

Un viaggio a Firenze: la bellezza del Rinascimento (e il suo cuore verde a tavola)

Posted on 18 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✕ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!



□ **Ultimo aggiornamento:**

9 Agosto 2026

Quando sento che mi prende la depressione, torno a Firenze a guardare la cupola del Brunelleschi: se il genio dell'uomo è arrivato a tanto, allora anche io posso e devo provare a creare, agire, vivere.

(Franco Zeffirelli)



Oggi ci immergiamo nella magnificenza di Firenze, una delle città d'arte per eccellenza, dove l'atmosfera culturale e il fascino storico rendono ogni visita un'esperienza indimenticabile.

❏ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Firenze, capoluogo della Toscana, è un patrimonio di capolavori d'arte e architettura rinascimentale. Tra i suoi luoghi più celebri, spicca il Duomo, con la sua iconica cupola progettata da Filippo Brunelleschi e il campanile di Giotto. La Galleria dell'Accademia ospita la scultura del David di Michelangelo, mentre la Galleria degli Uffizi presenta opere di inestimabile valore, come *La nascita di Venere* di Botticelli e *Annunciazione* di Leonardo da Vinci.

Firenze non è semplicemente una città: è un museo a cielo aperto, un'emozione scolpita nel marmo e dipinta sulla tela, un luogo in cui ogni pietra racconta secoli di storia, arte e genialità umana. Quando si passeggia tra le sue strade, con il naso all'insù per ammirare la maestosità della Cupola di Brunelleschi o la perfezione di Piazza della Signoria, si avverte chiaramente la sensazione di camminare dentro la storia.

Ma Firenze sa sorprendere anche chi, come noi, sceglie una cucina etica e vegetale. Contrariamente a quanto si pensa, infatti, la tradizione gastronomica toscana e fiorentina nasconde un'anima profondamente contadina, fatta di ingredienti poveri della terra, erbe selvatiche, legumi e pane sciapo. Molti dei piatti simbolo della cucina fiorentina sono, nella loro essenza originale, **naturalmente vegani**.

Mettiti comodo: oggi ti porto alla scoperta delle meraviglie artistiche di Firenze e, subito dopo, ci sediamo a tavola per un viaggio nei sapori vegetali della tradizione toscana.

□ I capolavori imperdibili: cosa vedere a Firenze

PIAZZA DEL DUOMO E SANTA MARIA DEL FIORE FIRENZE, ITALIA



1. Piazza del Duomo e la meraviglia di Santa Maria del Fiore

Il cuore pulsante della città ti accoglie con il complesso monumentale del Duomo. La cattedrale, con i suoi marmi bianchi, verdi e rosa, lascia senza fiato, ma è la **Cupola di Filippo Brunelleschi** a rappresentare il vero trionfo dell'ingegneria rinascimentale. Salire i suoi 463 gradini regala una vista panoramica su tutta Firenze che ripaga di ogni sforzo. Accanto, il Campanile di Giotto e il Battistero di San Giovanni completano uno dei panorami più fotogenici del mondo.

GLI UFFIZI: IL TEMPIO DELL'ARTE MONDIALE

FIRENZE, ITALIA



2. Gli Uffizi: il tempio dell'arte mondiale

Impossibile visitare Firenze senza varcare la soglia della **Galleria degli Uffizi**. Qui sono custoditi i capolavori assoluti della pittura di ogni tempo: dalla *Nascita di Venere* e la *Primavera* di Sandro Botticelli all'*Annunciazione* di Leonardo da Vinci, passando per opere inestimabili di Caravaggio, Michelangelo e Raffaello. È un'esperienza che richiede tempo e cuore aperto.



3. Ponte Vecchio e l'Arno

Il ponte coperto più famoso del mondo, con le sue caratteristiche botteghe di Orafi a picco sull'acqua, attraversa l'Arno regalando scorci romantici e indimenticabili, soprattutto al tramonto, quando la luce si riflette sul fiume tingendo i palazzi storici di sfumature calde e dorate.



