

**GUSTO E BENESSERE VANNO DI PARI PASSO: LA NUOVA SFIDA VEGETALE
DELLO CHEF ANTONELLO SARDI A SERRAE VILLA FIESOLE**

Nel ristorante una stella Michelin nasce Wellness&Nutrition, un progetto che mette al centro stagionalità, territorio e materie prime d'eccellenza. E che parte da una convinzione: "Un piatto vegetale deve emozionare almeno quanto una carne o un pesce ben cucinati"



Una cucina di alto livello non può più pensare al gusto e al benessere come a due mondi separati. Al contrario, sono destinati a incontrarsi sempre di più. Ne è convinto Antonello Sardi, Chef del Ristorante Serrae Villa Fiesole, una stella Michelin, che con il nuovo progetto Wellness&Nutrition porta avanti una ricerca nella quale cucina vegetale, stagionalità, territorio e attenzione al benessere diventano parte di un'unica esperienza gastronomica.

Il progetto nasce dalla volontà di **superare la tradizionale contrapposizione tra piacere e alimentazione consapevole**, dimostrando come una cucina di alta gamma possa essere allo stesso tempo appagante, equilibrata e attenta al benessere. Una filosofia che trova nella cucina vegetale un terreno particolarmente fertile per **sperimentare nuovi sapori e valorizzare al massimo la qualità delle materie prime**. "Assolutamente sì, possono e devono andare di pari passo, anzi da una cucina di alto livello mi aspetto sempre più interazione tra gusto e benessere", racconta lo Chef. Una filosofia che parte innanzitutto dalla materia prima e dalla sua stagionalità, elemento fondamentale per costruire una cucina equilibrata e nutriente.

Il nuovo menù vegetariano, infatti, si rinnova **quattro volte l'anno**, seguendo i ritmi della natura e privilegiando **prodotti a km 0 provenienti dal territorio fiesolano e dalla campagna fiorentina**. Ma per Antonello Sardi la stagionalità è molto più di un principio gastronomico: è una vera e propria fonte di ispirazione. *“Per me la stagione è fondamentale perché i colori, i profumi, e lo stesso stato d'animo che si respira in autunno, ad esempio, sono la scintilla della mia creatività senza la quale sarebbe molto più difficile immaginare nuovi piatti e nuovi accostamenti di sapori”*.

E per spiegare cosa significhi davvero **lasciarsi guidare dalla natura**, lo Chef sceglie un'immagine profondamente toscana: *“Un esempio banale ma che chiarisce le mie parole potrebbe essere la melodiosa complicità che c'è tra funghi e castagne: nella stagione giusta il bosco del Mugello, ad esempio, profuma di funghi porcini, muschio e castagne... impossibile che non vadano a nozze all'interno di un piatto”*.

La cucina vegetale diventa così una sfida particolarmente stimolante per la brigata di Serrae Villa Fiesole. *“Nella mia brigata nessuno è vegetariano, quindi questo ci rende molto critici e cerchiamo di elaborare piatti vegetali che siano in grado di essere utilizzati all'interno di menu degustazione dove sono presenti anche proteine animali”*, spiega Antonello Sardi.

Il metro di giudizio è tutt'altro che indulgente: *“In pratica questo significa che un piatto vegetale deve emozionare almeno quanto una carne o un pesce ben cucinati”*.

Una sfida che si traduce in un lavoro quotidiano fatto di ricerca, assaggi e autocritica, **senza mai perdere di vista l'identità dell'ingrediente**. *“L'equilibrio tra gusto, masticabilità e benessere è sempre al centro della nostra cucina. Ci arriviamo per gradi, assaggiando più e più volte il piatto, cercando costantemente di migliorarlo, facendo tanta autocritica”*.

Il risultato è una cucina vegetale che non cerca di imitare altro, ma che punta a esprimere al massimo la personalità delle proprie materie prime. **Se la stagionalità è la scintilla della creatività, il territorio rappresenta la sua origine**. *“Secondo noi chi va a mangiare in Toscana, come in qualsiasi altra regione, spera di gustare le materie prime presenti in quel determinato territorio”*, sottolinea lo Chef.

E tra gli ingredienti simbolo della sua cucina c'è senza dubbio **l'olio extravergine di oliva dei colli fiorentini**, capace di raccontare in un solo gesto il paesaggio e la cultura gastronomica locale.

