



CONSEJOS PRACTICOS PARA APROVECHAR Y DISFRUTAR LA COCINA SOLAR

"Energía Solar - Plan Cordillera"

ECOMAIPO - (56-2) 871 03 83 - www.ecomaipo.cl - ecomaipo@ecomaipo.cl

QUE SE PUEDE COCINAR?

Una compañera de SOL DE VIDA Costa Rica le decía a unas visitas que admiraban su cocina solar y saboreaban admiradas un pollo en salsa cocinada con el sol: ***"lo único que no se cocina con la cocina solar, es lo que no se le pone adentro"*** .

Se supone que algunos hombres y la mayoría de las mujeres saben cocinar. No lo vamos a discutir y esa experiencia es muy valiosa. Pero algo importante es que todas y todos debemos **aprender a cocinar con el sol** para lograr mejores resultados, es decir, obtener comidas más ricas y nutritivas con las cocinas solares.

Las comidas bien cocinadas con leña tienen un sabor y olor muy especial. Otro diferente a las cocinadas con gas o con electricidad. Algunas personas hasta distinguen el tipo de olla y prefieren ésta o aquella. Algunos alimentos cocinados en la cocina solar pueden tener un sabor diferente a las demás, pero de cada cocinero y cocinera depende que podamos sacarle mejores sabores y presentaciones de las comidas en la cocina solar. Este reto requiere creatividad y disposición para experimentar y aprender.

Un buen consejo de todas las personas con experiencia cocinando con el sol es que se aproveche el sol desde temprano. Ojalá antes de las 10 de la mañana se pueden colocar los alimentos en la cocina solar y usted puede aprovechar el tiempo en otras cosas.

Las verduras y vegetales así como la mayoría de carnes ***"sueltan"*** suficiente líquido al cocinarse y no se necesita ponerles más agua. Los vegetales no necesitan cocinarse mucho para que conserven sus nutrientes y vitaminas.

Las comidas se preparan con menos agua, manteca o aceite porque las ollas no hierven en exceso ni a temperaturas muy altas y por eso es poca la cantidad de líquido que se evapora. Por ejemplo, algunas personas ponen a hervir los porotos en la otra cocina (leña, gas o electricidad) con mucha agua. Cuando el agua se ha evaporado de tanto hervor le echan más agua y siguen hirviendo. Esto se repite varias veces y al final, los porotos están resuaves, recocinados y sin nutrientes o vitaminas.

Para que las verduras y carnes se cocinen mejor, es conveniente cortarlos en trozos pequeños.

Si quiere que algo que está cocinando quede más seco, por ejemplo pollo o guisos, entonces no le ponga tapa porque se ***"suda"*** y se forma salsa.

Cuanto menos agua o líquido se ponga en las ollas, mayor temperatura podrá alcanzar la cocina solar.

Como se cocina con temperaturas moderadas, las comidas no se queman ni se pegan a las ollas. No es necesario estar encima de las ollas cuidando y revolviendo la comida para que no se quemé. Si se pasa de cocimiento generalmente la comida queda más seca y se endurece un poco. Una vez que coloque la comida en la cocina solar no abra la puerta hasta que note que esta cocinada.

Si está cocinando algo en la cocina solar y de pronto se nubla el cielo o hay muy poco sol, el consejo es que termine de cocinar esa comida en la otra cocina que tenga (leña, gas o electricidad).

Cuando los alimentos estén bien cocinados y sabrosos, se pueden sacar para que no se recocinen o se sequen demasiado. Después que se sirva el almuerzo, no es conveniente ponerlos de nuevo en la cocina pues con el calor pierden parte valiosa de sus vitaminas.

Después de sacar las ollas o bandejas, es bueno limpiar la cocina (sacar placa negra) y dejar la puerta abierta para que se seque y no concentren olores fuertes.

Con la cocina solar se cocina y se vive mejor, más tranquila y sin apuros, a temperatura moderada y sin agitación ni **"estrés"**. Se puede usar mucho menos aceite, eso contribuye para la salud y se gasta menos en cosas que hacen daño.

Esta es también una oportunidad especial para cocinar más natural y encontrar de nuevo el sabor de los alimentos. Se pueden preparar las comidas con condimentos naturales y en su propio jugo, así podemos sustituir poco a poco tantos químicos y sabores artificiales en cubitos, sobrecitos y tarritos que, aunque se ven bonitos, huelen bien y parece que saben rico, afectan el paladar y muchos órganos del cuerpo, y son más caros.

