

Cocinar por retención de calor o cocina sin fuego

Cocinar por retención de calor es un antiguo método que puede utilizarse para conservar la energía no sólo en tiempos de crisis, sino en cualquier momento. Dependiendo del alimento y la cantidad a cocinar, el uso de una caja de paja o una cocina aislada ahorra entre un 20% y 80% de la energía que normalmente se necesitan para cocinar un alimento

Este método ahorra combustible para cocinar, porque después que la comida ha sido calentada a una temperatura de cocción, se coloca en una caja aislada donde se continúe cocinando hasta que esté hecho.

Los materiales de aislamiento más eficaz, de 2 a 4 pulgadas de espesor (dependiendo del material) son necesarios para un buen aislamiento porque frenan el movimiento del calor. 2 a 4 pulgadas de espesor (dependiendo del material) son necesarios para un buen aislamiento. Se puede utilizar heno, paja, lana, plumas, algodón, cáscaras de arroz, cartón, papel de aluminio, periódico, vidrio, piel, espuma rígida, y / u otros materiales adecuados como aislantes. El aislamiento se coloca entre las paredes rígidas de una caja, y la olla.

Primero los alimentos se llevan a ebullición, a fuego lento durante unos minutos en función del tamaño y características (por ejemplo :5 minutos para el arroz u otros granos- puestos en remojo previamente-, y 15 minutos para las grandes porotos o las papas enteras), luego se coloca en el recipiente elegido (cocina solar, o caja de paja aislada etc)para que se siga cocinando. Desde la cocina de aislamiento evita que la mayor parte del calor en los alimentos se escape en el medio ambiente, no hay energía adicional es necesaria para completar el proceso de cocción. Se puede dejar en la caja aislada hasta que esté listo para servir, y se mantiene caliente durante horas

Horno Solar De Emergencia

Este horno es muy útil como kit de supervivencia en momentos de desastre o emergencia. Fue diseñado por los misioneros en África.

Puede servir para cocinar arroz, cocidos diversos, hacer pan, para pasteurizar agua y así evitar enfermedades, casi cualquier receta se puede cocinar en este horno. Este horno solar de emergencia puede alcanzar temperaturas (según la época del año), de entre 90 y 140°. Este horno puede ser

construido en unos 20 minutos con materiales bastante básicos, al alcance de cualquier persona, y lo mejor es que puede ser utilizado inmediatamente.



Los mejores recipientes para cocinar en esta cocina solar son cualquier recipiente negro, de metal o incluso de barro, a poder ser con tapa.

Materiales necesarios:

- Plástico blanco para el fondo del agujero que previamente habremos hecho.
- Plástico transparente para taparlo (al posicionarlo estirarlo todo lo que se pueda).
- Una olla negra con tapa o similar.
- Unas cuantas piedras (cuantas mas se ponga menos fugas de calor, se recomienda cubrir todo el círculo con ellas).

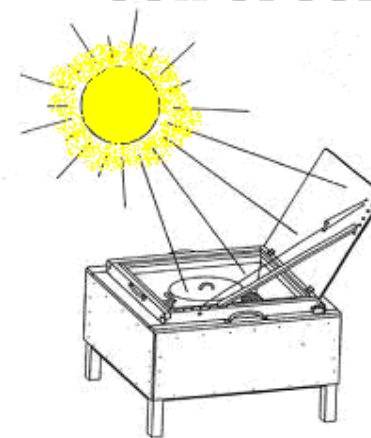
ECOSALUD

Participa en:

- Consejo Asesor de ONGs del Comité para el Desarrollo Sustentables de las Regiones Montañosas de la Rep. Argentina, SubSecretaría de Políticas Ambientales Secret. de Ambiente y Des. Sust. de la Nación
 - RIOD, Red Internacional de ONGs sobre Desertificación
 - Comisiones Soberanía Alimentaria y Cambio Climático del, Consejo Consultivo de la Soc. civil., Cancillería Argentina
- ecosaludtucuman@hotmail.com
www.ecosaludweb.com.ar



Cocinando con el sol



La energía es imprescindible para la civilización actual, y hoy día nuestra principal fuente son los combustibles fósiles:

petróleo ,carbón, gas natural

Pero éstos plantean varios problemas: escasez, costo, contaminación y agrava problemas ambientales

La quema de combustibles tradicionales como la madera contribuyen al calentamiento global

Las cocinas y hornos solares son una alternativa libre de contaminación y pueden ahorrar anualmente hasta una tonelada de madera en lugares de clima árido y soleado.

Tucumán

año 2010