, quello dell'umanità. Per questo **non si è mai soli davanti a un'opera di Rothko**: siamo anzi sempre visti e accolti, ma bisogna saper osservare e comprendere.

Siamo sempre amati quando ci viene offerto pane, olio e pomodoro strusciato, **ma lo abbiamo sempre saputo?**

LIFE IS A PICNIC

Picnic Permanente è un progetto culinario, editoriale e conviviale intorno al cibo, creato da Simona – un'improbabile crasi fra Nonna Papera e Csaba della Zorza. / di @picnicpermanente (picnicpermanente.it)

ED ECCOCI QU
MAGICAMENTE
PRIMAVERA.
MAGICAMENTE
LA STAGIONE
DEI PICNIC.
MI SENTO
CHIAMATA
IN CAUSA.

Il picnic è una delle forme più democratiche di convivialità. Non serve una tavola, non serve una cucina attrezzata, non serve nemmeno molto tempo. Serve solo qualcosa che si possa prendere con le mani, qualcosa che regga il trasporto, serve tuttavia **qualcosa di decente che non sia riso freddo con il condimento e i würstel**.

Non l'accetto, lo so che è un mio problema. Se per te è un *guilty pleasure* okay, ognuno ha il suo (fingerò che mi stia bene, ma solo per evitare una *shitstorm*).

Il punto è l'*attitude* che le persone hanno nei confronti del riso freddo (e in generale dei piatti da consumare fuori durante le stagioni calde). Stracotto e scolato (cosa che non si dovrebbe mai fare, il riso va cotto per assorbimento, altrimenti si perdono sostanze nutritive e sapore), un barattolo di sottaceti in offerta aperto e buttato malamente dentro un tupperware di plastica, uovo sodo per quota proteica, mayo per chi si sente gastrofighetto. Chiudere il tappo di plastica e scuotere per amalgamare gli ingredienti.

Passiamo oltre. Se vuoi un'alternativa, sono qui per servirti. Sempre di riso, maionese e tonno si parla, ma in una veste inedita e vegetale per noi popolo cresciuto col Peperlizia come stato mentale.

JUMEOKBAP CON "TONNO" VEGANO

In Corea li chiamano letteralmente "riso a pugno": palle di riso condite e compattate con le mani, pensate proprio per essere mangiate fuori casa. Dentro, in questa versione, c'è un piccolo inganno: un tonno vegano senza tonno, cremoso e saporito, fatto con ceci e alghe. Il risultato è sorprendente: salino, morbido, molto umami.



PREPARAZIONE

PER IL RISO

- 300g di riso (io ho usato originario, va bene anche quello per sushi. NO basmati, parboiled, Jasmine – si spappolano – meglio evitare anche Carnaroli o Arborio, rimangono troppo asciutti)
- 360ml acqua
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- un pizzico di sale

PER IL TONNO VEGANO

- 240g di ceci cotti (un barattolo scolato)
- 2 cucchiaini di maionese vegana
- 1 cucchiaino di senape delicata
- 1 cucchiaino di capperi tritati
- 2 fogli di alga nori sbriciolati
- succo di ½ limone
- pepe nero
- sale (da calibrare in base alla salinità dei capperi)

1. CUOCI IL RISO

Sciacqua il riso finché l'acqua diventa quasi trasparente. Cuociamo il riso all'orientale: con l'acqua in pentola coperta per circa 12 minuti, poi lascialo riposare altri 10 minuti a fuoco spento. Quando è ancora caldo, condiscilo con olio di sesamo e un pizzico di sale. Mescola delicatamente.

2. PREPARA IL FINTO TONNO

In una ciotola schiaccia i ceci con una forchetta: devono rimanere leggermente grossolani, non una crema liscia. Aggiungi tutti gli altri ingredienti. Mescola bene. Assaggia: deve essere saporito, fresco e marino. Sarà uguale al tonno? NO. Come tutti i sostitutivi ve-

gani, è un'altra cosa. Ma l'alga nori ve lo ricorderà, e il tonno che ti saresti mangiato è ancora in mare. In ogni caso: è BUONISSIMO, a noi interessa anche questo.