È proprio questa attenzione alla materia prima che emerge nel piatto **“Scelta Benessere”**, il Riso Carnaroli bio Tenuta San Carlo con **ragù di chiocciole dell'Azienda Agricola Arcenni, erbe di campo, limone salato e sedano croccante**. Una proposta nella quale le proprietà nutrizionali degli ingredienti si incontrano con la ricerca gastronomica. *“Abbiamo deciso di valorizzare il prodotto, in questo caso le chiocciole di terra dell'Azienda Agricola Arcenni. Una volta preparato il ragù lo abbiamo assaggiato, il resto lo hanno fatto i nostri palati che ci hanno sussurrato come accompagnarlo”*.

Una frase che sintetizza bene il metodo di Sardi: **prima viene il prodotto, poi l'istinto, il gusto e la ricerca dell'abbinamento perfetto**.

Il progetto **Wellness&Nutrition** nasce dall'incontro tra gastronomia e nutrizione, ma senza modificare l'identità della cucina di Serrae Villa Fiesole. *“Nel mio caso pochissimo, io non ho minimamente modificato il modo di cucinare: abbiamo solo chiesto a un nutrizionista una descrizione delle proprietà dei nostri piatti, i commenti positivi ci hanno lasciato molto soddisfatti”*.

È un passaggio importante nella filosofia del progetto: **il benessere non viene costruito artificialmente sottraendo gusto o piacere alla cucina**, ma viene ricercato partendo da ingredienti di qualità e da una cucina già attenta alla materia prima.

Del resto, per Antonello Sardi, l'idea che la cucina del benessere debba necessariamente comportare una rinuncia appartiene ormai al passato. *“Non credo assolutamente che la cucina del benessere venga vissuta come una rinuncia, questo concetto è davvero obsoleto”*, afferma. *“Sono sempre più numerose le persone che sanno perfettamente cosa e come cucinare ingredienti naturali in maniera sana e gustosa. La cucina del fine dining cerca di esaltare ingredienti già eccezionali, non ci vedo nessuna sfida ma solo abilità e ricerca”*.

La filosofia Wellness&Nutrition si estende anche alla colazione, con tre percorsi: **Detox, Active e Balance** pensati per accompagnare esigenze e momenti diversi della giornata. Anche in questo caso il punto di partenza è una riflessione semplice e contemporanea: **“Sono quello che mangio”**. Un concetto che ha portato lo Chef e la sua brigata a chiedersi che cosa possa davvero far stare bene al mattino. *“Il nostro lavoro è soddi-*

sfare i palati dei nostri clienti ma non solo, ci sono sempre più persone che hanno fatto proprio il concetto del 'sono quello che mangio'. Partendo da qui abbiamo pensato a quello che ci fa star bene la mattina ed abbiamo cercato di essere noi stessi i clienti, il resto è stato molto naturale”.

La colazione diventa così un momento gastronomico a tutti gli effetti, con proposte che spaziano dalla freschezza e leggerezza del percorso Detox all'energia dell'Active fino all'equilibrio del Balance. “*Crediamo fortemente che la colazione sia un pasto davvero fondamentale per corpo e mente*”, conclude Antonello Sardi.

Se dovesse racchiudere la filosofia del progetto in soli tre ingredienti, lo Chef sceglierebbe **semi misti, pomodori e melanzane**. “*Semi misti (zucca, Chia, girasole ecc.), pomodori e melanzane, ma ogni stagione avrebbe i suoi fantastici Tre. Questi ingredienti mi trasmettono benessere, stagionalità e grande gusto...ovviamente cucinati a regola d'arte*”.

Ed è forse proprio in queste parole che si trova la sintesi più efficace di Wellness&Nutrition: **il benessere non come limite, ma come espressione di una cucina consapevole; la stagionalità come fonte di creatività; il territorio come identità; il gusto come elemento imprescindibile**.

Al Serrae Villa Fiesole, all'interno dell'FH55 Hotel Villa Fiesole, la cucina vegetale non chiede dunque di scegliere tra piacere e benessere. **Invita semplicemente a scoprire che, quando la materia prima è eccellente e la tecnica sa valorizzarla, possono essere la stessa cosa**.

FH55 Hotel Villa Fiesole

È un boutique hotel 4* di 32 camere sulle colline toscane a due passi da Firenze, che accoglie i suoi ospiti nell'atmosfera di una **residenza storica** con un romantico sguardo sulla città. L'edificio principale originariamente una serra utilizzata dai monaci del vicino monastero, oggi ospita la reception, le camere panoramiche e il ristorante. Nella sala colazione dalle ampie finestre la ricca scelta di prodotti freschi dolci e salati serviti a buffet è accompagnata dalla meravigliosa vista sulla città.