No se desanime si algo le sale mal, como el arroz apelmado, el pan duro y seco, o el queque se desborda de la bandeja y se desinfla. Revise los ingredientes o materiales de la receta, también analice las cantidades de cada cosa y pruebe de nuevo con los cambios que usted crea convenientes.

Converse con las compañeras solares y compartamos las dificultades y los problemas pero también los éxitos y logros en esta rica experiencia. Juntos y juntas podemos aprender y compartir para aprovechar la energía más fuerte, limpia y barata que tenemos en abundancia a nuestro alcance: la **energía solar**.

EL SOL Y EL CLIMA

Para cocinar con las cocinas solares se necesita que haya buen sol, es decir, que los rayos sean directos y fuertes sobre la cocina solar.

Y SI NO HAY SOL

Si está un poco nublado y sale el sol por ratitos, se puede cocinar cosas suaves o calentar alguna comida, pero esta condición no es indicada para cocinar alimentos duros, por ejemplo, porotos.

Si está muy nublado o con amenazas de lluvia, mejor no abra su cocina solar ni la deje a la intemperie para que no se moje. En un día así, prepárese para usar la otra cocina (gas, electricidad o leña) pues la cocina solar **no es egoísta** y le gusta compartir el trabajo para la salud y ahorro de las familias.

EN LOS DÍAS DE INVIERNO

Aun en los meses de invierno tenemos algunos días de sol y podemos aprovecharlo desde temprano para abrir la cocina al sol. A las 9 o 10 y media ya se puede empezar a calentar la cocina solar.

Si hay buen sol pero también mucho viento, la cocina va a calentar un poco menos y las comidas tardarán un poco más de tiempo.

Si no ha cocinado nada en la cocina solar en varios días, no deje la cocina en un rincón toda tapada porque acumula humedad y se daña. Sáquela al sol un rato, límpiela y que se seque con el calor. Así, la cocina solar estará lista para que la aproveche apenas salga el sol de nuevo,

DONDE PONER LA COCINA

Apenas haya sol directo en la mañana, se puede poner la cocina donde le pegue más sol y evitemos las sombras. Conviene buscar un lugar cerca de la casa donde el suelo esté parejo, o mejor dicho, que no esté muy inclinado porque la cocina puede rodar o las comidas se riegan con más facilidad. Fíjese que no esté bajo un árbol donde le pueden caer ramas o frutas al vidrio.

Cuando abra la cocina coloque algún producto adentro. Recuerde siempre no dejar la cocina expuesta al sol sin estar cargada pues puede alcanzar alta temperatura lo que podría trisar el vidrio interior, ayúdese con algún tiesto con agua.

PARA QUE ES EL REFLECTOR

Cada día es bueno limpiar el reflector para que esté bien brillante. Si el papel aluminio está roto o ha perdido el brillo, es necesario cambiarlo y ponerlo nuevo.

Temprano en la mañana el sol está bien bajo. Conforme pasan las horas va subiendo hasta que está encima, arriba de la cabeza, al mediodía. Cuando ponemos la cocina frente al sol, abrimos el reflector de tal manera que reciba los rayos del sol y los proyecte hacia los vidrios. En otras palabras, el reflector debe alumbrar hacia dentro de la cocina solar.

Oriente la cocina hacia el sol mirando que en la base interior de esta se produzca una sombra de 3 cms.

Los reflectores tienen una posición para su cierre, primero la inferior luego, izquierda, derecha y arriba o posterior.

OLORES EXTRAÑOS A LAS COMIDAS

Si la cocina está nueva o se reparó y está recién pintada, entonces tendrá un fuerte olor a esos materiales que afectan el sabor de las comidas. Por eso es necesario "**curarla**" antes de cocinar los alimentos.

Para quitarle los malos olores a la cocina es necesario ponerla al sol varios días seguidos después de pintada para que caliente y se ventile. Conviene abrir la puerta de la cocina y los tapones para dejar que salgan los olores extraños. Se vuelve a cerrar y a calentar las veces que sea necesario hasta que no tenga olores raros.

VIDRIOS EMPAÑADOS

La cocina solar debe estar bien limpia y seca para que logre mayor temperatura, es decir, cuanto más seca por dentro y por fuera esté la cocina, más caliente se va a poner con el sol.

Si los vidrios están empañados, no se preocupe, conforme que pasan las horas estos se irán secando poco a poco.