3. FORMA I JUMEOKBAP

Bagna leggermente le mani. Prendi una piccola quantità di riso (circa 2 cucchiaini). Schiaccialo sul palmo formando un incavo. Metti 1 cucchiaino di finto tonno al centro. Copri con altro riso. Chiudi e compatta formando una palla o un triangolo morbido. Ripeti fino a finire gli ingredienti.

A sentimento, rotolare i jumeokbap in: sesamo tostato o altra alga nori tritata.



Ho detto cose che l'hanno ferita. Me ne rendo conto. Ma quando prova a parlarne io mi chiudo, mi sento in colpa, scappo. Come si fa a restare lì quando sei tu la causa?

Stare nel conflitto quando hai ferito qualcuno è una forma di maturità piuttosto rara, mia stellina, perché non puoi difenderti, non puoi attaccare, puoi solo restare ed accettare la fragilità delle cose del mondo. Il nostro inseparabile senso di colpa spinge alla fuga, ma l'amore, ti chiede di tenere botta. Ecco non ti far prendere dalla furia di sistemare tutto e subito, Non serve essere perfetta, serve essere presente. Hai sbagliato? Ok, restiamo qui finché ce n'è (bisogno).

Il tuo cocktail, direttamente dal bar Basso di Milàn, è **lo Sbagliato** ne convieni?



C'è qualcosa di forte tra noi. Lo sento. Ma non voglio rincorrerla, non voglio forzare. Fa strano lasciare andare qualcosa con queste vibe.

Non tutto ciò che luccica è oro, figurati quello che vibra. A volte la connessione è un passaggio, una fase, un'occasione e non una casa base. E quindi? Insistere è proprio una parola soffocante, non praticarla è un gesto d'amore verso di te, stellina. Quindi forse qui non si tratta di perdere qualcosa quanto di scegliere come vuoi viverlo e questo rivoluziona tutto il paradigma delle aspettative.

Il tuo drink è un **Martini 50/50** Essenziale. Pochi ingredienti, tutti molto chiari. Sicuramente un drink che si lascia succedere.

La rubrica sentimentale di VodkaMadonna.

Qui si parla d'amore esattamente come si beve: male, bene, troppo e mai abbastanza. Messaggi lasciati in visualizzato, voglie che non stanno ferme, decisioni prese a metà e sensi che filtrano prima che lo faccia la testa.

Io sono Maddy. Ascolto e rispondo mentre verso qualcosa. Con un po' di grazia, un po' di veleno, e il drink giusto per buttar giù il drama di questi nostri bellissimi cuori. Hai il cuore agitato, non mescolato?

Scrivimi qui :)



Non ci siamo mai davvero frequentata. Niente di concreto. Ma ogni tanto mi torna in testa come se fosse stato tutto. Che cos'è questa cosa?

È potenziale non consumato. E il potenziale è sempre più potente della realtà. Non ti manca quella persona. Ti manca la versione di te che esisteva lì, o meglio, che sarebbe potuta esistere. Una bozza inespressa di una versione di te che ti piaceva. E noi che facciamo delle bozze? Sicuramente non le cancelliamo. Rinominiamole col loro nome, non sono storie, sono possibilità. E le possibilità non stanno nel Kallax del presente.

Il tuo drink è un **Espresso Martini**. Ti sveglia, ma è dolce e ti dà quel tipo di brio che ti aiuta a tenere botta.



Dopo un sacco di malesseri, situazioni strane, gente che ghosta ora c'è una persona che mi piace davvero. E io non so come stare. Ho paura di rovinare tutto.

È questo è un problema, vero? O forse il problema è che vuoi farlo "bene". Ma l'amore non è una performance. Non devi essere interessante, perfetto, depilato, il re del mondo. Se dobbiamo usare questo ausiliare impositivo, l'unica cosa che devi essere è presente abbastanza da sentire cosa succede. Se ti piace, non nascondere. Se sei nervosa, nemmeno. Il punto non è piacere all'altro, è capire se vi piacete nello stesso momento.

Il tuo drink è un **Moscow Mule**. Fresco, vivo, un po' pungente, non più così modaiolo. Non è perfetto ma è preso bene.

TI ILLUSTRO LA SPESA!

Una rubrica contro lo spreco alimentare a cura di



Davvero non puoi fare altro che buttarlo?

ILLUSTRAZIONE DI BIANCA_BOU



VEGANA IN TOSCANA? SÌ... PUÒ... FARE!