Passando dal giardino in stile italiano, si arriva alla **villa ottocentesca**, che offre camere ampie ed eleganti per piacevoli momenti di privacy e relax. Le camere si caratterizzano per peculiarità differenti: **dimensioni degli ambienti, vista panoramica su Firenze, terrazzo o patio privato, soffitti affrescati, pavimenti in parquet o cotto**. I soffitti affrescati, l'atmosfera sospesa nel tempo e la posizione tranquilla, regalano l'emozione tutta fiorentina di un soggiorno in una dimora signorile, al tempo stesso intima e familiare. Il **Ristorante “Serrae Villa Fiesole”, insignito dalla Guida Michelin dal 2025 della stella** e presente nella **Guida Ristoranti d'Italia 2026 del Gambero Rosso**, la cui proposta gastronomica è firmata dallo **chef Antonello Sardi**, è un ambiente raccolto con una splendida terrazza a disposizione degli ospiti. Con l'arrivo della bella stagione, si trasforma poi in un delizioso ristorante e bar all'aria aperta con vista sulla città. È aperto da martedì a domenica (da settembre a giugno) e da martedì a sabato (a luglio e agosto) a pranzo dalle 12.30 alle 14.00 e a cena dalle 19.30 alle 22.00. Immersa nel verde si trova anche la piccola ma gradevole piscina, accessibile da maggio a ottobre. L'hotel è pet friendly, accoglie gli **animali domestici di piccola e media taglia** senza alcun costo aggiuntivo e dispone inoltre di **un parcheggio privato**.

FH55 HOTELS

È un gruppo alberghiero fondato nel 1955 da Dino Innocenti, pioniere nel settore dell'hôtellerie, che inizia creando il **Grand Hotel Mediterraneo** di Firenze. La storia continua nel 1968 con la costruzione del **Grand Hotel Palatino** a Roma, a due passi dal Colosseo. Successivamente il gruppo prosegue la sua crescita con l'acquisto dell'**Hotel Calzaiuoli**, nel cuore di Firenze che apre nel 1982. Alla scomparsa del fondatore, gli eredi divenuti nel frattempo titolari delle strutture, continuano la politica di espansione e nel 1995 acquisiscono l'**Hotel Villa Fiesole**. FH55 HOTELS è oggi un gruppo alberghiero composto da quattro strutture, ognuna con una propria identità, ma accomunate da quei valori che la proprietà trasmette quotidianamente a tutto lo staff e alla direzione degli alberghi. Nel 2025, FH55 HOTELS ha celebrato con orgoglio il suo 70° anno di attività, un traguardo straordinario che segna sette decenni di eccellenza nell'ospitalità italiana. Da una visione pionieristica a una realtà consolidata, il gruppo continua a distinguersi per innovazione, qualità e un'attenzione costante al benessere degli ospiti.

Il Gruppo FH55 Hotels, da sempre attento al sostegno dei più bisognosi, ha avviato una meravigliosa iniziativa di solidarietà in collaborazione con l'**Istituto delle Piccole Sorelle dei Poveri di Firenze**. Questo progetto

è nato dal desiderio di ridurre gli sprechi alimentari, trasformando le eccedenze del buffet delle colazioni del Grand Hotel Mediterraneo in una preziosa risorsa per l'istituto, che ospita oltre **70 anziani, 10 suore e 20 dipendenti**. Prima di questa iniziativa, gli anziani avevano a disposizione pochissimo per la colazione, ma grazie all'impegno del Gruppo, ora possono godere quotidianamente di una colazione completa e abbondante. Il progetto, avviato nel novembre 2023, rappresenta solo l'ultima delle numerose attività benefiche che il gruppo porta avanti da anni, confermando il suo impegno concreto e costante nel fare la differenza per chi ha più bisogno.



Lungarno del Tempio 44, 50121 Firenze

+39 055 660241

+39 055 679560

www.fhotels55.com

sales@fhotels55.com

Travel Marketing 2

Public Relations & Press Office

Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma

Alessandra Amati Cell. 335 8111049

www.travelmarketing2.com

E-mail alessandra.amati@travelmarketing2.com

info@travelmarketing2.com

Seguici su facebook 