

AL MERCATO DI SANT'AMBROGIO CON LA CHEF DI COOKING IN FLORENCE



Il Mercato di Sant’Ambrogio a Firenze è un vero museo eno-gastronomico vivente, un’esperienza davvero indimenticabile se ad accompagnarvi è Laura Franceschetti, la chef di Cooking Florence, che tra un carciofo e un pane a lievitazione naturale vi racconta la storia e i segreti della cucina toscana.

Al Mercato di Sant’Ambrogio con Laura Franceschetti

Oggi è giovedì 10 Marzo 2016 e mi trovo in Piazza Ghiberti a Firenze, vicino all'ingresso del Mercato di Sant'Ambrogio.



### Al mercato di Sant'Ambrogio con Laura Franceschetti

In leggero anticipo, sto aspettando Tommaso Baldassini, *publisher* di TuscanyPeople e Laura Franceschetti, cuoca molto esperta, chef di ristoranti toscani, ma attualmente impegnata con un nuovo progetto di cucina davvero affascinante e innovativo: Cooking in Florence.

Quanto a me, di formazione storico, non pensavo che mi venisse affidato un articolo sulla cucina; so bene come anche il piatto più semplice sia espressione dei secoli e della stessa cultura di un popolo, ma

sebbene possa raccontarvi per molto tempo del rapporto tra proprietà della terra, diffusione della mezzadria, agricoltura promiscua e paesaggio del Chianti dal Medioevo ad oggi, anche pochi giorni di solitudine casalinga sono tristemente capaci di ridurre la mia dieta al tonno in scatola. Per la giornata di oggi, confido nella mia brava maestra.



## Mercato Sant’Ambrogio: un museo eno-gastronomico vivente

Laura arriva, molto simpatica ed amichevole, mi fa dimenticare subito le preoccupazioni per affascinarsi con la presentazione del suo progetto: Cooking in Florence, ovvero mezza giornata per vivere un’esperienza fantastica. Dalla visita al “museo eno-gastronomico” del Mercato di Sant’Ambrogio, luogo della scelta consapevole delle migliori materie prime, all’esperienza in cucina, allo straordinario pranzo finale, inimitabile qualunque ristorante possiate scegliere.

Questa esperienza, ci racconta Laura, ha già coinvolto molte persone, dai turisti provenienti dai più diversi angoli del mondo agli italiani. Un pubblico molto variegato come quello di oggi che va da chi deve imparare tutto a Tommaso che ha fondato TuscanyPeople, ex viticoltore nelle colline toscane, ma presto vedremo come Cooking Florence sia davvero adatto a tutti.



Leggi anche: [Laura Franceschetti: personal chef di Cooking in Florence](#)





## Il pane toscano

La visita inizia da uno dei banchi all'esterno, pieno di pagnotte cotte a legna, dalle forme varie ed impastate con farine differenti, spesso macinate a pietra. Qui Laura racconta della caratteristica che rende il pane toscano un *unicum*: manca del sale.

Non a caso nella Divina Commedia, l'avo di Dante Alighieri, Cacciaguida, profetizza l'esilio del poeta proprio attraverso il riferimento a un sapore salso: *"Tu proverai sì come sa di sale lo pane altrui"*.

Molti stranieri rimangono già sorpresi, ma credo che neanche tutti i fiorentini sappiano un'altra cosa molto importante che ci ha rivelato Laura *"questo pane non salato, diventa perfetto per le nostre zuppe, per le nostre insalate di pane perché non diviene moccicoso, molliccio, ma permette di sentire la consistenza del pane in bocca, quindi ai non Toscani dico sempre: <<Non vi insegno queste ricette perché se voi non trovaste questo stesso pane il risultato sarebbe terrificante, di conseguenza mi telefonereste e mi direste: ma che cosa mi hai insegnato?>> "*. Seguire meccanicamente la ricetta spesso non basta, è meglio conoscere davvero bene cosa stiamo mescolando.





Leggi anche: [Ricetta della schiacciata con l'olio, la vera merenda toscana](#)





## Le verdure

Sempre all'esterno, procediamo ora verso i banchi delle verdure; nel titolo abbiamo parlato di museo vivente perché ogni stagione ha i suoi frutti e dunque le esposizioni cambiano. Così per preparare il nostro pranzo al meglio, Laura ci indica le verdure di marzo: porri, fave, carciofi e molte altre.

