

**ESCLUSIVO** Lo chef **STEFANO POLATO** ci spiega cosa mangia in orbita l'astronauta **SAMANTHA CRISTOFORETTI**

# LA MIA DIETA SPAZIALE

di Luigi Nocenti

*Torino, febbraio*

**A**ltro che cibi tristi e barrette energetiche insapori: oggi gli astronauti hanno il meglio della cucina italiana. Parola dello chef Stefano Polato. Samantha Cristoforetti, la prima donna italiana nello spazio, partita per la missione Futura il 23 novembre scorso, lo ha scelto perché le preparasse i piatti che sta consumando nello spazio.

Gusto e nutrimento, salute e piacere, ma anche sostenibilità ambientale: Polato è riuscito a mettere insieme tutti questi ingredienti nelle scorte di cibo del capitano Cristoforetti, che durante la sua prima *inflight call* dallo spazio non ha mancato di apprezzare: «Il cibo che ho portato dall'Italia mi sta salvando, perché sono buste concepite come piatti unici e completi e davvero molto gustosi». Anche se, come ha confessato durante il collegamento con il Festival di Sanremo, «Mi mancano i cibi freschi, come l'insalata o i pomodori».

Dalla dieta dell'astronauta sono stati banditi i prodotti raffinati, dalla farina al sale e lo zucchero, e preferiti in-

→ vece spezie, alghe, semi oleosi, cereali, legumi, carne bianca, pesce azzurro, frutta e verdura. «L'a-

stronauta, può essere pensato come una lente di ingrandimento», spiega lo chef Stefano Polato. «In sei mesi il suo corpo è sottoposto a un processo di invecchiamento pari a quello che sulla Terra si avrebbe in dieci anni. Per questo nutrirsi bene e con alimenti antiossidanti è fondamentale».

## **Polato, come vi siete conosciuti lei e Samantha?**

«Quando Samantha è stata selezionata per la missione Futura ha espresso il desiderio di portare a bordo cibo sano, gustoso e nutriente: voleva uno chefferato nei nuovi metodi di cottura e sulla sana alimentazione. Aveva sentito parlare di me e ha fatto il mio nome: ero già da alcuni mesi nella squadra di Argotec che è fornitore unico del cibo utilizzato dall'European Space Agency (Esa). Appena mi ha chiamato, sono partito con entusiasmo ma anche con un senso di sfida: avrei dovuto



creare prodotti in grado di essere conservati fino a tre anni. I metodi di conservazione, così come le tecniche di cottura, dovevano essere naturali, senza additivi né altri componenti chimici, come d'altronde è nella mia filosofia culinaria. Mi sono messo in gioco: con Samantha abbiamo iniziato a sentirci al telefono per capire quali fossero i suoi gusti finché non abbiamo avuto un *menu* piuttosto ampio e l'abbiamo invitata per i primi *test* di degustazione. E così, insieme, abbiamo selezionato gli ingredienti e i piatti della scorta alimentare della Missione Futura».

### Di cosa si compone quindi la "mensa" del capitano Cristoforetti?

«Ha quattro piatti unici pronti e completi dal punto di vista nutrizionale, come la zuppa di cereali con verdura e legumi. I piatti che abbiamo creato per la Missione Futura si differenziano per gusto,

alimenti e sapori, ma sono accomunati dal concetto di *slow food*, che è alla base della mia filosofia di cucina, per un cibo che cessa di essere merce e fonte di profitto, nel rispetto di chi produce, dell'ambiente e del palato. E oltre a questi piatti completi, Samantha ha anche a disposizione una serie di ingredienti separati ma pronti all'uso, come riso integrale già cotto, carni bianche, *quinoa*, pesce azzurro e molti tipi di verdure che può scegliere lei stessa come mescolare».

