



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Cuina a les estrelles

Avui no vull xerrar d'alienígenes, sinó de la part alimentària de la cursa espacial que fa dècades que s'investiga

Aquestes setmanes s'ha xerrat més que mai de l'espai gràcies a l'arribada del Perseverance al planeta Mart. Les imatges que ens envia fan volar més si cap la imaginació; que ja de per si estava en la ment de tots, entre astronautes, coets, estrelles i algun alienígena. Perquè no ens enganem, tal vegada no sigui el principal objectiu dels científics, però el ciutadà normal només analitza les imatges que arriben per albirar algun ET a mode de selfie marciana. La majoria de gent ara me dirà que no hi creu, però bé que tot hom els cerca...

Però avui no vull xerrar d'alienígenes, sinó de la part alimentària de la cursa espacial que fa dècades que es du a terme.

L'any 1961 el cosmonauta Yuri Gagarin abord del Vostok 1, es va convertir en el primer humà que va fer un vol espacial. I des d'aleshores fins a l'arribada del Perseverance a Mart fa una setmana el tema de l'alimentació ha estat un dels principals objectius de totes les agències espacials mundials.

S'envien a l'espai instruments de medicació, computadores, satèl·lits i altres càbories humanes, però també s'ha de pensar amb l'alimentació dels 'viatgers' i això no és gens fàcil. De fet és un dels principals objectius de feina a l'hora de dissenyar les diverses missions. Com ja he dit des dels anys 60 el tema alimentari ha estat molt important, de fet és tan important que un sols sandvitx 'il·legal', pot posar en risc la missió i la vida dels astronautes.

I és que l'any 1965, quan el jove John Young va pujar a bord de la nau espacial Gemini III de la NASA no s'hagués pogut mai ni imaginar que el sandwich amagat a la butxaca, encara que deliciós, podria suposar una amenaça per a la seva pròpia vida i la de seus companys. En l'obrir-lo, les molles es van desintegrar a l'espai exterior i es varen repartir per tota la nau per una simple raó: el nostre menjar no suporta la gravetat 0. Per sort no va passar res greu, però un cop de nou a la Terra, els membres de la tripulació del Gemini III varen ser investigats pel mateix Congrés dels EEUU per assegurar-se que l'incident no tornés a succeir.

Aquella seria l'última vegada que una llesca de pa està en òrbita 'descontrolada'. L'incident, va marcar un abans i un després en la història de l'exploració espacial: des de llavors, el menjar dels astronautes ha patit moltes alteracions. Tubs d'alumini farcits de carn, xocolata en puré, llaunes de tonyina, brous de marisc congelats... És el clàssic per degustar en l'espai.

Encara que també, des de fa dècades, els programes espacials incorporen les millors receptes de les seves cuines nacionals perquè la seva tripulació pugui sentir-se com a casa.

Japó, per exemple, té el seu Ramen deshidratat des de molt abans que es posés de moda a Occident. I Rússia té la seva Borsch, una sopa molt popular originària d'Ucraïna. Amb el pas dels anys les noves tecnologies s'han anat creant nous aliments adequats per a la gravetat zero. Avui l'Estació Espacial Internacional és una ONU de la cuina liofilitzada del món. Però més enllà del gust, per sobre de tot, els aliments espa-

cial s'han dissenyat per garantir una nutrició òptima. Els astronautes necessiten estar preparats, físicament i mentalment, per no emmalaltir a l'espai.

Com sempre moltes d'aquestes investigacions gastronòmiques, en aquest cas, has passat dels menús dels astronautes a les taules dels terrícoles. I la societat s'ha beneficiat d'aquesta tecnologia digne de les millor produccions del cinema.

Aliments termoestabilitzats (per calor), ionitzats (esterilitzats), deshidratats (sense aigua), congelats, naturals (com les fruites seques), i begudes en pols (des d'aigua fins a cafè) són algunes de les cosses de les que ara ens beneficiem gràcies a la tecnologia espacial. Així que tampoc es gaire difícil experimentar un menú astronàutic sense separar els pes de terra.