Acquistiamo le fave da abbinare ad un pecorino, non uno a caso ma toscano e della qualità Marzolino, dono del primo latte delle pecore tornate a brucare fuori dopo l'inverno; è questo uno degli abbinamenti semplici, più tipici della cucina toscana, assieme alle pere sempre con il pecorino e ai fichi con il salame, tutti ottimi come inizio pasto.

I carciofi li comperiamo invece al banco dell'Azienda agricola Manuela Magherini, contadina fiorentina, produzione e vendita diretta di ortaggi e frutta, un nome un po' lungo ma che è un programma, di stagione infatti sono molto belli e scegliamo i suoi.

Prima di entrare nell'edificio ottocentesco del Mercato di Sant'Ambrogio, visitiamo un ultimo banco, esterno ma fornito di mozzarelle delicatamente profumate e buonissime; Laura saluta il venditore e ci racconta *"Lui ha un ottima ricotta salata, quindi qui spiego che l'Italia, per quanto riguarda il formaggio che va ad insaporire i piatti, è divisa in tre: nel nord il Parmigiano Reggiano e Grana Padano, nel centro Parmigiano*

e Pecorino Romano, nel sud la Ricotta Salata". Ora sappiamo che i nostri nonni toscani usavano il pecorino, sebbene nell'area appenninica confinante con l'Emilia Romagna sia tradizione anche il parmigiano reggiano.



## Dentro al Mercato di Sant'Ambrogio, le specialità "alla fiorentina"

Entriamo nel Mercato di Sant'Ambrogio, ovvero: dai colori vivaci dei prodotti freschi dei banchi esterni, passiamo al rosso delle carni e ai toni più acquerellati della cottura all'interno. Vediamo un po' quali ingredienti possiamo trovare per creare un grande pranzo.

*Gluten free* e proteica vegetale, non si tratta di un ultimo ritrovato, ma di un piatto tipico pisano e livornese: la Cecina (chiamata Torta a Livorno, accompagnata normalmente con melanzane grigliate, condite con peperoncino, olio evo toscano e aglio). Una specialità tradizionale che sta destando sempre più interesse, così Laura si sofferma a presentarcela "Sale, olio, farina di ceci, acqua, non ha lievito, non ha niente, deve essere cotta in forno ad una temperatura altissima in una teglia bassa, unta prima con olio evo, deve galleggiare nell'olio e il sale viene buttato dopo". Proseguendo per il litorale, in Liguria prende il nome di Farinata e viene condita con verdure, crescenza o pesto.



Leggi anche: [Torta di ceci o cecina? Vi sveliamo come realizzarla](#)







## La Frittata fiorentina

Segue la frittata fiorentina che, spiegata ad un pubblico anglosassone, risulta più o meno così: *“Omelette alta! Per fargli capire che nasce un po’ per utilizzare gli avanzi di cucina, spesso verdure, ed è un pasto completo perché se poi la metti in un sandwich alla fine hai carboidrati, proteine e grassi.. infine gli racconto del mio nonno, quando andava nei campi a lavorare gli ulivi si portava dietro questo panino con un buon fiasco impagliato di vino Chianti”*. Spiegazione molto chiara e lì illustrata dalle belle frittate in vendita; rimane soltanto da rivelare ai turisti americani come la parola “biscotti” sia per noi generica, mentre loro la utilizzano soltanto per i Cantuccini di Prato.

## Ribollita & Co.

Prima di comprare la carne che ci serve per pranzo, attratti da così tante materie prime e piatti già cucinati vi raccontiamo ancora di un primo e di un secondo tra quelli sui quali si è soffermata Laura. Considerato che ci troviamo nel mese di marzo, il primo è la ribollita: *“Quando la trovi in questa stagione è corretto perché la ribollita nasce come minestra di verdura e nella sua interessante evoluzione diventa prima minestra di pane e successivamente ribollita, proprio perché viene bollita una seconda volta.*

*Per Laura la ribollita della nonna Adriana è rigorosamente fatta con cipolla, fagioli cannellini e cavolo nero, nonché del buon pane cotto a legna normalmente del giorno prima. “A maggio-giugno, per impiegare*

*il pane vecchio, si inizia con la pappa al pomodoro"*, conclude giustamente Tommaso.



