

## ROSALIA SALAD GOURMET: A FIRENZE “HEALTHY” È SINONIMO DI “TASTY”



Chi l'ha detto che l'insalata è un piatto triste e che per mangiare bene bisogna rinunciare alla bontà? A Firenze c'è un luogo dove *healty* diventa *tasty* e dove “dieta” non è più sinonimo di “sacrificio”. Sto parlando di Rosalia Salad Gourmet, healthy bistro a Firenze in zona Novoli e vicino Santa Maria del Fiore. Provare per credere!

Rosalia Salad Gourmet: l'arte del mangiar sano e con gusto

**D**a oggi sono a dieta. Seria, però, non quella del lunedì che non arriva mai. Stavolta non trovo scuse, mangio sano, equilibrato. Lo faccio per me. È quello che penso mentre scendo gli scalini di [Santa Maria del](#)

Fiore, mia tappa fissa ogni volta che capito a Firenze. La saluto come una vecchia amica, mentre lo stomaco mi ricorda brontolando che si è fatta l'ora di pranzo.

Mi guardo intorno e il mio olfatto comincia a captare con la precisione di un GPS il profumo inconfondibile del lampredotto, delle schiacciate appena sfornate con tanto di finocchiona, di quelle belle bistecche alla fiorentina che quasi quasi... Sono sul punto di cedere, quando un'insegna al numero 37 di via dei Servi mi riporta sulla retta via: Rosalia Salad Gourmet. Dal nome suona bene, entriamo a dare un'occhiata.



## Un design semplice, con un tocco chic

Rosalia Salad Gourmet è una vera chicca per chi, come me, ama lo stile minimal e sofisticato, un arredamento ricercato e curato nei dettagli. L'atmosfera è accogliente e giovanile. Belli i colori - un mix di sfumature, dal rosa al blu fino al turchese -, belle le ampie vetrate e i legni chiari, che creano un ambiente luminoso e piacevole.

Il bancone con gli ingredienti a vista mi restituisce un messaggio positivo: prodotti freschi, piatti preparati al momento.



## L'insalata si fa gourmet

Mi siedo e studio il menù grande che si trova sulla parete davanti a me. La selezione di proposte è davvero ricca: *light*, è vero, ma appetitosa, invitante, per tutti i gusti. Ci sono insalate combinate con verdure, frutta, carni bianche, pesce, semi, frutta secca, spezie e chi più ne ha più ne metta. Ricette tradizionali o dal gusto più esotico, personalizzabili in base alla propria fantasia e alle proprie esigenze (io, ad esempio, sono intollerante al lattosio). Piatti unici da assaporare così pronti o da abbinare alle speciali salse gourmet ideate dagli chef.

E poi: ghiotti sandwich e *wrap*, stuzzicanti zuppe calde, dolcezze di ogni tipo per concludere il pasto con un sorriso, da accompagnare con spremute e centrifugati, che non fanno solo il bene della nostra salute, ma – soprattutto – deliziano il palato.



Mentre medito su cosa scegliere, chiedo alla ragazza seduta accanto a me cosa sta mangiando con così tanto gusto. Sara, questo il suo nome, è una giovane studentessa di Psicologia. Ha in mano un tramezzino hummus e valerianella, in assoluto uno dei suoi preferiti.

Mi racconta che viene spesso da Rosalia Salad Gourmet, perché molti prodotti sono bio e a km 0, perché c'è una vasta scelta che varia con le stagioni, ma soprattutto perché Rosalia è uno dei pochi locali fiorentini che ti permette di mangiare sano, senza per questo farti sentire una "maniaca-della-linea-salutista" solo perché vuoi qualcosa di leggero, cercando però di non rinunciare a sapori e fantasia.



Molto bene Sara, mi hai definitivamente convinta di essere nel posto giusto. Ordino un'insalata con salmone e mango, una di quelle con il più basso contenuto calorico, e una fetta di torta di carote e zenzero - lo so che sono a dieta, ma non vorrete farmi rinunciare al dolce, vero? Soprattutto se, come mi confida Sara, tutti i dolci sono *homemade* e uno più buono dell'altro.

L'insalata arriva nel giro di pochi minuti, "impiattata" in un'elegante ciotola di ceramica, e già alla prima forchettata, in bocca mi esplose un tripudio di sapori, profumi, sensazioni.



## Il primo healty bistrot di Firenze: mangiare sano per vivere meglio

Un ragazzo si aggira per i tavoli chiedendo agli avventori come va e se è tutto di loro gradimento. Sara mi dice che quello è Vincenzo, uno dei titolari di Rosalia Salad Gourmet: è il momento giusto per conoscere

qualcosa di più su questo innovativo healthy bistrot fiorentino, dove l'insalata è diventata un piatto gourmet.

Vincenzo mi racconta che, dopo vent'anni di esperienza nel mondo della ristorazione, insieme al socio, Giancarlo, circa un anno fa, hanno deciso di dare vita ad un locale unico nel suo genere: un bistrot vegetariano a Firenze, che mettesse insieme l'idea di locale aperto con orario continuato (dalla colazione all'aperitivo), che offrisse prodotti di qualità, sani e gustosi, in un ambiente di design curato nei minimi dettagli.

