

Samantha Cristoforetti porta in orbita i legumi

La sana alimentazione vola nello spazio!

A tu per tu con lo chef Stefano Polato per conoscere i retroscena della Zuppa dei Presidi Slow Food presente nel menu dell'astronauta italiana.



Lenticchia di Ustica, fava di Carpino, cece nero della Murgia carsica, piattella canavesana di Cortereggio: nella **zuppa preparata dallo chef Stefano Polato** c'è tutta l'Italia che **Samantha Cristoforetti** ha lasciato lo scorso 23 novembre per raggiungere la Stazione Spaziale Internazionale.

Nel suo bonus food l'astronauta italiana, **prima donna italiana dell'ESA in orbita**, ha scelto di farsi preparare una **zuppa a base di legumi dei presidi Slow Food**. Per elaborare la ricetta di questa minestra speciale ci sono voluti ben sei mesi di studio, durante i quali lo **chef di Di Vita**

magazine e del nostro blog Stefano Polato, responsabile dello Space Food Lab di Argotec e **chef ufficiale della missione "Futura" dell'Agenzia Spaziale Italia**, si è confrontato con i medici nutrizionisti alla ricerca della perfetta combinazione tra gusto e valori nutrizionali. Quel che ne è nato è una ricetta preparata con **ingredienti "poveri"**, ma in realtà **ricchissimi di antiossidanti**, sostanze preziose tanto nello spazio per ritardare il processo d'invecchiamento accelerato dall'assenza di gravità, quanto nell'alimentazione quotidiana di noi terrestri. **Il nostro chef Stefano svela in esclusiva per i nostri lettori alcune curiosità di questa zuppa davvero spaziale!**

C'è un motivo dietro alla scelta di questi quattro legumi, tutti presidi Slow Food? Armonia di sapori o anche equilibrio di principi nutritivi?

Nella preparazione di questa zuppa ho tenuto in considerazione entrambi gli aspetti. Ognuno dei quattro legumi ha delle peculiarità che li rendono unici e che derivano loro dai terreni in cui vengono coltivati, spesso impervi e difficili. Il cece nero apporta il doppio delle proteine di un cece classico, pochi grassi e molto calcio; la piattella canavesana è stata scelta per la sua notevole digeribilità dovuta alla buccia molto sottile; la fava di Carpino, rispetto alla fava classica, fornisce un quantitativo superiore di sali minerali; la lenticchia di Ustica, infine, ha un contenuto di fibra doppio rispetto alle altre varietà di lenticchie, molto più calcio e meno della metà di amido. Ovviamente **Samantha non ha voluto rinunciare al gusto anche nello spazio** e per questo la scelta dei legumi è stata fatta anche in virtù dei loro sapori e delle loro consistenze una volta cotti.

La Zuppa dei Presidi risponde al principio del piatto unico, di cui già ci ha parlato il Dr. Filippo Ongaro?

Sì, a tutti gli effetti questa minestra rappresenta un piatto unico, perché oltre alla **parte proteica** (legumi) sono presenti anche i **carboidrati** sotto forma di farro semi-integrale biologico, che apporta i tre aminoacidi essenziali di cui sono carenti i legumi, e le **verdure** (sedano, carota, cipolla, pomodori secchi).

L'ingrediente "segreto" della zuppa?

L'**alga kombu**: si tratta di un'alga marina giapponese che ho utilizzato in fase di ammollo dei legumi per migliorarne la digeribilità. Quest'alga, infatti, assorbe i fitati, sostanze inquinanti responsabili del gonfiore addominale. È ricca di ferro, calcio, magnesio e potassio e va

eliminata con l'acqua di ammollo.

I lettori a casa possono cimentarsi in una versione semplificata di questa ricetta? Puoi dar loro qualche consiglio per preparare una zuppa altrettanto "spaziale"?

Certamente! Se può risultare difficile reperire queste particolari varietà, è possibile utilizzare **ceci, fave, lenticchie e fagioli generici**, sempre però di origine italiana. Per migliorare la digeribilità di questa zuppa, consiglio di passarla al passaverdura, mentre per dare sapidità al piatto, suggerisco di aggiungere a piacere aglio, cipolla, spezie e aromi, come rosmarino, salvia e alloro.