

► IL CIBO DEGLI ASTRONAUTI

L'INTERVISTA **STEFANO POLATO**

«Il mio menu spaziale per Parmitano: parmigiana, caponata e tiramisù»

Lo chef ha cucinato i piatti per la missione del cosmonauta: «In orbita serve una dieta con antiossidanti per contrastare l'invecchiamento. Ma non bisogna rinunciare alle delizie nostrane, anche se liofilizzate»

di **ROBERTO FABEN**

■ Potessero esprimere emozioni, le melanzane scelte per la preparazione delle porzioni di parmigiana consumate nella Stazione spaziale internazionale da Luca Parmitano, gongolerebbero. Non è infatti privilegio concesso al folto popolo degli ortaggi quello di essere selezionati per la composizione di una specialità nazionale appartenente a un menu gustato in orbita negli spazi siderali, in una piattaforma che viaggia a 26.700 chilometri orari a un'altezza compresa tra i 330 e i 410 chilometri di distanza dalla Terra. Ma nei pasti del cosmonauta siciliano, primo connazionale a vantare nel suo curriculum una passeggiata spaziale, partito alle 18 e 28 - ora italiana - del 20 luglio 2019, anniversario dell'allunaggio Usa, dal cosmodromo di Baikonur, in Kazakistan, a bordo della capsula Soyuz Ms-13 e diretto alla stazione orbitante, raggiunta dopo 6 ore di volo, saranno disponibili altri piatti della tradizione nostrana da lui stesso scelti, che integreranno una dieta standard e probabilmente meno appetitosa. Nel dettaglio, lasagne alla bolognese, caponata e tiramisù.

Si tratta di un *bonus food extra*, che potrà coprire circa il 30-40 per cento dei suoi bisogni alimentari nel corso della missione Beyond, il cui obiettivo è condurre oltre 250 esperimenti scientifici e che si concluderà il 6 feb-



LEGGERI Lo chef Stefano Polato con Samantha Cristoforetti. Sotto, Luca Parmitano, in orbita con la missione Beyond

servazione dei beni culturali a Venezia, si è diplomato nel 2005 nella prestigiosa scuola di cucina Academy Boscolo etoile, all'epoca con sede a Chioggia. Oggi dirige un'accademia culinaria a Monselice, Avamposto 43, da lui stesso fondata.

Come ha avuto origine la sua avventura di chef degli astronauti?

«Dalla mia passione per le tecnologie per la cottura sottovuoto a bassa temperatura, che nel 2006, era ancora agli albori. E dal desiderio di cercare metodi originali per conservare i valori nutrizionali iniziali degli alimenti, di quei cibi vivi che ho apprezzato durante la mia infanzia trascorsa con i miei nonni, senza alterarne la qualità. Poi è seguito l'approfondimento degli studi sul bilanciamento degli ingredienti, sulla nutrigenica e sulla nutrigenetica, ossia il nutrimento dei geni e la possibilità da parte degli alimenti di influire sulla modulazione del Dna. Determinanti sono stati l'incontro e l'amicizia con Filippo Ongaro, trevigiano, primo medico italiano antiaging, camicie bianco degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (Esa) dal 2000 al 2007. Quando Samantha Cristoforetti (trentina di Malè, classe 1977, è stata la prima astronauta italiana negli equipaggi dell'Esa, ndr), di cui Ongaro era medico personale, gli chiese una dieta personalizzata,



diversa da quella standard garantita dalla Nasa, più bilanciata e ricca di antiossidanti e antinfiammatori, fui da lui coinvolto».

Perché è importante la funzione degli alimenti per contrastare l'invecchiamento nello spazio?

«In assenza di gravità, una persona che vive nello spazio per 6 mesi subisce un invecchiamento cellulare equivalente a quello che avviene in 10 anni sulla Terra».

Quali portate scelse la Cristoforetti?

«Insalata di quinoa con sgombero e verdure, zuppa di legumi - con ingredienti

provenienti da presidi Slow food - riso con verdure, pollo e curry, snack a base di spirulina (*micro-alga di color verde-blu ad elevato valore nutrizionale, ndr*)».