Ciao, sono **@martina_stagi**, una fiorentina onoratamente acquisita e, da quando sono “una vegana in Toscana”, la domanda più quotata è: ma riesci a mangiare fuori casa? Inutile negare che ci sono zone e zone, chi è più legato alla tradizione — giustamente — e chi meno, ma **giuro** che essere vegani a Firenze non è per niente complicato!

È più difficile imparare a camminare guardando fisso in avanti, per non incappare in vetrine di “ciccia”... ma quanto è magnifica Santa Maria del Fiore! **VEG&VEG** è la guida comoda per tutti i vegani che non vogliono rinunciare a un pasto in compagnia per la paura di dover accettare come unica alternativa le solite verdure grigliate. In ogni numero di F.U.C.K. troverai **tre posti vegani**, anzi spazi vegetali — dal mio profilo **@ilmio.spaziovegetale** — ma anche tanti locali di cucina tradizionale dove poter mangiare senza rinunce e sentirsi accolti.



LIBRERIA BRAC

La parola trattoria può trarre in inganno, perché è anche sinonimo di conservazione della tradizione. Ma da Enzo & Piero inclusione è la parola che comanda. All'interno del menu stesso, in ogni portata sono presenti alternative vegetali e... non banali! Un ristorante dove puoi accomodarti e godere di sapori e profumi unici, che rimandano alla tradizione toscana, scegliendo tra un antipasto, un primo, un secondo e persino un dolce: proprio come tutti gli altri!

Il piatto forte? Lo stufatino di seitan biologico alle verdure. Un piatto fumante, un mix di sapori, colori e un seitan che si scioglie in bocca. Nota di merito anche per il castagnaccio, accompagnato da una pallina di gelato — vegetale, s'intende! — che conclude il pasto senza rinunce.



TRATTORIA ENZO & PIERO

La parola trattoria può trarre in inganno, perché è anche sinonimo di conservazione della tradizione. Ma da Enzo & Piero inclusione è la parola che comanda. All'interno del menu stesso, in ogni portata sono presenti alternative vegetali e... non banali! Un ristorante dove puoi accomodarti e godere di sapori e profumi unici, che rimandano alla tradizione toscana, scegliendo tra un antipasto, un primo, un secondo e persino un dolce: proprio come tutti gli altri!

Il piatto forte? Lo stufatino di seitan biologico alle verdure. Un piatto fumante, un mix di sapori, colori e un seitan che si scioglie in bocca. Nota di merito anche per il castagnaccio, accompagnato da una pallina di gelato — vegetale, s'intende! — che conclude il pasto senza rinunce.



GIUMELLA

Immaginati appena tornato a casa, stanco dopo una giornata a fare da guida turistica ai tuoi amici che sono venuti a trovarti. Non hai voglia di uscire a cena o di cucinare? Giumella è la soluzione. Una gastronomia 100% vegetale con così tanta scelta che: o finisci per portarti a casa l'intero bancone o ti prometti che ci tornerai una seconda — terza, quarta — volta.

Innumerevoli pietanze, un bancone coloratissimo: il paradiso dei vegani. Tra tanti piatti provati, tutti diversi e speciali a modo loro, quello che ogni volta finisce sulla mia tavola è il rollè di zucca gialla farcito con funghi e spalmabile. Un piatto da gustare freddo o caldo, ma che — in qualsiasi modo venga consumato — lascia il segno. Per non tralasciare la zona dei dolci: biscotti e torte per tutti i gusti, anche gluten free, e... se stai organizzando una festa ma ti manca il dolce, con la loro cheesecake farai un figurone anche con i “non vegani”, che non si accorgeranno della mancanza di latticini.

