

Listado de elementos para poder preparar una cocina solar de cartón.

Dr. Víctor José Passamai
UNSa- Departamento de Física
Facultad de C. Exactas-Tel.: 4255389

Una caja de cartón, tipo TV. O bien un cartón de 1m x 1m. Como mínimo, puede ser una caja de impresora o algo similar.

Además, tres papeles de regalo con superficie aluminizada (una es de colores y la otra es reflectante).

Una bolsa TRANSPARENTE del tipo que venía para hornos (de esas que suenan como papel de regalo tipo celofán). O bien, comprando una de 40 cm x 50 cm, de "polipropileno" en FarPlast.

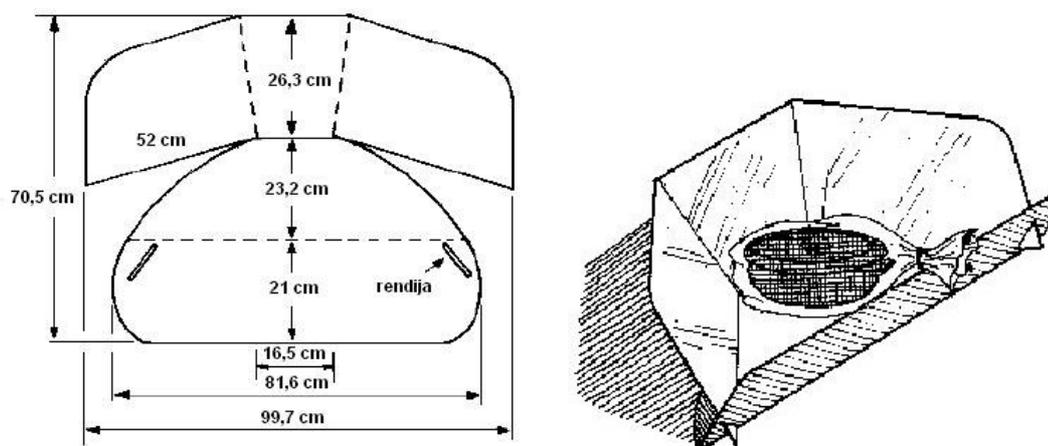
Además olla con tapa de aluminio, pintada toda de negro. O bien, en los bazares, vienen unas que son "vitrificadas" (o enlozadas). No las ESSEn.

Además es necesario que lleven una tijera y cinta adhesiva transparente ancha.

Trincheta, dos broches para ropa y repasador.

En el taller se les explica como arman la cocina y cómo hacen para cocinar.

Plano de la cocina:



Recetario y recomendaciones generales

Las indicaciones que se pueden dar para cocinar con este modelo de cocina son similares a las que se encuentran en cualquier libro de cocina, haciendo la salvedad que las cantidades de agua son menores. Esto es debido a que el hervor se realiza de manera más suave. Por ejemplo, el **arroz** se hace de la misma manera: dos pocillos de agua por cada uno de arroz (o cubriendo apenas la cantidad de arroz). Las **papas** se hacen sin agua. Puede llevar entre 2,5 a 3,5 horas. Se ponen con cáscara, lavadas y sin trozar. Luego se parten en dos y se puede agregar sal, comiéndose con cuchara como puré. Un **guiso** puede hacerse preparando previamente la **carne**, con sal, de modo que se deja cocinar una hora, se tira el jugo y luego se agrega algo de vino. Luego se pasa a la olla junto con arroz o fideos. Es conveniente remover para emparejar la cocción. **Pollo** se puede hacer trozado, junto con cebollas, sal y limón. Puede darse vuelta a la hora, removiendo jugos en exceso si es necesario. **Pan** puede prepararse colocando bollos pequeños repartidos en la superficie de la olla. El tiempo que demanda puede ser de 4 horas. Al ser la estructura esponjosa, dificulta la transmisión del calor. **Fideos** y pastas pueden ser difíciles de preparar con mucho agua. Es necesario usar muy poca de modo que se hinchen los fideos y se remueve frecuentemente. Debe evitarse que se peguen. **Pescado** se hace colocando unos 300 g con cebolla de verdeo y otros condimentos, abundante limón y vino. Sal. Si es necesario se elimina el agua como en el caso de la carne. Las **salchichas** se pueden preparar sin agua. Hay que removerlas de vez en cuando, dentro de la olla, para que salgan parejas. **Queso** y pan pueden irse preparando simultáneamente para luego usarse en hamburguesas, panchos, sandwiches de lomito, etc. El queso se funde y eso hace que se mantenga húmedo el pan. Evitar resecar. Algunos han experimentado con

humitas, empanadas, tamales, colocados en la olla en pequeñas cantidades (para una persona), habiendo cocinado adecuadamente.