

우주인의 식사를 만들자!

미국에서는 고등학생이 우주 음식을 만들어 보는 대회가 매년 열린다. 올해도 다양한 음식이 만들어졌다. 나, 먹방이가 먹을 만한 게 있는지 현장으로 가 보자!



대회에서 우승한 음식.

우주인의 영양과 맛을 동시에!

4월 17일, 미국항공우주국(NASA) 랭글리 연구소에서 NASA 헌치 요리대회 결승전이 열렸어요. NASA 헌치 요리대회는 전 세계 고등학생이 국제 우주정거장(ISS)에 있는 우주인이 먹을 요리를 만드는 대회예요. 고등학생에게 우주 음식을 알려주는 취지로, 2018년부터 매년 열리고 있지요.

대회에 참가하려면 먼저 음식의 요리법과 장점이 적힌 보고서와 영상을 제출해야 합니다. 결승에

오른 10개의 팀은 현장에서 2시간 동안 음식을 만드어요. 그리고 우주인과 세계 요리사협회 회장 등 총 23명의 심사위원 앞에서 음식을 평가받습니다.

우주는 지구와 달리 질량이 있는 물체가 서로 끌어당기는 힘인 중력이 약해요. 아래로 잡아당기는 힘이 없어 우리 몸의 혈액이 위에서 아래로 흐르기 어려워요. 혈액 순환이 안 돼 얼굴이 붓고 코가 막히고, 냄새도 잘 느껴지지 않지요. 지구에서 먹던 음식을 그대로 우주에서 먹으면 음식이 싱겁게 느

유튜브 채널 <Space Center Houston> 영상 캡처



음식을 만드는 중인 학생들.

페이스북 @Northeast Arkansas Career and Technical Center



QR 코드를 찍으면 NASA 헌치 요리대회 영상을 볼 수 있다.



2018 NASA 헌치 요리대회에서 우승한 닭고기 음식을 먹는 우주인들.



슬로베니아의 BIC 류블라나 직업학교 팀이 만든 보리와 두부 죽.

껴져요. 그래서 음식의 맛과 향이 아주 강해야 합니다. 또 중력이 없어 붕 떠다니는 음식의 부스러기가 여기저기 퍼지지 않게 음식은 촉촉해야 해요.

올해 대회의 주제는 야채가 들어간 아침 식사를 만드는 것이었어요. 단, 음식의 전체 kcal(칼로리)는 150~350kcal, 지방은 12g, 나트륨은 250mg 미만, 섬유질은 최소 1g 이상이어야 한다는 조건이



붙었지요. NASA 헌치 요리대회의 앨리스 웨스트 오버 매니저는 “우주에서는 운동량이 부족해 근육량이 지구보다 20% 줄어든다”고 말했어요. 이어 “무중력 상태에서 균형을 유지하기 위해 에너지도 많이 쓰기 때문에 영양 조건을 엄격하게 지켜야 한다”고 설명했습니다.

올해의 우승은 미국 노스이스트기술학교 학생들이 만든 ‘샤크슈카 스크램블’이 차지했어요. 토마토소스에 달걀을 넣어 만든 이스라엘 전통 음식이예요. 2, 3등은 텍사스 주의 노스사이드고등학교 팀이 만든 ‘스킬렛’, 슬로베니아의 BIC 류블라나 직업학교 팀이 만든 ‘보리와 두부 죽’이 선정됐습니다. 우승한 요리는 우주에서 먹을 수 있도록 포장해 ISS에 있는 우주인들에게 보내져요.



유튜브 채널 <Heathor Kurmay> 영상 캡처

2등을 차지한 스킬렛