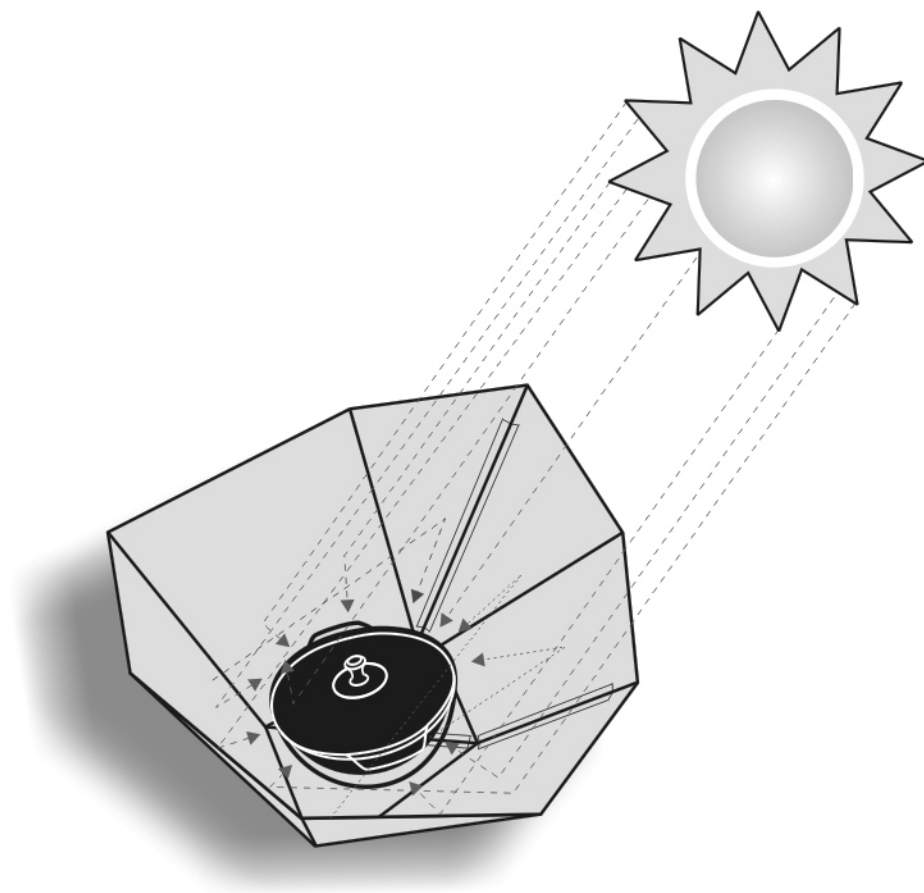


Olla Solar

Manual de Instrucciones



Índice

| | |
|---|---|
| Introducción | 1 |
| Contenido | 2 |
| Cómo funciona | 2 |
| Cómo desplegar el reflector | 3 |
| Cuándo utilizar la Olla Solar | 4 |
| Cómo utilizar la Olla Solar | 4 |
| Factores que afectan la rapidez de la cocción | 6 |
| Preparación de los alimentos | 7 |
| Temperaturas y tiempos de cocción | 8 |
| Manutención de la Olla Solar | 8 |
| Cómo plegar el reflector | 9 |

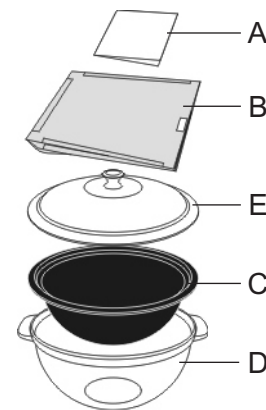
Introducción

Bienvenido a la familia de los cocineros solares. De ahora en adelante usted disfrutará de muchos beneficios que le traerá la cocina solar:

