Pesce azzurro, proteine vegetali, carne bianca, cereali integrali al 100 per 100, frutta e verdura, proveniente, come tutti gli altri ingredienti, da agricoltura biologica. E' una dieta che appare ideale sulla Terra e che è perfetta per lo spazio, dove tutti questi alimenti sono la componente fondamentale dei pasti consumati da Samantha Cristoforetti e che lei stessa, a bordo della Stazione Spaziale Internazionale, si prepara, adottando qualche attenzione particolare, dopo aver attinto alla sua cambusa, per la prima volta disponibile sulla stazione spaziale, letteralmente "cucinando in orbita".

Samantha Cristoforetti può preparare i menù che preferisce, combinando alimenti e variando la sua alimentazione, proprio come se fosse a casa. Al menù di "Astro-Samantha" è stato dedicato il seminario di oggi alla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa con David Avino e con Stefano Polato di Argotec (azienda aerospaziale di Torino che cura la "dispensa" degli astronauti dell'Agenzia Spaziale Europea) intitolato "Space food per terrestri. Il cibo spaziale dalla Iss alla Terra". L'incontro rientrava nei seminari "Verso Expo: idee, percorsi e regole del cibo", promossi da Eloisa Cristiani, docente di diritto agrario all'Istituto Dirpolis (Diritto, Politica, Sviluppo) del Sant'Anna, in collaborazione con la Regione Toscana.

"Questi incontri – ha sottolineato Eloisa Cristiani – riscuotono apprezzamento perché forniscono una visione critica del concetto cibo nell'anno dell'Expo di Milano, cercando di suscitare domande, interessi di ricerca, approfondimenti. Ci siamo occupati di cibo sotto diversi aspetti. A partire – ha aggiunto - da un'analisi storica sull'importante ruolo delle esposizioni universali, ci siamo poi soffermati sul 'Cibo giusto' di 'Libera' come strumento di legalità, per arrivare al cibo di 'Slow Food', espressione di territorialità e di qualità di un sistema di produzione. Dal cibo prodotto in laboratorio, a quello che arriva in tavola regolato da norme giuridiche lungo l'intera catena di produzione fino alla distribuzione e al consumo. In linea con l'impostazione della Scuola Superiore Sant'Anna il cibo viene studiato in un'ottica pluridisciplinare per coglierne i profili di valore, anche alla luce delle norme costituzionali".

David Avino e Stefano Polato hanno spiegato come, all'interno della loro azienda, sia nato lo "Space Food Lab", dove viene individuato un menù personalizzato, studiato su misura per ogni astronauta europeo, in vista delle missioni di lunga durata sulla Stazione Spaziale Internazionale. Nello "Space Food Lab", guidato da Stefano Polato, chef ufficiale della missione "Futura", sono state preparate le delizie per Luca Parmitano, per Alexander Gerst e, di recente, per Samantha Cristoforetti. "In condizioni di microgravità la pianificazione dell'alimentazione degli astronauti – hanno ricordato Avino e Polato - rappresenta una sfida impegnativa: il loro cibo spaziale è di grande qualità, con alle spalle molti anni di studi, e rappresenta un importante supporto psicologico e fisico. La nutrizione gioca un ruolo essenziale durante i voli e le missioni spaziali".

In un ambiente estremo com'è quello della Iss, il cibo rappresenta un supporto di fondamentale importanza per gli astronauti. Mangiare il piatto preferito o qualcosa di tipico della regione di provenienza può contribuire a farli sentire meglio, più vicini (si fa per dire) a casa, aumentando anche le performance quotidiane richieste dalla missione. Il cibo di Samantha Cristoforetti, poi, è caratterizzato da elementi di novità. "Durante la produzione – hanno aggiunto - sono stati applicati metodi innovativi di disidratazione e di termostabilizzazione, sempre nel massimo rispetto delle qualità organolettiche e nutrizionali degli alimenti" e vincendo

di nuovo anche un'altra sfida, che sulla terra non si pone: evitare che dalle confezioni escano briciole o pezzetti di cibo che potrebbero finire all'interno delle strumentazioni oppure essere inalate.

Altre caratteristiche del cibo degli astronauti, sviluppato da Argotec, sono la possibilità di conservarsi sino a 24 mesi senza catena del freddo e senza l'aggiunta di sale, di additivi o di conservanti. "Il nostro cibo – hanno concluso – è confezionato in pacchetti protettivi di alluminio ed è prodotto con le tecniche più avanzate per mantenerne intatte proprietà organolettiche, colore, consistenza e gusto".