

Christer Fuglesang

berättar...



Konsten att äta frukost i rymden

Även i rymden måste man äta! För oss i rymdkapseln går solen upp 16 gånger per dygn, så vi blir ofta sugna på frukost.



Sedan finns inget upp och ned eftersom allt är tyngdlöst. Är vi inte fastspända svävar vi fritt, och det gör maten också. Alla rätter måste vara kletiga så att

inga smulor svävar iväg, och till dryck har vi sugrör. Tyngdlösheten gör att vi inte belastar kroppen och skelettet lika mycket som på jorden. Därför

dricker vi extra mycket mjölk innan avfärd. Mjölk innehåller ju en massa kalcium, vilket är bra för skelettet.



Innan vi får får vi provsmaka jättemånga rätter för att se vilka som får följa med på resan. De är ofta extrakryddade eftersom smaklöknarna fungerar sämre i tyngdlöshet.



Ill: Lena Forsman

På arla.se/arlakadabra och rymdstyrelsen.se kan du läsa mer om livet som astronaut.