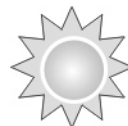
- **Ayuda en el ahorro monetario.** Los rayos solares son gratuitos, no es necesario utilizar leña ni otro carburante cuando hay sol.
- **Salud.** No produce humo causante de enfermedades en las vías respiratorias y en los ojos. La olla solar no necesita grasa para la cocción de los alimentos, evitando problemas cardiacos derivados del exceso de colesterol. Además la cocción lenta mantiene el sabor y las vitaminas.
- **Ahorro de tiempo.** No tiene que conseguir la leña, remover o controlar la cocción, ni estar en casa mientras sus alimentos se cuecen.
- **Seguridad.** Cuando cocina con el sol no hay fuego que cause quemaduras ó que las llamas ardan sin control.
- **Facilidad de uso.** Cuando cocina con el sol no es necesario remover o controlar la cocción. La comida no se quema. No es necesario destapar la olla, poner más agua ni remover la comida mientras se cuece. Se transporta con facilidad a otros lugares como al trabajo o a un día de campo.
- **Limpieza.** Con el sol la olla solar no se tizna, no ensucia la ropa o la cocina. El cazo negro es muy fácil de lavar.
- **Ayuda en la conservación del medio ambiente,** evitando la deforestación y la contaminación causada con el uso de otros combustibles.

Contenido

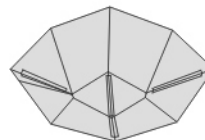
- A. Manual de Instrucciones
- B. Reflector de aluminio
- C. Cazo negro de peltre
- D. Olla de vidrio refractario
- E. Tapa de vidrio refractario



Cómo funciona



El sol es la fuente de energía.



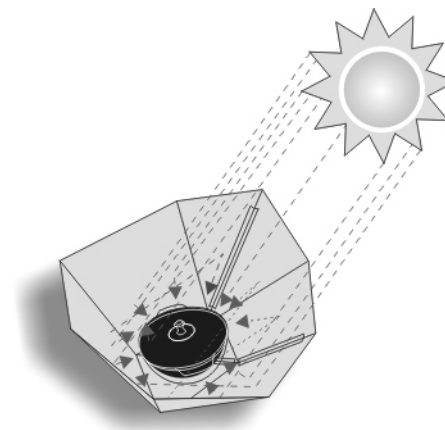
El reflector concentra la energía solar en el cazo metálico.



El cazo metálico transforma la energía del sol en calor.

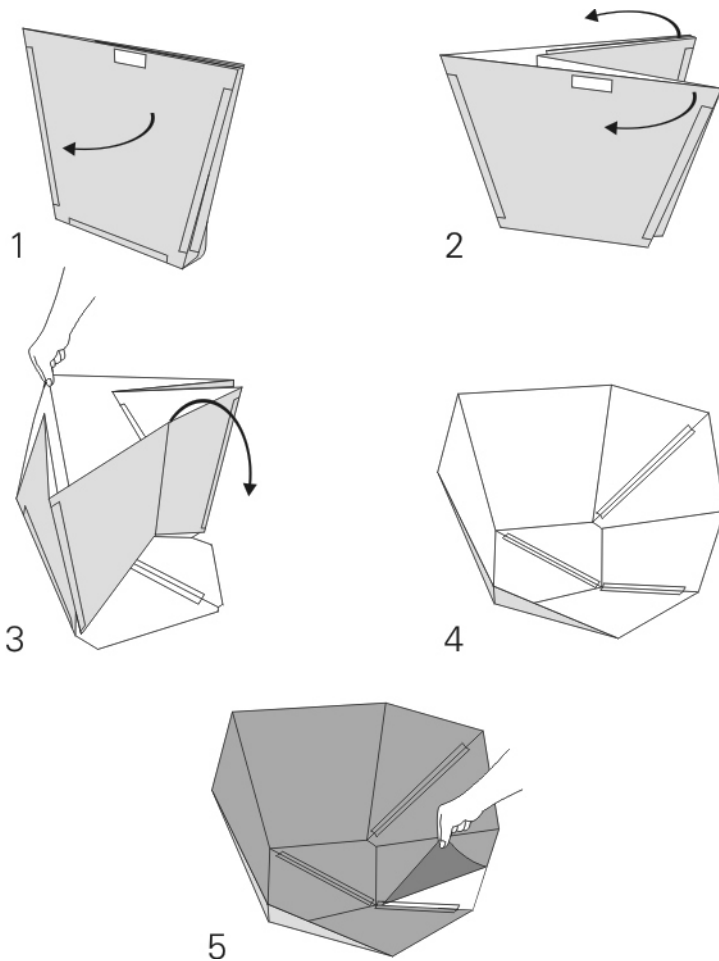


La vasija de vidrio con su tapa mantiene el calor dentro del sistema.