### Quali sono le carat-

### teristiche principali di questi piatti?

«Per tutti sono state utilizzate materie prime di primissima qualità, e poi abbiamo abbattuto l'uso di sale, sostituito con aromi e spezie che

non solo danno gusto e profumo, ma apportano anche i micronutrienti necessari alla nostra dieta. Inoltre, lo zucchero usato non ha alcun additivo perché deriva da ingredienti naturali: basta grattugiare una pera ben matura per ottenere ottimo fruttosio totalmente naturale».

### Come è possibile conservare gli alimenti senza l'utilizzo di additivi?

«La difficoltà maggiore sta nel trovare

procedure di conservazione di lungo periodo, da 18 a 36 mesi, salvaguardando al massimo i valori nutrizionali degli alimenti trattati ed evitando l'arrivo dei batteri. In media, sono stati necessari quattro mesi di *test* per ciascun piatto ma, grazie a tecniche come la liofilizzazione

e la termostabilizzazione, abbiamo ottenuto ottimi risultati. Con la liofilizzazione i valori nutritivi e le proprietà organolettiche rimangono assolutamente si-

mili a quelle dei cibi freschi, anche a distanza di tempo. Abbiamo usato questa tecnica ad esempio, per i lamponi presenti nel *muesli* di Samantha. Inoltre, viene ridotto notevolmente il volume dei liquidi, con vantaggi dal punto di vista del trasporto e della logistica. Per alimenti come cereali integrali e legumi è stata invece utilizzata la termostabilizzazione: la cosa straordinaria di questa tecnica di conservazione è che il risultato finale sorprende per profumi e sapori, perché durante la cottura non c'è dispersione di aromi, non avviene la classica ossidazione causata dall'ossigeno».

### Ma se si volessero provare questi piatti, è necessario andare nello spazio?

«No di certo: il primo obiettivo di Samantha è proprio quello di far capire quanto alimentarsi in modo corretto influisca sulla nostra salute, e senza dover rinunciare al gusto. Da parte nostra abbiamo già messo a disposizione piatti simili a quelli preparati per Samantha: infatti è possibile ordinare cibo dello spazio per terrestri su [www.readytolunch.com](http://www.readytolunch.com). Per quanto ci riguarda siamo pronti per il lancio di un nuovo stile di alimentazione».

