

Construa um fogão sem fogo

Folheto de Soluções 59

De que se trata este folheto de soluções?

Cozinhe alimentos saudáveis e saborosos! Nunca mais deixe queimar o arroz ou o feijão! Economize até 80% de combustível! Gaste menos tempo a cozinhar! Tudo isto é possível com o fogão haybox, também conhecido como wonderbasket (cesta maravilha)!

Cozinhas enfumaçadas fazem mal para a sua saúde (Veja Folheto de Soluções 57), mas, como todos sabem, “não há fumo sem fogo”. O fogão haybox sem fogo pode ajudar a tornar a sua cozinha num lugar agradável, seguro e saudável e pode ser feito de forma fácil e barata em casa.



O que é o fogão haybox?

O fogão haybox é uma caixa, cesta ou qualquer outro recipiente cheio de material isolante. Material isolante é qualquer coisa que o calor não atravessa facilmente, como o feno (erva seca), papel, aparas de madeira, lã ou folhas de bananeira secas.

Depois de aquecer o alimento da forma habitual, a panela é colocada na haybox e coberta com uma tampa ou almofada, também cheia de material isolante. O isolamento ao redor da panela impede que o calor escape, assim, a comida na panela permanece quente e continua a cozinhar.

Quais são as vantagens?

- O fogão haybox é uma forma conveniente de cozinhar. Pode preparar a comida em 15 minutos usando métodos com os quais já está habituado, colocar na cesta para continuar a cozinhar lentamente e, depois, sair para fazer outras coisas. Ao contrário do fogo, é seguro deixá-lo sozinho.
- O fogão haybox é uma maneira saudável e deliciosa de cozinhar. Todos os nutrientes dos alimentos são mantidos. A comida nunca queima; transforma a carne dura em macia e pode manter a comida quente por muito tempo.
- O fogão haybox é uma forma de cozinhar barata e ecológica. Usa muito menos combustível do que cozinhar em fogo ou fogão. Não se perde água durante o processo de cozedura, por isso, utiliza um quarto menos de água do que os outros métodos de cozedura.



Existe alguma desvantagem?

- Os alimentos levam mais tempo para cozinhar, por isso os preparativos devem ser efectuados mais cedo.
- Funciona melhor para cozinhar quantidades maiores, mas pode usá-lo para manter a comida quente para mais tarde
- É importante manter o material isolante seco. Se ficar húmido, precisa de ser substituído.

Como se constrói o fogão haybox?

Qualquer tipo de recipiente hermeticamente fechado com material isolante pode servir como um fogão sem fogo. Uma caixa de papelão resistente, uma caixa de madeira, uma gaveta profunda ou uma cesta podem funcionar bem. Pode adaptar este método aos materiais que tem disponíveis, depois experimentar e inovar para descobrir o que melhor lhe convier.

Construa o seu fogão haybox de modo que possa acomodar a sua panela maior. Assim, se estiver a cozinhar com uma panela menor, envolva-a num pano para preencher o espaço. As suas panelas precisam de ter pegas para que possam ser manuseadas durante o processo de cozedura.

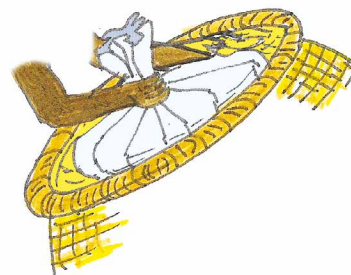
Vai precisar de:

- 1 recipiente com uma tampa. Deve haver espaço para pelo menos 5 centímetros de isolamento ao redor da panela; e mais espaço para o isolamento no topo, porque o calor sobe!
- Tecido preto (algodão tipo sarja ou jeans)
- Tesoura, agulhas e linha grossa
- Materiais isolantes: feno, serragem, aparas de madeira, e/ou jornais bem amachucados
- Uma pedra plana, aproximadamente do mesmo tamanho que o fundo da panela

- 1.** Encha um terço da cesta com material isolante.



- 2.** Coloque a panela no centro de um pedaço de pano. Recolha os cantos do tecido para cima do centro para fazer um saco.