Los vidrios de la cocina solar son claves para lograr mayores temperaturas. Deben estar limpios y transparentes para que dejen pasar hacia dentro toda la luz del sol posible. Limpie periódicamente los vidrios por dentro y por fuera.

CUAL OLLA SIRVE

Casi todos los tipos de ollas se han probado en nuestras cocinas solares y todas han servido. Se ha cocinado en ollas de barro, de hierro, de porcelana, de vidrio o "pyrex" y hasta en trastos para hornos microondas. Pero las mejores son las de metal, con su base ancha y más extendida (menos altas y más anchas), con fondo plano, las que sean más delgadas y que tengan tapa.

Para aprovechar mejor el calor de la cocina solar, se pueden pintar las ollas por la parte de afuera con color negro mate (sin brillo). Antes de comprar la pintura negra, asegúrese que no contenga plomo, mercurio o algún otro componente que sea venenoso.

Para aprovechar la energía de la cocina solar es conveniente escoger el tamaño de la olla según la cantidad de alimento que vaya a cocinar. Si es poca la comida, entonces es mejor usar una olla pequeña.

La mayoría de comidas se pueden cocinar en ollas con tapa. Si la olla está abierta o sin tapa entonces sale más vapor de agua y los vidrios se empañan con más frecuencia. Por eso se recomienda usar ollas con tapa.

Es muy común que nos quememos las manos al tocar las ollas dentro de la cocina solar. Aún las personas con más experiencia nos hemos quemado pues no recordamos o no ponemos atención a que las ollas están muy calientes, aunque no se vea. De verdad, quema. El consejo es que tenga cerca, a mano, dos trapos o "cogedores" aislantes para sacar las ollas, sin riesgos de quemaduras dolorosas.

LA PLACA NEGRA

La cocinar solar tipo caja funciona muy bien porque deja pasar la luz del sol pero deja adentro atrapado el calor, por eso se dice en palabras científicas que es un aparato "fototérmico" (foto es luz, térmico es temperatura para calentar).

Como la cocina está bien cerrada y no deja entrar aire frío, el calor adentro va subiendo con más sol hasta que llega a la temperatura necesaria para cocinar los alimentos. Una vez que abra la cocina espere unos segundos antes de sacar la olla, recuerde que en el interior esta caliente.

La parte más caliente de esta cocina solar es la placa metálica negra. Ahí llegan la mayoría de rayos solares y, si está bien limpia, seca y negra, entonces concentra mejor el calor y lo pasa a las ollas y a los alimentos.

No conviene poner las comidas directamente sobre la placa negra, por ejemplo, pan, carnes y otras pues **"sueltan"** líquidos que después forman como costras o capas que afectan la función de la placa. Todas las comidas deben ponerse en ollas, bandejas y platos adecuados.

Si mueve la cocina solar mientras está cocinando, hágalo despacio y con cuidado para evitar desbordes. Si se riega algo de comida, sólida o líquida, es bueno limpiarla pronto para que no se pegue en la placa o se vaya para dentro de la caja interior.

Cuando la placa negra va perdiendo el color con el uso diario de la cocina solar, se debe limpiar bien, lijarla y pintarla de nuevo con pintura negra especial.

Después de pintada la placa o las ollas, cuidado con el olor extraño a las comidas. hay que **"curarlas"** antes de poner comidas de nuevo.

LA PUERTA

Por aquí entran los alimentos crudos y salen bien cocinados y deliciosos. Cada vez que se abre la puerta sale mucho calor y la cocina pierde temperatura. **Cuidado al abrir la cocina**, no se acerque tanto que se puede quemar. Espere un momento y arrímese poco a poco. Abra la puerta solo cuando ingreso los alimentos y ciérrela pronto. Es conveniente no abrirla, solo cuando retire los alimentos ya cocinados.

AI FINAL

Si ya no hay sol, se debe cerrar y tapar la cocina solar para que no se moje con la humedad de la noche.

Y hasta el día siguiente para decir como Dorita, una compañera ejemplar de Costa Rica en el uso de su cocina solar: **"si hay sol, yo lo aprovecho y cocino de todo"**.

*SALUD, AHORRO Y SABOR
COCINANDO CON EL SOL.....
Ecomaipo.*

Para cualquier tipo de consulta:

Fonos: (56-2) 871 03 83.

(0) 9673 07 41.

Web: www.ecomaipo.cl

Mail: ecomaipo@ecomaipo.cl