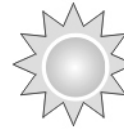
Cómo desplegar el reflector

La Olla solar incluye un reflector plegable diseñado para ocupar poco espacio de almacenamiento. Desplegar el reflector en el lugar que se va a cocinar, es fácil hacerlo. No deje de quitar la película plástica protectora antes de exponer el reflector al sol por primera vez (5), caso contrario será difícil removerla después.



Cuándo utilizar la Olla Solar

Cocción rápida



Cocción lenta



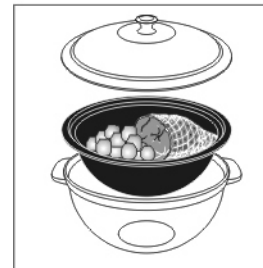
Usar una estufa LORENA cuando llueve o es de noche



Cómo utilizar la Olla Solar



Preparar los alimentos y colocarlos en el cazo metálico negro.

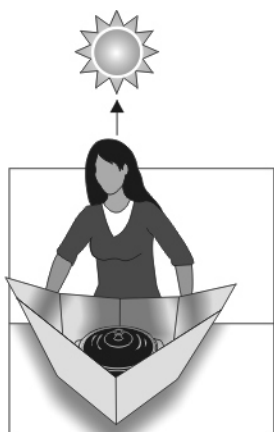


Colocar el cazo negro con los alimentos dentro de la vasija de vidrio y tapar.

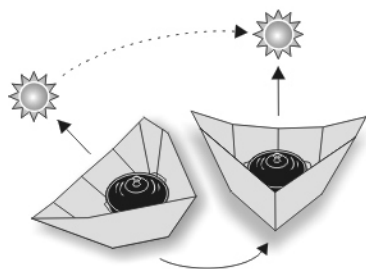


Poner ambos dentro del reflector.

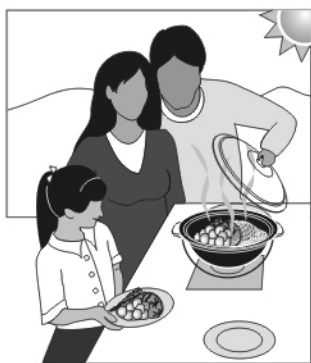
4. Dirigir el reflector hacia el sol.



5. Ajustar el reflector después de dos horas hacia el sol si esto es necesario.



6. Con el sol intenso la comida se cuece en menos de dos horas. ¡Disfrute su platillo!



Precaución

- El cazo metálico negro puede quemar al tacto.
- La vasija de vidrio refractario es resistente pero se puede romper.
- El cazo metálico está porcelanizado por lo que se puede dañar si lo golpea o deja caer.
- Es necesario manipular el reflector de aluminio con suavidad para que dure.

Factores que afectan la rapidez de la cocción





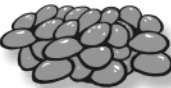







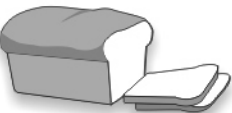
| | Cocción rápida | Cocción lenta | |
|--|----------------|---------------|-----------------------|
| El color de las ollas | | | |
| El material y grosor de las ollas | | | |
| El tamaño de la comida | | | |
| La cantidad de comida | | | |
| El agua que contiene la comida | | | |
| El reorientar el reflector una o dos veces | | | |
| La estación del año y la hora del día (por la longitud de la sombra) | | | No hay cocción |
| Nubes o polvo | | | |
| Viento | | | |

Preparación de los alimentos

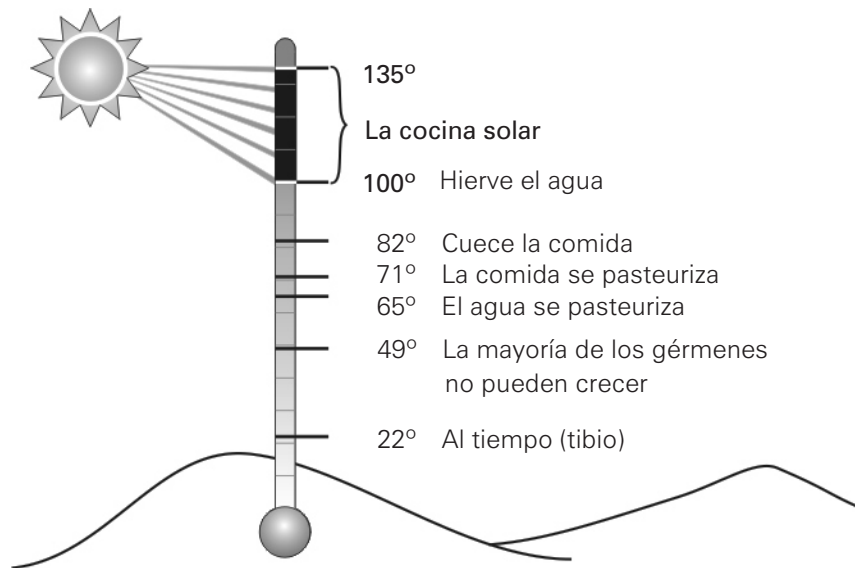
La mayoría de los alimentos se preparan en la Olla Solar de la misma manera que en la cocina tradicional. La Olla Solar nos permite cocinar con muy poca o sin grasa, y como es cocción a baja temperatura conserva más las vitaminas, lo que hace que la comida sea más sana. Hay algunas diferencias en la preparación de ciertos alimentos:

- Los alimentos que requieren cocimiento rápido a temperaturas altas, como las frituras (tacos tostados, tortas, papas francesas, donas, etc.) no se deben cocer en la Olla Solar.
- No añadir agua a la carne fresca y verduras, se cuecen con su propio jugo.
- No freír la cebolla antes de preparar un guiso.
- Poner todo en la olla al mismo tiempo, no hay necesidad de agregar nada ni de revolver.
- Utilizar dos vasos de agua por un vaso de arroz. Ponga el arroz en agua fría, no se necesita revolver.
- Remojar los frijoles en la noche anterior a la cocción para lograr una cocción más rápida. Los garbanzos y lentejas deben remojar por unas pocas horas antes de cocinarlos.
- Para fideos o cualquier tipo de pasta calentar primero el agua, sin esperar a que hierva. Agregar los fideos y volver a poner el cazo negro en el vidrio refractario con su tapa dentro del reflector.
- Se puede cocinar varios alimentos diferentes al mismo tiempo en la misma olla. Ejemplos: pollo con papas y verduras o nopales al lado; rebanadas de papa y huevos enteros, etc.
- La comida se puede recocer y no se quema.
- No dejar los alimentos que no producen su propio jugo en la Olla Solar, sin agua por muchas horas, se puede quemar ligeramente.
- Hay dos maneras de utilizar la Olla Solar como horno:
 1. El cazo negro negro sirve como molde.
 2. El molde se pone dentro del cazo negro: calentar el cazo negro en la Olla Solar al sol sin agua mientras prepara su pastel; vaciar la masa del pastel en un molde; colocar el molde con la masa dentro del cazo negro; alzar el molde con cualquier recipiente para que quede en la parte superior del cazo negro, cerca de la tapa de vidrio. Colocar el cazo negro en el vidrio refractario, taparlo y ponerlo en el reflector.

Tiempo necesario para cocer 4 kilos (9 lbs) en un día asoleado

| Rápido de cocinar 1 a 2 horas | Mediano 3 a 4 horas | Lento 5 a 8 horas |
|--|---|--|
|  huevos |  Sopas y cazuelas | |
|  Arroz |  Papas |  Casi todos los frijoles (secos) |
|  Pescado |  Algunos frijoles y lentejas (remojo) | |
|  Vegetales |  Carne |  Asados grandes (toda la carne se hace más tierna) |
|  Frutas |  Vegetales (raíces) | |
| |  Pan | |

Temperaturas de cocción



Manutención de la Olla Solar

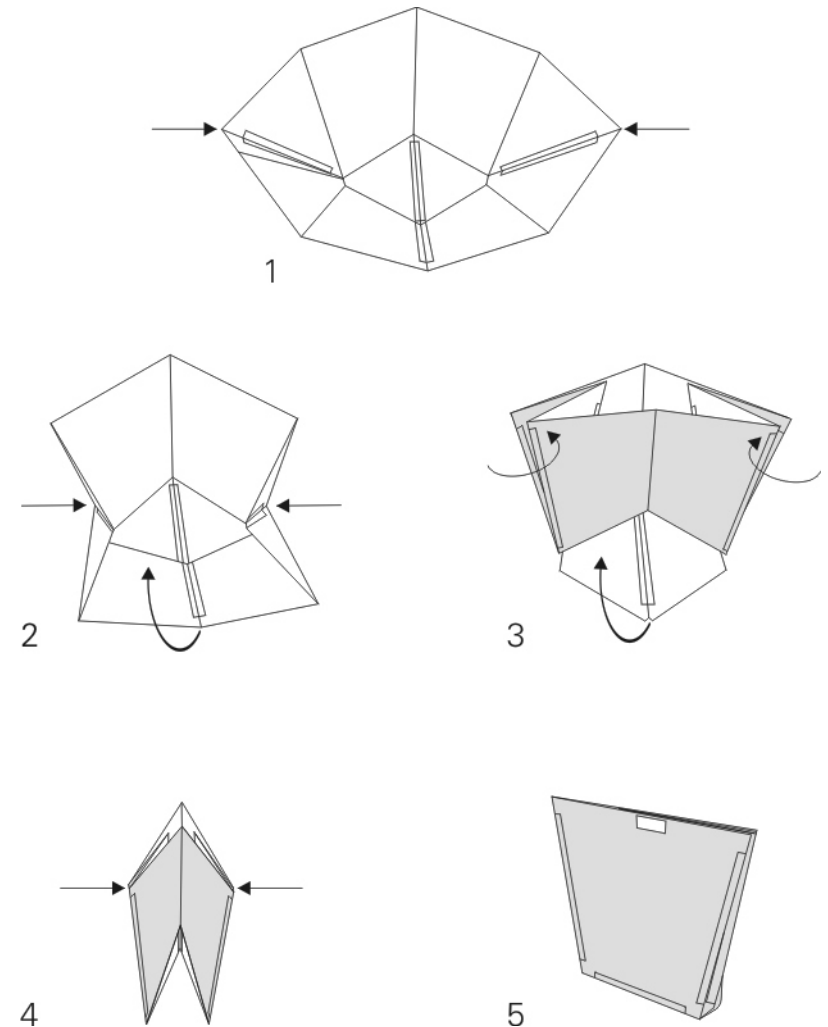
- Manipule la comida en el cazo negro fuera del reflector.
- Mientras la comida esté cocinando levantar la tapa con cuidado sobre el cazo negro cuidando que el vapor no moje el reflector.
- Para evitar rayar el reflector, si le cayó comida, límpielo rápidamente con una tela suave y abundante agua.
- Para limpiar el reflector entero utilice una solución muy diluida de jabón para lavar platos (una gota por 4 litros de agua) y permita que se seque al aire.

Antes de guardar:

- Lave y seque el cazo negro.
- Verifique que el vidrio refractario y su tapa estén limpios.
- Limpie el reflector, si hace falta.
- Doble el reflector siguiendo las instrucciones.
- Guarde el reflector en un lugar seco y lejos de los animales.
- Guarde la Olla Solar sobre una superficie cubierta ya que la misma puede calentarse mucho al sol.

Cómo plegar el reflector

1 a 5. Verifique que su reflector esté limpio antes de plegarlo.





Olla Solar

La Olla Solar es una gran alternativa para la cocina que utiliza combustibles como leña o gas. Funciona como olla, estufa y horno, tiene un buen desempeño, es durable y de bajo costo.

El Proyecto Olla Solar es una iniciativa de tres organizaciones: el Fondo Mexicano para la Conservación de la Naturaleza (FMCN - www.fmcn.org), Solar Household Energy (SHE - www.she-inc.org) y Energía Portátil (EPSA). Diversas ONGs en todo el país participan en la distribución de las Ollas Solares y en los talleres de capacitación para su utilización.

El proyecto en su primera etapa tiene como finalidad promover la conservación del medio ambiente, la salud y la economía de las familias mexicanas. Desde el punto de vista del medio ambiente reducirá la deforestación causada por la tala de los árboles para leña y la emisión de CO₂. En la salud disminuirá la incidencia de enfermedades respiratorias producidas por la inhalación del humo dañino de la quema de madera. Económicamente es una alternativa atractiva para las familias que dependen de combustibles caros para cocinar.