**Luigi Nocenti**

### Ospite anche a Sanremo

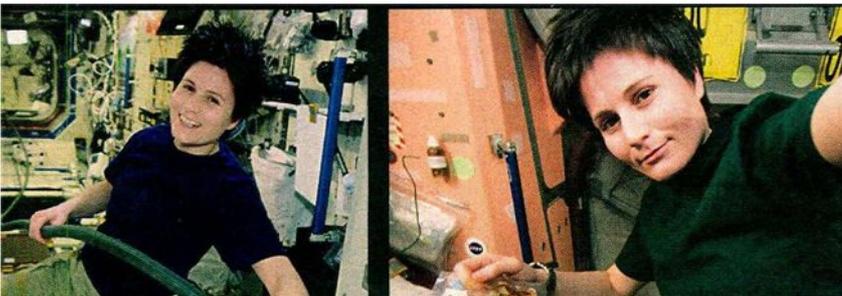
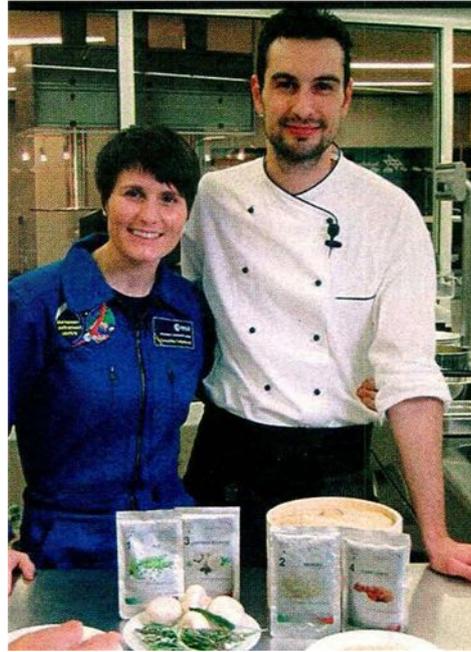
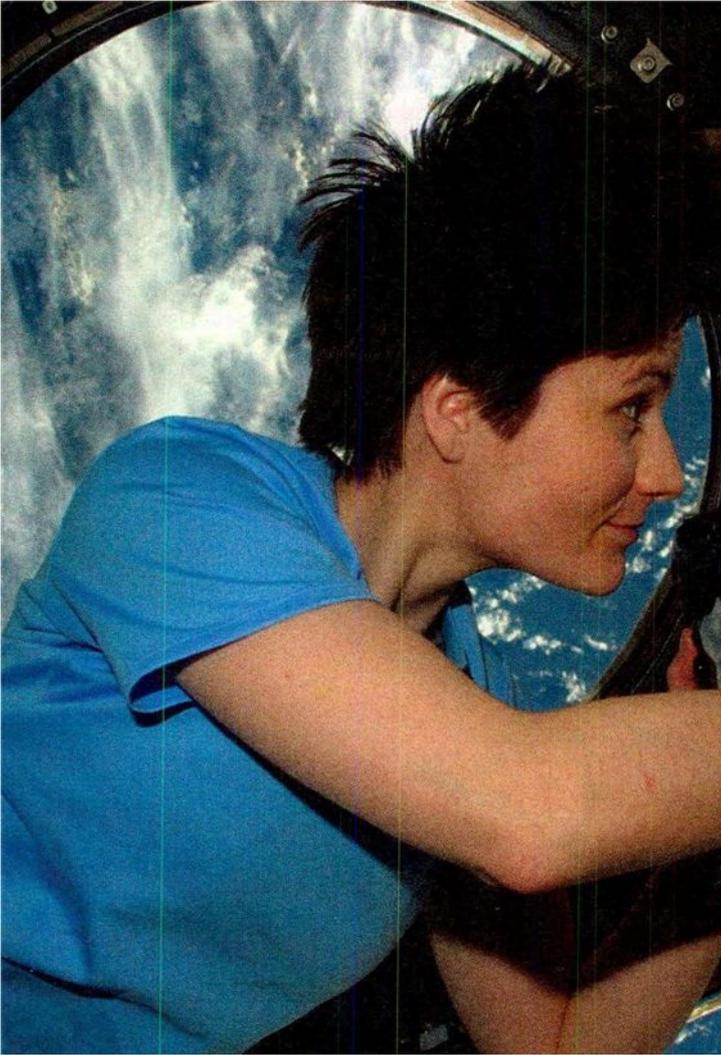
Sanremo (Imperia). Carlo Conti, 53 anni, in collegamento registrato con Samantha Cristoforetti durante la terza serata del Festival.

«LEI MI HA DETTO CHE VOLEVA CIBO GUSTOSO E NUTRIENTE: HO CERCATO DI ACCONTENTARLA, PUNTANDO SU ZUPPE DI LEGUMI, ALGHE, SPEZIE, CARNI BIANCHE E PESCE AZZURRO CONSERVATI IN BUSTA», DICE IL CUOCO, CHE LAVORA CON L'AGENZIA SPAZIALE EUROPEA

«La vera difficoltà è come conservare gli alimenti»

«SONO BANDITI INVECE I PRODOTTI RAFFINATI, COME SALE, ZUCCHERO E FARINA»





**Una cucina laboratorio**  
 Milano. A sinistra, lo *chef* di Argotec Stefano Polato, 33 anni, nella cucina dello Space food lab, dove ha preparato i cibi per la Cristoforetti. Questi piatti sono adatti anche ai "terrestri", e si acquistano sul sito [www.readytolunch.com](http://www.readytolunch.com).

