

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 sciabolaro 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.

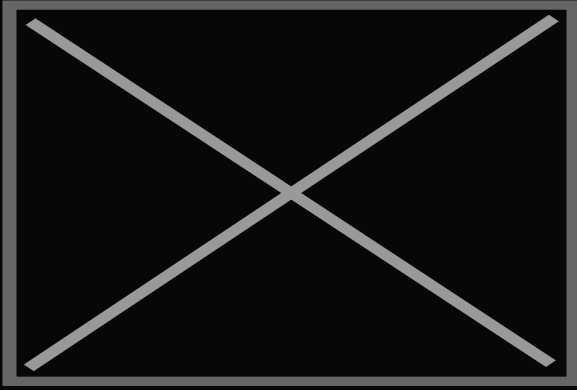
Quanto ai pasti principali, a pranzo prediligo i carboidrati, mentre a cena preferisco mangiare proteine e verdure.

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.

Per 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 Shanghai 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.