Leggi anche: [Arriva l'autunno? Io mangio la Ribollita!](#)



### A Firenze tanti piatti in salsa di pomodoro

Meno legato ad una stagione particolare il baccalà alla fiorentina: *“Si dice alla fiorentina”*, spiega la nostra guida, *“perchè spesso significa cotto una seconda volta nella salsa di pomodoro: il baccalà già fritto in precedenza viene ricotto nuovamente, esattamente come accade con le polpette alla fiorentina o la braciola alla fiorentina”*.

Tutte cose buone ! Penso tra me e me, come anche che con Laura il Mercato di Sant’Ambrogio si aggiunge davvero al novero dei musei fiorentini, da visitare però con una guida competente e fiorentina doc che racconti e sveli questi come molte altri segreti, freschi spettacoli per gli occhi e per il gusto.



In questo luogo della scoperta, anziché della fretta, compriamo da ultimo delle belle bracioline di arista. I banchi dei macellai con i loro tagli di carne sono un mondo che meriterebbe una visita a parte, ma se abbiamo già mantenuto la promessa di Mercato di Sant’Ambrogio come museo eno-gastronomico vivente, tra la vendita dei produttori diretti e le specialità toscane, adesso dobbiamo mantenere quella del pranzo che nessun ristorante può offrire, perchè frutto del lavoro nostro e di uno chef allo stesso tempo.

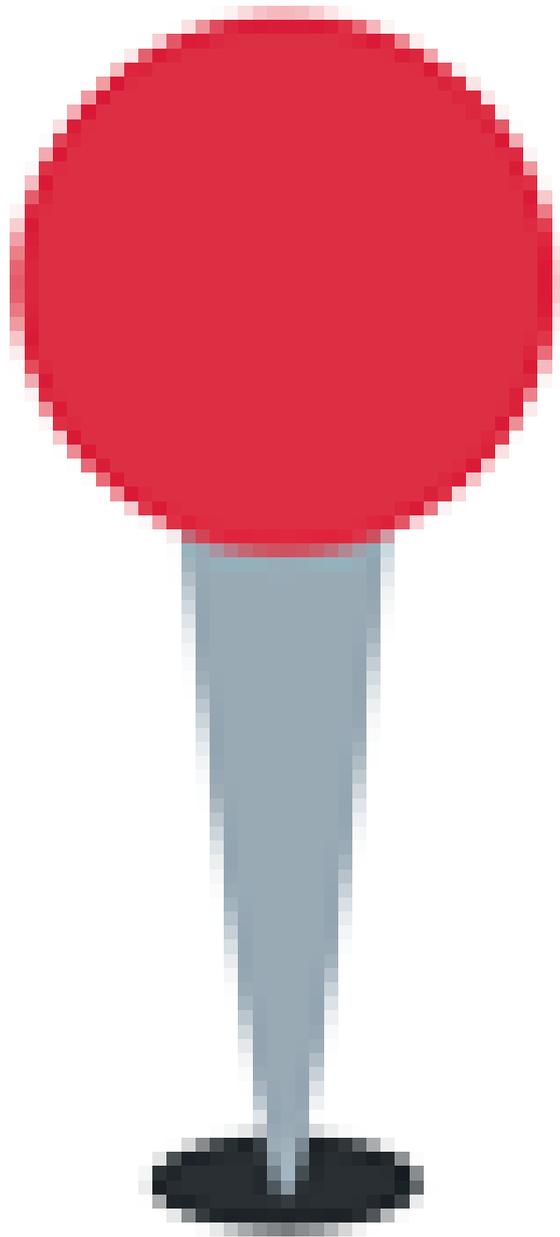
Pregustando il prossimo capitolo: *La cucina di Cooking Florence*, ci dirigiamo verso i fornelli, lì le cose si faranno ancora più interessanti. Ma quasi dimenticavo: siete tutti invitati !

Volete seguirci ?



[La cucina di Cooking in Florence: full immersion nella gastronomia toscana](#)





PER APPROFONDIRE:





Cucina veloce e sana? La risposta è Pentola a Pressione





[Cucina tipica fiorentina: 6 piatti da non perdere](#)





[Il coniglio ed il suo impiego nella cucina tradizionale toscana](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