I ja que hem parlat de cinema, i com que ja sabeu que m'encanta trobar referències gastronòmiques en el món del setè art; i per ajuntar les tres coses espai-cinema-cuina, no us heu de perdre la cinta *Mart* (2015) protagonitzada per Matt Damon. On podem veure el pobre abandonat astronauta com s'hi pega per sobreviure cultivant patates i altres vegetals a mode d'improvisada colònia colonitzadora al planeta vermell.

Mark Watney, que així es nom el protagonista de la pel·lícula és, a més d'astronauta, enginyer mecànic i botànic. Improvisa un camp de conreu, dins del HAB amb sòl marciana fertilitzat amb excrements de la tripulació empaquetats al buit, aigua fabricada extraient hidrogen d'hidrazina, un combustible de coet sobrant, i patates reservades per a un dinar del Dia d'Acció de Gràcies. Tota una aventura, però que millor veure-la des del sofà que no ser-hi allà.

Crec que fins aquí he arribat... S'ha m'acaba l'oxigen del vestit i he de retornar a la nau... Vaig a carregar 'piles' amb una amanida servida dins una bossa amb atmosfera protectora, me faré una sopa de sobre liofilitzada i tal vegada prengui un cafè d'aquells que s'encalenteixen tot sols.

Una salutació des de l'espai i ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

CUINA DE TEMPORADA:

Patates farcides d'espinacs i pinyons

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 4 patates mitjanceres
- 700 grams d'espinacs
- 250 grams de carabassa
- 50 grams d'arròs
- 2 grapat de pinyons
- 1 cullerada de farina
- 1 tassó de llet
- 2 dents d'all, aigua, oli d'oliva, sal i nou moscada i julivert per decorar

ELABORACIÓ:

- Pelau la carabassa, trossejau-la i posau-la a coure amb l'arròs en una cassola amb una mica d'aigua. Posau-ho bé de sal i un cop ben cuit ho podeu passar pel turmix.
- Pelau i laminau l'all i posau-los a daurar en una paella amb un rajolí d'oli. Afegeiu-hi la meitat dels pinyons i els espinacs nets i picats. Tapau i deixau-los coure.
- Ara podeu posar a coure les patates en una olla amb abundant aigua i una mica de sal, a foc moderat durant 30-35 minuts. En ser cuites, refredar ràpidament i en ser tèbies les podeu obrir per la meitat. Buidau l'interior amb una cullereta i reserva. Picau amb un morter la patata retirada fins a aconseguir un puré i mesclau-la amb els espinacs i els pinyons.
- Col·locau les patates buides en una palangana de forn, farciu-les amb la massa de patata, espinacs i pinyons.
- Per fer la beixamel, posau una goteta d'oli a una olla, afegeiu-hi la farina i cuinau-la una mica. Abocau ara la llet, a poc a poc, sense deixar de remoure amb la vareta. Ratllau una mica de nou moscada, afegeiu els pinyons restants i posa a punt de sal. Cobriu les patates amb la beixamel i gratinau-les fins que es daurin.



ESCOLA DE CUINA:

- Segons la pròpia Agència Espacial Europea https://twitter.com/esa_es/status/910616565586038785 són més de 300 els productes alimentaris que viatgen a l'espai. Destacant snacks, fruita, pa, plats principals regionals i brownies.
- Eliminar l'aigua dels aliments és perllongar la seva durabilitat. Però a més de la deshidratació, la NASA va investigar en el moment de les Apollo fins a trobar la dessecació en fred, obtenint menjar que pesava un 80% menys conservant el 98% dels seus nutrients per als seus menús.
- Fent un poc de recerca es poden veure els menús de les diverses missions espacials. De fet es la pròpia NASA que te a disposició de tothom aquesta info <https://history.nasa.gov/SP-368/s6ch1.htm>
- No obstant hi ha algunes coses no aptes com són les begudes gasoses, les alcohòliques i les elaboracions que teguin molta molla i que aquesta no estigui protegida dins un recipient.