4. Piazza della Signoria e Palazzo Vecchio

Il centro politico e civile di Firenze dai tempi della Repubblica. È un museo a cielo aperto dominato dall'imponente Palazzo Vecchio e dalla Loggia dei Lanzi, che custodisce statue straordinarie come il *Perseo* di Benvenuto Cellini e il *Ratto delle Sabine* del Giambologna.



5. La quiete di Piazza Santo Spirito e l'Oltrarno

Attraversando il fiume ci si addentra nell'Oltrarno, la Firenze più autentica e artigiana. Piazza Santo Spirito è il luogo ideale per respirare l'atmosfera vera della città, tra mercatini, caffè storici e la splendida omonima basilica progettata da Brunelleschi.

Se volete riscoprire la tradizione in una veste completamente nuova, moderna e perfetta da servire per stupire i vostri ospiti con un finger food d'autore, non potete perdervi queste strepitose **Polpette di pappa al pomodoro**! Un'idea geniale, croccante fuori e dal cuore morbidissimo che unisce l'anima toscana a una presentazione super sfiziosa.

Scopri la ricetta delle Polpette di pappa al pomodoro



Clicca sulla foto per scoprire tutti i dettagli della ricetta!

📍 I LOCALI VEGANI CONSIGLIATI A FIRENZE

Nome	Cucina	Info	Prezzo	Link
Nirvana Veg	100% Veg	Carbonara tartufo	€20-30	Vai
TAN8	Street Food	Lampredotto funghi	€1-10	Vai
RAW VEGAN	Cruda/Senza glutine	Brunch sani	€10-20	Vai
OlisticHouse	Alta Cucina	Mix trattamenti	Alta	Vai
Brac	Veg/Vegana	Libreria d'arte	Variabile	Vai

📌 Consigli di viaggio per un weekend fiorentino

📌 ♂ **A piedi è meglio:** Il centro storico di Firenze è una zona a traffico limitato e le distanze sono brevi. Il modo migliore per scoprirla è perdersi a piedi tra i suoi vicoli (i *chiassi*).

📌 **Prenotazioni anticipate:** Per gli Uffizi e la Cupola del Brunelleschi la prenotazione online è praticamente obbligatoria per evitare ore di fila.

📌 **Un sorso d'acqua:** Cerca le storiche “fontanelle” fiorentine sparse per la città per rinfrescarti durante le passeggiate.

📌 La cucina fiorentina e toscana: una tradizione (anche) naturalmente vegana

Quando si pensa alla Toscana, la mente corre subito alla bistecca o ai taglieri di salumi. Eppure, la vera cucina popolare fiorentina — quella nata nelle campagne, nei poderi e tra le cucine delle case povere — affonda le sue radici nella “cucina povera”, dove la carne era un lusso raro e la vera protagonista era la terra.

Senza saperlo, i contadini toscani del passato preparavano piatti che oggi rispecchiano perfettamente una dieta 100% vegetale, ricca di sapore e di nutrienti. Ecco le perle vegane della tradizione fiorentina che devi assolutamente provare:

📌 La Ribollita

La regina in assoluto delle zuppe toscane. Un piatto denso e confortante a base di pane toscano raffermo, cavolo nero (il re indiscusso dell'inverno toscano), fagioli cannellini,

verza e verdure di stagione. Si chiama così perché tradizionalmente veniva preparata in grandi quantità e fatta “ribollire” sul fuoco nei giorni successivi, diventando sempre più buona. Naturalmente vegana e ricca di energia.



Clicca sulla foto per ingrandirla

▣ La Pappa al Pomodoro

Un altro monumento della cucina povera. Pomodori pelati (o freschi d'estate), aglio, basilico fresco, abbondante olio extravergine d'oliva toscano e il tipico pane toscano sciapo. Il risultato è una crema densa, rustica e avvolgente che sa di sole e di casa.