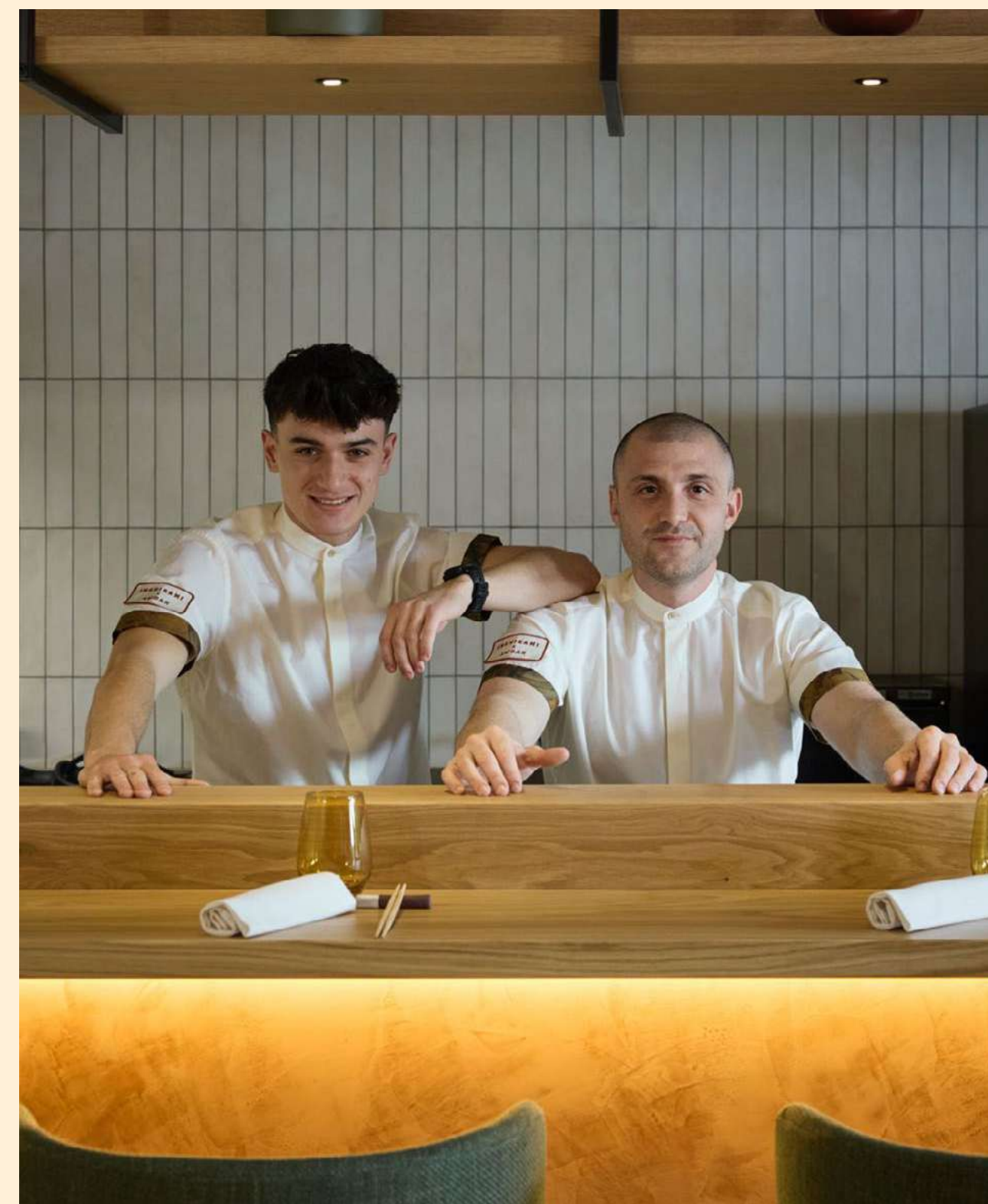
AMBAR



LA PERIFERIA DI FIRENZE PARLA GIAPPONESE
(MA CON ACCENTO GLOBALE)

味に
国境なし

A Firenze il nuovo si trova quasi sempre fuori dal centro. Lontano dai menu tradotti in cinque lingue e dalle trattorie per turisti, Ambar Kitchen ha scelto Gavinana per fare una cosa apparentemente semplice: costruire un ristorante senza paura di mescolare i mondi. Dodici posti, una cucina a vista, un coltello che si muove tra Tokyo, Lima e il Tirreno. / di **Norma Judith Pagiotti** (@ilastardust)



