Irene Vecchi: aprite un baracchino di riso alla cantonese fritto

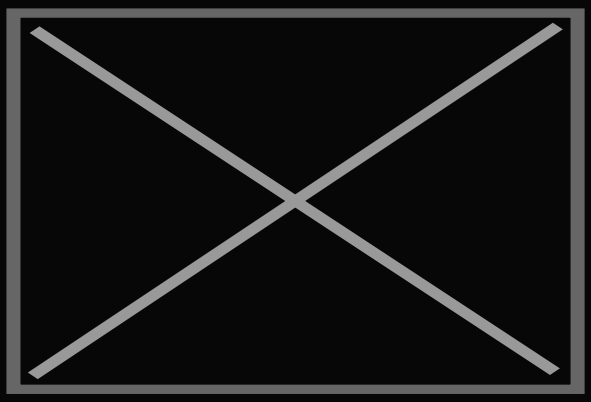
irene-vecchi-2508c0d8

Ai Mondiali di Lipsia, **Irene Vecchi** ha conquistato l'oro nella sciabola a squadre e il bronzo nella sciabola individuale. Ma quando non duella la schermitrice livornese pensa solo a una cosa: "Godermi il mio fidanzato **Marco Ciari** (ex bravo sciabolatore labronico e attuale responsabile della Sciabola Paralimpica Nazionale, *ndr*)". E qui ci parla di ristoranti, bar e food&beverage.

Come atleta devi seguire una dieta?
Non una dieta intesa nel senso stretto del termine, ma ovviamente devo curare l'alimentazione.
Per me è essenziale fare una ricca prima colazione con latte cereali e caffè. Un rito di inizio giornata che amo vivere a casa. inoltre, bevo molta acqua, fino a 3 litri, perché quando mi alleno sudo moltissimo.
Quanto ai pasti principali, a pranzo prediligo i carboidrati, mentre a cena preferisco mangiare proteine e verdure.

Niente alcolici?
Mi concedo ogni tanto una birra.

Non frequenti mai il bar?
Al contrario, ci vado tutti i giorni dopo pranzo per un caffè. Inoltre, quando sono in vacanza, ci vado anche per la prima colazione ma solo se il locale gode di una vista panoramica sul mare o sulle montagne.



E ti piace andare al ristorante?
Molto, sono una buona forchetta, aperta a qualunque tipo di cucina. Mi piace sperimentare nuovi gusti e sapori.

P**er lavoro viaggi spesso. Qualche format estero da copiare?**
In Italia ora c’è la moda dello street food, ma non ho ancora visto nessun baracchino specializzato in riso alla cantonese fritto. L’ho sperimentato a Shangai e secondo me potrebbe funzionare anche da noi!

Irene Vecchi, i tuoi ristoranti del cuore?
A Roma vi consiglio **La pace del palato,** un locale dall'ambiente rustico-chic con pietra a vista, quadri d'epoca e foto alle pareti. A Livorno, la mia città, invece vi porterei alla **Cantina senese** per provare piatti livornesi a base di pesce in una rustica enoteca con bancone in marmo dell’800 e **Precisamente A Calafuria**, un locale con vista sul mare dove si può bere anche l’aperitivo.