

3.3. Prepara un menú espacial i cuina un esmorzar o berenar d'astronauta (11-12 anys)



Anne McClain i David Saint-Jacques preparant-se un àpat a l'Estació Espacial Internacional. Font: ISS

Ara que ja has investigat sobre quins productes de supermercat servirien per al teu viatge cap a Mart, a continuació et compartim el menú que la tripulació Hypatia I hem dissenyat per preparar-nos per a la missió que durem a terme a l'abril del 2023 a la Mars Desert Research Station:



Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
Pancakes Xocolata sòlida	Barreta energètica + gelatina de suc de préssec	Pasta o arròs liofilitzat	“Petit suisse” casolà	Sopa liofilitzada (de pasta o de verdures)
Ració: 2 pancakes (70 g) i 20 g de xocolata amb llet	Ració: 1 barreta + 100 g de gelatina	Ració: 145 g	1 petit suisse (100-125 g)	Ració pasta: 270-280 g Ració verdures: 250 ml

Unitats: grams (g), mil·lilitres (ml)

En aquesta activitat et proposem fer la recepta de l'esmorzar de mig matí i el berenar, per posar en pràctica els coneixements que has après fins ara sobre l'alimentació a l'espai.

Què necessitaràs?

Barreta energètica

- 65 g flocs de civada
- 30 g fruits secs (ametlles, avellanes, nous, anacard... al gust)
- 1 plàtan madur (150-180g)
- 30g de panses (opcional)
- Un grapat de xips de xocolata o una mica de xocolata per fondre

Gelatina de suc

- 500 g de suc de fruita (taronja, pinya, préssec, poma...)
- 6 làmines de gelatina neutra

“Petit Suisse” casolà

- 90-100 g de maduixes
- 45 g de llet
- 70 g de formatge d'untar o crema (tipus Philadelphia)
- 170 g de nata líquida
- 20 g de sucre
- 3 fulles de gelatina



Com ho has de fer?

Barreta energètica

Temps de preparació: 15 minuts

Temps de recepta: 2 hores i mitja

1. En un bol aixafar el plàtan fins que sigui puré.
2. Afegir la civada i barrejar.
3. Picar els fruits secs a trossos petits i incorporar-los a la barreja anterior.
4. En una safata de forn o recipient apte pel forn, millor si és rectangle, posar un paper de forn a la base.
5. Abocar la barreja anterior i distribuir-la per tota la safata, aplanant la superfície.
6. Posar al forn a 180°C durant 10 minuts.
Atenció: Sempre que utilitzis el forn, demana ajuda a un adult.
7. Deixar reposar fins que no cremi, i tallar a tires, formant les barretes.
Atenció: A l'hora de tallar i utilitzar ganivets, demana ajuda a un adult.
8. Deixar reposar una estona més fins que siguin fredes del tot.

Gelatina de suc

Temps de preparació: 10 minuts

Temps de recepta: 4 hores aproximadament

1. En un bol posar aigua molt freda i submergir les fulles de gelatina.
2. Pesar al quantitat de suc necessària.
3. En un cassó posar unes cullerades de suc i escalfar-lo (no cal que arribi a bullir).
Atenció: Sempre que utilitzis el foc, demana ajuda a un adult.
4. Escórrer les gelatines i posar-les al suc calent, remoure fins que s'integrin i es disolguin.
5. Barrejar la resta del suc a la preparació anterior i abocar en vasets.
6. Posar a la nevera, i deixar refredar unes 4 hores.

"Petit Suisse" casolà

Temps de preparació: 15 minuts

Temps de recepta: 1:30 - 2 hores aproximadament



1. En un bol amb aigua ben freda, submergir les fulles de gelatina perquè s'hidratin.
2. Netejar i tallar les maduixes. Col·locar en un vas juntament amb la llet i triturar. Després colar la barreja.
3. Afegir el formatge crema, la nata i el sucre. Barrejar fins que quedi tot homogeni.
4. Posar una part de la mescla en un cassó i escalfar.
Atenció: Sempre que utilitzis el foc, demana ajuda a un adult.
5. Escórrer les fulles de gelatina i afegir al recipient anterior.
6. Abocar la mescla del cassó a la resta de preparació i barrejar bé.
7. Dividir en petits gots de vidre o vasets, i portar a la nevera.
8. Deixar refredar 1 hora aproximadament fins que qualli i agafi textura.