A Firenze, a livello gastronomico, succede spesso un fatto: se vuoi davvero trovare qualcosa di nuovo devi allontanarti dal centro storico. **Ambar Kitchen** nasce proprio così, lontano dalle traiettorie turistiche e dalle trattorie con menu tradotti in cinque lingue. Siamo a Gavinana ed è qui che due trentenni hanno deciso di fare una cosa semplice solo in apparenza: costruire un ristorante che non abbia paura di mescolare mondi diversi. Dietro al progetto ci sono lo **chef Andrea Magnelli** e il socio **Antonio Badala-**

menti, classe '89 e '91. Il primo lavora dietro al bancone insieme al sous chef **Andrea Tardugno**, il secondo gestisce le parti organizzative e gestionali delle imprese. Il risultato è un ristorante piccolo, quasi intimo: pochi posti, una cucina a vista e il cliente seduto abbastanza vicino da vedere ogni taglio di coltello e ogni dettaglio del piatto. Qui non si viene solo a mangiare sushi, ma a seguire una specie di spettacolo gastronomico dove l'interazione con chi cucina fa parte dell'esperienza.



言葉なき対話

Ambar non è un classico ristorante giapponese. E neanche uno fusion nel senso banale del termine. Piuttosto è un laboratorio gastronomico che prende tecniche nipponiche e le fa dialogare con prodotti locali e suggestioni che arrivano da mezzo mondo. Pesce maturato, ingredienti stagionali e materie prime dei nostri mari convivono con richiami al Perù, all'Asia e a quell'area di confine tra culture culinarie che oggi viene spesso chiamata nikkei. La cosa interessante è che questa contaminazione non nasce per stupire a tutti i costi, ma per costruire un linguaggio personale. In un momento in cui la ristorazione parla continuamente di identità e tradizione,

Ambar sceglie una terza via: la libertà. Una cucina che accetta il rischio di uscire dai confini, senza perdere il rapporto con il territorio. Per questo nei piatti possono convivere riso, trote o ingredienti locali lavorati con tecniche e sensibilità che arrivano dal Giappone.

Il cuore del locale è il bancone. Dodici posti scarsi che trasformano la cena in un dialogo continuo tra chi cucina e chi mangia. La cucina propone tre **menu da 5, 6 e 7 portate** (60, 65 e 75 euro). È la versione fiorentina dell'omakase; ti siedi, ti affidi allo chef e lasci che il percorso prenda forma piatto dopo piatto. Un modo di mangiare che

旅する包丁



ribalta l'idea tradizionale di ristorante e avvicina l'esperienza a qualcosa di più simile a una performance culinaria.

In poco tempo **Ambar Kitchen** è diventato uno dei nomi più interessanti della nuova scena gastronomica cittadina. Non solo per il pubblico curioso, ma anche per critica e addetti ai lavori. La cucina di Magnelli e Tardugno, curiosa e tecnica allo stesso tempo, ha ottenuto riconoscimenti importanti come il Premio Innovazione ai TheFork Awards, dedicato ai ristoranti che sperimentano nuovi linguaggi gastronomici mantenendo autenticità. La sensazione, entrando, è quella di essere capitati in un posto che guarda lontano

pur restando radicato in città. Le luci calde, l'ambiente raccolto, il ritmo della cucina: tutto sembra costruito per far dimenticare per qualche ora di essere a Firenze Sud. E invece è proprio lì che succede tutto. Ambar Kitchen è questo, un piccolo ristorante che racconta il mondo partendo da una periferia fiorentina. Un luogo dove la geografia del gusto non segue le mappe tradizionali ma si muove libera, tra Tokyo, Lima e il Tirreno, con trota salmonata del Casentino, riso biologico del grossetano, soia toscana. E forse è proprio per questo che funziona. Perché in una città spesso ossessionata dalla propria storia, Ambar prova a fare qualcosa di diverso: cucinare il presente.

Three young adults are sitting on a rooftop terrace, clinking glasses of orange juice. They are smiling and enjoying the view of Florence, including the Duomo and surrounding buildings. The terrace has a glass railing and some greenery.

THE SOCIAL HUB

Scopri la nostra Membership di The Social Hub Firenze Belfiore

Scansiona il QR Code per maggiori informazioni
Non perderti tutte le novità, seguici su Instagram:
© thesocialhub.florence
The Social Hub Firenze Belfiore in Viale Belfiore 55, Firenze



701
ROOFTOP
BAR

@olga.boeffler

Gallery Hotel Art – Vicolo dell'Oro, 5 – 50123, Firenze