Clicca sulla foto per ingrandirla

📖 I Fagioli all'Uccelletto

Un contorno (ma spesso un piatto unico) golosissimo. I fagioli cannellini vengono cotti e poi saltati in padella con olio extravergine, aglio, salvia fresca e pomodoro fresco o passato. Il nome deriva dal fatto che gli aromi usati erano gli stessi con cui anticamente si cucinavano gli uccelletti di cacciagione.



Clicca sulla foto per ingrandirla

▣ **La Carrarese e i Crostini ai Funghi**

Anche l'uso delle erbe aromatiche e dei funghi di bosco (come i porcini) arricchisce moltissimi piatti di pasta fresca o polenta senza l'uso di derivati animali.



Clicca sulla foto per ingrandirla

▣ La Schiacciata all'Olio

La regina dello street food fiorentino. Fragrante, unta al giusto punto con l'olio buono, croccante fuori e morbida dentro, spesso arricchita con rosmarino fresco o chicchi d'uva nelle versioni stagionali.



Clicca sulla foto per ingrandirla

▣ CURIOSITÀ SU FIRENZE

- ▣ **Culla del Rinascimento:** Firenze è conosciuta come la “culla del Rinascimento” grazie al suo influsso sull’arte, l’architettura e la cultura tra il XIV e il XVI secolo.
- ▣ **Battistero di San Giovanni:** Il Battistero di Firenze è famoso per le sue porte di bronzo, tra cui quelle realizzate da Lorenzo Ghiberti, considerate opere d’arte straordinarie.
- ▣ **Lingua e Letteratura:** Il fiorentino è considerato la base della lingua italiana moderna, grazie alla sua diffusione attraverso opere letterarie, come quelle di Dante Alighieri.
- ▣ **Rilevanza Botanica:** I Giardini di Boboli, situati dietro Palazzo Pitti, offrono non solo bellezze paesaggistiche ma anche una ricca varietà di piante e strutture architettoniche.
- ▣ **Un Patrimonio da Esplorare:** Firenze detiene un eccezionale numero di musei e

gallerie; non dimenticate di visitare il Museo di San Marco e la Basilica di Santa Croce, che ospita le tombe dei grandi italiani, come Michelangelo e Galileo.

📖 GLI IMPERDIBILI PER LA CUCINA TOSCANA E I VIAGGI

Alcuni strumenti e libri pensati per portare l'autenticità di Firenze e dei suoi sapori direttamente a casa tua.

Prodotto / Idea	Perché fa al caso tuo	Link
Pentola in terracotta toscana	L'ideale per cuocere zuppe e ribollite a fuoco lento.	Scopri
Ricettario Cucina Toscana	Segreti della tradizione contadina e vegana.	Scopri
Set oliera professionale	Per versare l'olio extravergine a crudo con precisione.	Scopri
Zaino da viaggio ergonomico	Leggero e capiente per esplorare Firenze a piedi.	Scopri

Conclusione: Un Invito a Scoprire Firenze

Firenze sa accogliere chiunque con la sua bellezza senza tempo e con una tavola che, riscoprendo le sue radici contadine, sa essere incredibilmente generosa, saporita e rispettosa della terra. Buon viaggio!



Hai domande o hai bisogno di una mano?

Sono qui per aiutarti! Contatta il tuo **amichevole consulente di viaggio personale**. Organizzo la tua prossima partenza su misura presso l'agenzia **Bluvacanze di Milano (Via Padova)**. Scegli come preferisci scrivermi:

📩 Chiedimi pure informazioni per i tuoi itinerari e consigli mirati su dove mangiare Vegan! 📩

📩 [Scrivimi su WhatsApp](#) ✉ [Inviarmi una Mail](#)

Preventivi personalizzati, vacanze senza pensieri e tutta l'assistenza che meriti! 📩

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 🙏



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →