

De que se trata este Folheto de Soluções?

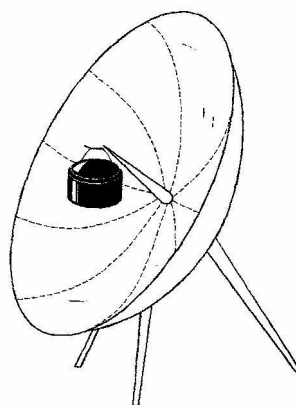
Procura formas de cozinhar que poupem combustível e que produzam menos fumo?

- Durante vários meses do ano, tem sobretudo dias de sol?
- Tem um espaço exterior, que receba sol durante várias horas, protegido de ventos fortes e seguro contra roubo ou arrombamento?
- Os combustíveis que usa para cozinhar são caros ou escassos?
- Por vezes a sua cozinha fica muito quente e com muito fumo?
- Preocupa-se com a segurança das crianças mais pequenas perto do fogão ou de fogos de cozinha desprotegidos?
- Quer estar preparado para situações de emergência ou para acampar sem água potável disponível?
- Gostaria de uma forma de cozinhar segura e que possa deixar sem vigilância?

Se respondeu sim a mais de duas destas perguntas, então vai achar este folheto interessante. Ele é sobre a cozinha solar, uma forma de usar o calor do sol para cozinhar os alimentos.

Como é que se cozinha com o sol?

Um fogão ou forno solar concentra a luz solar num recipiente com comida, aquecendo-o e cozinhando-o. Dependendo do clima do lugar onde vive, um fogão solar poderá ser uma opção útil durante a maioria ou parte do ano. Como nem sempre faz sol, a cozinha solar geralmente é usada em conjunto com outros métodos culinários, ajudando a poupar combustível. Você pode fazer o seu próprio fogão solar, tal como descrito no Folheto de Soluções. Existem muitos modelos diferentes. Em alguns lugares, pode-se comprar fogões solares que cozinham rapidamente a comida a temperaturas elevadas.



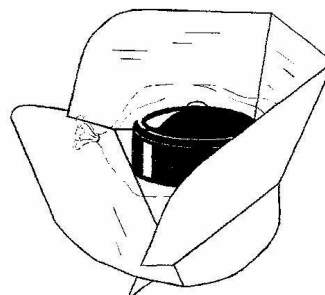
Fogão solar parabólico

(Imagens: Solar Cookers International, CEF)



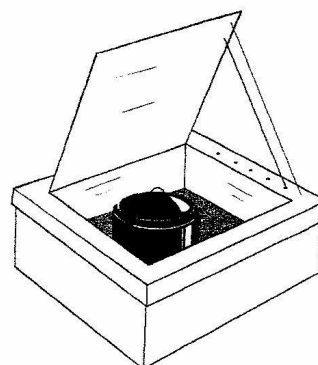
Solar Cookit – Fogão solar de painéis, em uso na Etiópia

(Imagem: SolarCookers International)



Fogão solar de caixa em Mbamba, Tanzânia

(Imagem: Solar Cookers International)



O Anahat – um chapéu vietnamita forrado com material reflector

(Imagem: BoxAid)



Quais são os benefícios?

Desde que tenha o equipamento, a cozinha solar é gratuita. No Quênia, cerca de 40% dos rendimentos das pessoas são gastos em combustível. Cozinhar com um fogão solar reduz em 60% o combustível usado. Uma família que use o sol para cozinhar pode gastar bastante menos combustível, poupando para outras coisas! Usar a cozinha solar significa ter uma menor necessidade de lenha e carvão. Isto economiza tempo gasto na recolha destes combustíveis e ajuda-nos a gerir os recursos naturais das áreas florestais. A cozinha solar não produz nem fumo nem poluição.

Existem alguns inconvenientes?

- É preciso ter uma área segura ao ar livre, onde se sinta confortável a cozinhar. A cozinha solar funcionará melhor se conseguir deixar o fogão ou forno solar, sem ter que se preocupar com ele.
- A maioria dos fogões solares demoram algum tempo a cozinhar os alimentos e funcionam melhor quando o sol está alto, de modo que poderá precisar de fazer algumas alterações ao seu horário e preparar-se para começar a cozinhar o almoço a meio da manhã.
- Você só os poderá usar para cozinhar durante o dia. Por exemplo, ainda precisará de usar outro combustível para aquecer uma refeição à noite para um convidado inesperado!
- Ainda precisará de ter outras fontes de combustível para os dias nublados.
- Se está habituado, poderá sentir a falta da lareira como um lugar de convívio, para se aquecer e se sentir confortável.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

A Ficha de Acção 61 descreve como construir o seu próprio fogão solar.

Contactos

Solar Cookers International

www.solarcookers.org

Para mais informações

Rede Wikia de Cozinha Solar

http://translate.google.com/translate?&sl=en&tl=pt&hl=pt&ie=UTF-8&u=http%3A%2F%2Fsolarcooking.wikia.com%2Fwiki%2FSolar_Cookers_International_Network_%28Home%29

Receitas de cozinha solar

Ugali

Tome uma medida igual de farinha de milho e água fria.

Despeje aos poucos a água na panela da cozinha solar, acrescentando gradualmente a farinha, misturando-a bem, até a gastar toda e até que desapareçam todos os grumos.

Tape a panela preta com a tampa, coloque-a dentro do saco de plástico e no fogão solar durante 2 a 2 horas e meia. O seu Ugali ficará delicioso e pronto para comer sem estufar.

(Dinah Chienjo, Chefe de Projecto, Sunny Solutions, Quénia; Solar Cookers International (África Oriental) SuNews, Janeiro a Junho, 2005)

Galinha

Ingredientes

- 1 galinha média (frango)
- 4 chávenas de amendoins torrados (pode torrâ-los com o sol!)
- 2 cebolas médias
- 2 tomates médios pelados
- Sal e pimenta a gosto
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Instruções

1. Triture os amendoins torrados
2. Pique as cebolas e os tomates e adicione as especiarias. Misture com a pasta de amendoim e junte ao frango na panela
3. Cozinhe durante 2 horas

(Solar Cookers International (África Oriental) SuNews, Janeiro a Junho, 2005)