

Zoom

NUEVOS MENÚS PARA COSMONAUTAS

Cocina de altos vuelos

Viajar por el espacio no está reñido con comer bien. Tres chefs españoles han creado un menú apto para astronautas y que, además, está rico.

Sin sitio donde guardar los víveres ni frigoríficos donde conservarlos, y con la dificultad de tener que calentarlos y comerlos en condiciones de gravedad cero, las naves espaciales son un territorio hostil para los alimentos. Por eso, las comidas de los astronautas son todo menos atractivas: o están deshidratadas y congeladas al vacío (liofilizadas), o termoestabilizadas a 115 grados e introducidas en bolsas flexibles para tomarlas con pajitas, o irradiadas con rayos gamma para matar las bacterias. Y, además, su sabor deja bastante que desear. Para evitarlo, un grupo de trabajo compuesto por la nutricionista

Assumpció Rovira, el ingeniero Albert Monterrer y los chefs Carles Abellán, Carles Gaig y Enric Rovira ha trabajado durante un año en la elaboración de recetas que atiendan las necesidades de los viajeros espaciales, sean aptas para abandonar la Tierra y, además, resulten apetitosas. El resultado es el 'menú Barcelona', una propuesta que Pedro Duque ha catalogado de «excelente» y que este grupo catalán ha presentado a la Agencia Espacial Europea (ESA) para que la evalúe. Si sus nueve platos reciben el OK de la ESA, ésta será, sin duda, la aportación española más importante de la historia a la carrera espacial. ■ J. ESTEBAN



Los astronautas Pedro Duque y Claude Nicollier, de la Agencia Espacial Europea, prueban el 'menú Barcelona' junto con sus creadores: de izquierda a derecha, los cocineros Carles Abellán, Enric Rovira y Carles Gaig.

Todo lo que necesita un astronauta... en bandeja

Hidratos, la mitad de la dieta. Se obtienen de los cereales, y sobre todo, de los almidones complejos presentes en el arroz y las patatas.

Pocos azúcares. Éstos no pueden rebasar el diez por ciento de las 2.300-3.000 kilocalorías que un astronauta debe ingerir cada día.

Menos proteínas y hierro. Las primeras no deben superar el 15 por ciento de las calorías diarias. El hierro no debe pasar de 10 mg/día.



Más calcio. En condiciones de ingravidez se pierde masa ósea. Por eso, la ingesta de calcio aumenta de 800 mg/día a unos 1.200 mg/día.

Todo procesado. Los alimentos frescos escasean. Por eso las verduras se procesan para que sean higiénicamente seguras.

Sin migas. Los alimentos que suben al espacio tienen el tamaño de un bocadillo para que no suelten migas que dañen los instrumentos.

Cuatro platos 'galácticos'



ESCALIVADA DE BERENJENA Y PIMIENTOS

➤ Este asado de verduras viajará al espacio emvasado al vacío. Para 'higienizarlo', se sumerge en agua, donde se somete a altas presiones.



GUISANTES CON ZANAHORIA Y PANCETA

➤ Este guiso se termoestabiliza a 115 grados y se introduce en bolsas estériles. Se puede comer con cuchara o sorberlo mediante una cámbula.



ARROZ CALDOSO CON CALAMARES

➤ El plato tiene un punto meloso para que los granos no escapen al comerlo. Agrupa hidratos y proteínas, y se toma como plato principal.



Y PARA EL POSTRE, 'BOMBONES PLANETARIOS'

➤ Cada una de estas cajas, creadas por Enric Rovira, reúne nueve dulces que simulan la apariencia de los planetas del sistema solar.