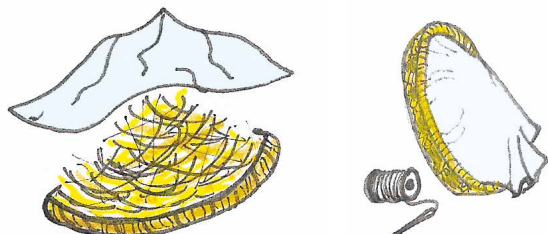
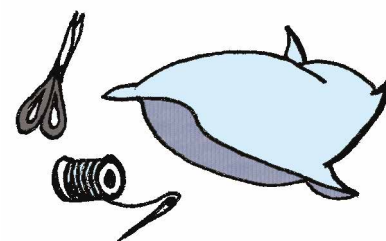


- 3.** Coloque esse saco no interior da cesta, em cima do material de isolamento. Firmemente embale mais material isolante em torno do saco e até o topo da cesta.



- 4.** Abra o saco e dobre a extremidades do pano para baixo entre o material isolante e o interior do cesto. Costure o pano na borda superior da cesta.

- 5.** Faça uma almofada que seja ligeiramente maior do que a tampa da panela, cheia do mesmo material isolante.



- 6.** Isole a tampa. Vire a tampa de cabeça para baixo e preencha-a com material isolante, em seguida, cubra-a com um pedaço de pano. Dobre as bordas do tecido entre o material isolante e a parte interior da tampa. Costure o pano em toda a volta, ao longo do canto interior da tampa da cesta.



Opcional extra: Adicione um revestimento brilhante, como uma folha de alumínio ou mylar no covo da panela para reflectir o calor radiante de volta para a panela. Isto funciona melhor quando a panela se encaixa bem no isolamento sem ar no meio. Isto também vai ajudar a manter o isolamento seco, de modo que este não precise de ser substituído com frequência.

Como devo usar o fogão haybox?

- Coloque água suficiente para cozinhar os alimentos no início da cozedura
- Aqueça o alimento na água até ferver e, em seguida, deixe ferver durante o tempo recomendado*
- Ao mesmo tempo, coloque a pedra plana no fogo ou na borda do fogo para aquecer
- Quando o tempo de fervura terminar, coloque a pedra plana aquecida no fundo do fogão haybox
- Coloque a panela em cima da pedra plana quente, rapidamente cubra com a almofada e a tampa isolada para evitar que o calor escape, e deixe cozinhar durante o tempo recomendado
- Para obter mais eficiência, enrole a panela com um pano de algodão ou folha de polietileno antes de a colocar no fogão

* Colecione e compartilhe receitas para diferentes tipos de alimentos e faça provas com fogo brando e tempos de cozedura.

Tempos de cozedura aproximados: Cozido: 3-5 horas; Lentilhas: 1-3 horas

Importante: Todos os feijões, especialmente o feijão vermelho, devem ser fervidos num fogão durante pelo menos 20 minutos antes de colocar no fogão haybox para garantir que as toxinas sejam destruídas.

Fogões haybox podem ser usados para manter a comida quente, para ser consumida mais tarde. No entanto, por motivos de saúde, pratos de carne devem ser sempre fervidos novamente antes de servir.

Uma Receita para o Fogão Haybox

Tempo de cozedura: 5 minutos. Tempo no Haybox: 1 a 2 horas

Ingredientes:

- 3 chávenas de arroz
- 4 colheres(sopa) de gordura
- 6 chávenas de água
- 2 cebolas, descascadas e picadas

Preparação:

- Na panela, frite o arroz por alguns minutos
- Adicione a água e as cebolas, cubra e deixe ferver
- Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos
- Coloque no fogão haybox por 1-2 horas

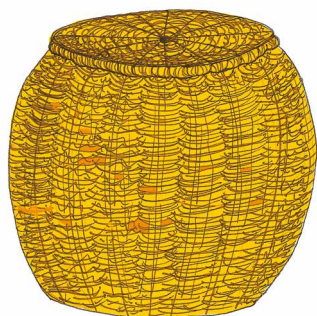


Existem outras maneiras de cozinhar sem fogo?

No Chile, na América do Sul, as pessoas cozinham num buraco no chão! Se o solo está húmido, o buraco deve ser forrado com um balde de plástico. Como o fogão haybox, o buraco no solo é preenchido com material isolante. Após a cozedura, a panela é colocada no buraco, no topo de uma pedra aquecida e deixada durante várias horas.

AGRADECIMENTOS:

Adaptado do Cozinhando para Conservar 1989, Shimechero, U., D. Migadde, E. Willingham, C. Davey. Lição de Ciências Primária Superior em Casa, da Série Conservação de Energia, Fundação Bellerive/WWF. Compilado e ilustrado por Nancy Gladstone



PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Websites

Em Inglês

http://solarcooking.wikia.com/wiki/Heat-retention_cooking

Practical Action – <https://practicalaction.org/knowledge-centre/resources>