Il menu per gli astronauti che con l'Apollo 11 allunaronò nel 1969 comprendeva una lunga lista di alimenti, in diversi stati di trattamento e utilizzo, naturale, termostabilizzato, intermedio, reidratabile. Solo per fare degli esempi, quadretti di pancetta, uova strapazzate, cornflakes, cocktail di frutta reidratabili a colazione, zuppa di riso e pollo, gamberi, insalata di tonno, spaghetti con

ragù di carne reidratabili, bistecche, polpette, tacchini in salsa termostabilizzata a pranzo e a cena. Sono cambiati molto, in mezzo secolo, i connotati della dieta in orbita?

«Sono profondamente cambiati, e in ciò ha inciso soprattutto il fatto che se all'epoca le missioni erano abbastanza brevi, ora possono durare parecchi mesi. Ai tempi di Armstrong e Aldrin, si fornivano agli astronauti quasi gli stessi alimenti in dotazione all'esercito nelle razioni K. Oggi, invece, i cibi sono confezionati su misura e la loro scelta è attenta non solo a garantire

un adeguato supporto nutrizionale nel tempo, ma anche l'appagamento del gusto».

Attraverso quali metodi sono conservati gli alimenti inviati nel cosmo che lei cucina?

«Dopo aver individuato i gusti dell'astronauta e preso atto degli esiti dei test di assaggio, studi di fattibilità definiscono il trattamento migliore, tenendo presente che, nello spazio, l'errore non può essere un'opzione. I cibi devono essere conservati, nel cosmo, a temperatura ambiente e le tecnologie impiegate sono quelle della liofilizzazione, mediante la quale il prodotto è reso anidro per poi essere reidratato per il consumo, o della termostabilizzazione, ossia abbattimento della carica batterica senza disidratazione. Ad esempio, la lasagna alla bolognese scelta da Luca Parmitano è termostabilizzata, il che significa che va soltanto riscaldata dall'astronauta attraverso una valigetta che funziona come una sorta di tostapane. C'è da dire anche che ogni alimento che preparo allo Space food lab di Torino, azienda del gruppo Argotec, deve ricevere l'ok dalla Nasa, che realizza i test di laboratorio a Houston, per verificare la sua idoneità allo spazio».

Il menu gettonato da Parmitano è all'insegna della tradizione italiana. Lei ha accettato anche i desideri di un altro astronauta italiano, il brianzolo Paolo Nespoli. Ci dica due piatti scelti.

«Risotto con zafferano, funghi e carne bianca, tiramisù».

Da dove provengono gli ingredienti dei suoi menu astrali?

«Nella quasi totalità sono italiani, a parte ovvie eccezioni, come il quinoa. Con particolare attenzione alla tracciabilità di filiera e ai metodi di produzione, preferibilmente bio e biodinamici».

Il vino è meglio lasciarlo sul pianeta Terra?

«Nulla precluderebbe il

“
Ho esaudito pure i desideri del brianzolo Nespoli: riso allo zafferano, funghi e carne bianca”

“
Dall'Apollo 11 tutto è cambiato. I viaggi durano mesi, le vivande vanno personalizzate”

braio 2020. I suoi due compagni di viaggio alla ricerca degli enigmi del cosmo, lo statunitense Drew Morgan e il russo Alexander Skvortsov, non beneficiano invece del bonus atteso dalle gastronomie di bandiera, non avendolo richiesto, e si accontentano delle razioni spaziali d'ordinanza. Magari, ai due colleghi, qualche forchettata di deliziosa parmigiana gliela farà assaggiare. A cucinare i manicaretti trasportati negli spazi silenziosi sopra la Terra è stato uno chef veneto, Stefano Polato, classe 1981, nato e residente a Monselice (Padova), che dopo la laurea in Con-

suo consumo in orbita, ma ovvi motivi soprattutto di immagine ne sconsigliano l'utilizzo nelle missioni».

In assenza di gravità, si possono aggiungere sale e pepe agli alimenti consumati?

«Certo, ma tenendo presente che non si può correre il rischio di disperdere granelli e ciò vale anche per qualsiasi tipo di frammento, che potrebbe mettere a repentaglio il funzionamento delle attrezzature di bordo. Sale e pepe sono disponibili allo stato liquido e si possono dosare con un contagocce».