Il risultato è un locale dalle mille anime per gli amanti dei sapori naturali, dove gustare un ottimo dolce fatto in casa accompagnato da un cappuccino, un tè o un caffè; oppure un'insalata fresca, genuina, personalizzabile, e allettanti piadine arrotolate e tramezzini vegetariani, ideali anche per uno spuntino *easy*. Un luogo dove fare una pausa pomeridiana, sorseggiando deliziosi *smoothies* ed estratti di frutta e verdura, oppure dove fermarsi a fare due chiacchiere per un aperitivo stuzzicante e diverso dal solito.

Un *mood*, quello *green* e del mangiare consapevole, attento agli ingredienti, che si sta diffondendo molto anche nel nostro Paese: ripensare le nostre abitudini alimentari significa non solo salvaguardare l'ambiente e il nostro stesso benessere, ma anche valorizzare il territorio, privilegiando i piccoli produttori locali, con ricadute positive anche in termini economici e di sviluppo.



Rosalia Salad Gourmet, dove “healthy” è sinonimo di “tasty”

Essendo io una curiosa di natura (altrimenti non potrei scrivere per TuscanyPeople), chiedo a Vincenzo perché Rosalia Salad Gourmet si chiama così, ma soprattutto chi è questa Rosalia a cui lui e Giancarlo hanno dedicato il loro bistrot vegetariano a Firenze.

Ridacchiando sotto i baffi, Vincenzo mi racconta che Rosalia, in realtà, non è una donna reale, ma un personaggio ideale che, proprio come si faceva un tempo, va al mercato tutte le mattine a scegliere i prodotti più buoni per preparare ai propri cari un pranzo leggero e sano, saporito, pieno d’amore, cura e attenzione. Ed è proprio questo che fanno Vincenzo e Giancarlo ogni mattina: vanno al mercato per acquistare gli ingredienti migliori per offrire ai propri clienti gusto, salute, fantasia e passione. Rosalia Salad Gourmet è garanzia di genuinità, un luogo dove essere coccolati e dove “healthy” è sinonimo di “tasty”.



**Buono, sano, veloce, pratico: smart!**

Il Rosalia Salad Gourmet, l' Healthy Bistrot di Firenze, è ormai un punto di riferimento per coloro che sono in cerca di un pasto leggero, pratico e veloce, senza rinunciare alla bontà e alla qualità, ma anche per chi desidera iniziare la giornata con una buona e sana colazione, fare pausa con uno spuntino o prepararsi alla cena con un aperitivo vegetariano.

Oggi sono due i locali Rosalia Salad Gourmet: uno in via dei Servi, all'ombra della [Cupola del Brunelleschi](#), e uno nel Polo Universitario di Novoli. Il sogno di Vincenzo e Giancarlo è quello di creare un vero e proprio franchising, con l'apertura di nuovi store - magari a Milano, magari all'estero... chissà!



## Taking Rosalia for a ride

Le vie dello *street food* sono infinite: mai avrei pensato di vedere un'insalata da passeggio. Ma da Rosalia Salad Gourmet, come ormai avrete capito, amano unire il fare bene del passato con l'ideare cose nuove, proiettate verso il futuro. È così che è nata l'insalata da passeggio: pratica, comoda, servita in un contenitore che non sporca le mani e che dà la possibilità di mangiare camminando. In più, il *packaging* delle confezioni da asporto è in PLA, un materiale 100% biodegradabile e riciclabile. Il pianeta ringrazia, e anche noi di TuscanyPeople.

Ovviamente per l'insalata da passeggio è possibile scegliere tra le tante proposte di Rosalia, così come per il servizio di consegna a domicilio. Si può ordinare tramite Deliveroo oppure tramite la APP di Rosalia Salad Gourmet, disponibile sia per Android che iOS.

Quindi, ricapitolando, da Rosalia Salad Gourmet si può decidere come e dove consumare il proprio pranzo leggero e gustoso: seduti nel locale, all'università, in ufficio, a casa, oppure *on the road*, all'ombra della Cupola del Brunelleschi o distesi sul prato del Parco San Donato. Insomma, ovunque si voglia!

Scarica l'App,  
ordina, ritira...



...e salta la fila!

Trovaci su Play Store o App Store  
e digita "Rosaliasaladgourmet"



*Healthy Food, Happy People*

Per finire in bellezza, Vincenzo mi fa assaggiare il caffè di Rosalia: biologico, di torrefazione locale e con una miscela creata appositamente per i suoi clienti. Il gusto è leggero, l'aroma vagamente agrumato. Delizioso.



Prima di pagare il mio conto, faccio tappa all'angolo *Taste Shop*, per portarmi a casa un ricordo di questo posto speciale: tè, caffè, infusi, ciotole, prodotti già pronti. Compro un sacchetto di tisana energizzante e una zuppa per il viaggio di ritorno.



Esco e prendo la strada per Santa Maria Novella. Sul treno, mentre gusto la mia crema fredda di insalata romana e curcuma (buonissima!), non posso fare a meno di pensare che, se è vero che siamo ciò che mangiamo, io oggi mi sento davvero bene.

*Healthy Food, Happy People!*

Via dei Servi, 37 - Firenze | P.zza G. Spadolini, 6 - Firenze | Tel. +39 320 7069331



PER APPROFONDIRE:





Nel paradiso di Bolgheri, la grande salubrità del biologico e del biodinamico





Superfrutti: concentrati di salute che vengono da lontano...ma non solo!





[Schiacciata toscana: quando e come nasce la schiacciata all'olio?](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



