

# Taller Inti



# Yauri / Espinar

## Cocinar con el Sol



Recetas  
solares

## 1. Introducción

Bienvenidos al mundo de la cocción solar! Con esta tecnología, que es una novedad para muchos en el mundo, usted podrá cocinar cualquier tipo de alimentos, sin gastar combustible: ni leña, ni bosta, ni keroséne, usando solamente el calor del sol.

Este folleto le enseñará como cocinar con el sol. En esta cocina, podrá cocer papas, chuños...etc. (hasta 4 kilos), ocas, camote, granos (arroz, quinua), carne, caldo, pan, tortas, galletas y muchas otras cosas. Siempre que haya sol, puede gastar menos combustible y trabajo, aprovechar la energía que Dios nos regala.

La bosta sigue siendo la fuente de energía más importante para la gente de la zona. Las familias se ven obligadas a ocupar cada vez más horas al día para recolectar bosta ya que no tienen la posibilidad de pagar el alto valor de los combustibles. Por el contrario, la energía solar es gratuita, abundante y eficaz. La bosta debe ser utilizada como fertilizante en la chacra o en el invernadero para que las verduras crezcan mejor en calidad y tamaño.

Mientras hay sol se puede cocinar con él. El sol es gratis! Tu pueblo, tiene días soleados en gran parte del año, aprovecha!, cocinar con el sol te permite ahorrar dinero (no cuesta, no ensucia tus ollas), cuida tu salud (no hecha humo); te protege (no hay peligro de incendio); piénsalo!.



Que desventajas tiene la cocina solar?

- No funciona sin brillo solar, se requiere para estos días sin sol una cocina tradicional, con bosta, leña, kerosén o gas.
- Hay que acostumbrarse a cocinar en el patio en vez de la casa.

La cocina solar funciona por medio del fenómeno que se llama el "efecto invernadero". El calor del sol entra por los vidrios y se absorbe en la olla negra, o en el fondo negro de la caja. Luego no puede escapar porque la ventana está cerrada, y aumenta hasta llegar al punto para cocinar. La temperatura en esta cocina puede llegar hasta 180°C.

## 2. Sugerencias para el uso

Es importante usar ollas negras o al menos de un color oscuro. Si tienes ollas nuevas, se pueden pintar. Para cocinar carne o sopas las ollas de barro pintadas de negro son muy buenas, para todo otro tipo de comida puedes utilizar ollas de aluminio pintadas de negro.

La cocina solar siempre demora más que el fuego en cocinar los mismos alimentos. Es importante empezar temprano, y dejar la comida cocinando mientras se realiza otros trabajos (la comida no se quema). El tiempo de cocción depende de la cantidad, y por supuesto del sol.

Si hay algunas nubes en el cielo, todavía se puede cocinar. Pero si la mitad del cielo (o más) está nublado, tiene que usar otra cocina.

Después de una o dos horas, puede girar la cocina y ajustar el reflector para que siga mirando al sol, para tener la máxima eficiencia.

### 3. Consideraciones a tener en cuenta

- En casos de platos con carne fresca (pollo, res, cordero, etc.) es importante rociarlos en aceite (puede ser el aderezo), para evitar que la preparación tenga un color desagradable.



- En caso de platos con granos secos (maíz, trigo, cebada, etc.), o menestras (como frijoles, habas, lentejas, etc.) es necesario remojarlas en agua por 24 horas antes, es decir, de un día para el otro, esto con la finalidad de que se cocinen bien.

- En casos de preparaciones “secas” como el arroz graneado, use menos agua de lo que usaba normalmente. Una taza de agua por cada taza de arroz

- Para cocinar verduras use poca agua para cocinarlas, esto acelerará la cocción, además que permite mayor conservación de vitaminas.

- Para sopas y almuerzos, use ollas bajas (chatas), es mejor usar toda la superficie de la cocina a un espacio pequeño y alto, esto ayudará a agilizar la cocción.

### 4. Tiempos de cocción




Como estamos hablando de un horno solar, en las siguientes recetas los tiempos completos de cocción serán en función del sol. Los diferentes símbolos




Cielo despejado	Cielo medio nublado	Cielo nublado




te ayudaran a acostumbrarte a este nuevo tipo de cocina.




Para alistar cualquier tipo de comida, siempre hay que poner el horno al sol por lo meno una media hora antes de poner la olla para que el horno mismo se pueda calentar a una temperatura de 100-150°C.

Todas las recetas están calculadas para seis personas

Sopa de verduras		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Poner una olla de metal o de barro con un poco de aceite, la cebolla picada y los tomates cortados a calentar entre media hora y una hora. Poner las verduras picadas y alistadas con agua, sal y las hojas de laurel. Dejar cocinar. Antes de servir aumenta el agua con agua caliente y saborea al gusto con sal y pimientos.
Cebolla	1	
Tomates	2	
Zanahorias	3	
Choclos	2	
Tazas de agua	2	
Hojas de laurel	5	
Sal y pimientos	al gusto	
<b>Dos horas</b> 	<b>Tres horas</b> 	<b>Cuatro horas y media</b> 




Sopa de carne		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Poner una olla de metal o de barro con un poco de aceite, la cebolla picada y los tomates cortados a calentar entre media hora y una hora. Poner la carne a freír durante media hora o una hora. Poner las verduras picadas y alistadas con agua sal y las hojas de laurel. Dejar cocinar. Antes de servir aumenta el agua con agua caliente y saborea al gusto con sal y pimientos.
Cebolla	1	
Tomates	2	
Zanahorias	3	
Choclos	2	
Chuletas de alpaca o corde-ro o una pechuga de pollo cortados en trozos chicos	3	
Tazas de agua	2	
Hojas de laurel	5	
Sal y pimientos	al gusto	
<b>Dos horas</b> 	<b>Tres horas</b> 	<b>Cuatro horas y media</b> 



Seco de cordero o alpaca		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Alistar el aderezo hecho con aceite, cebolla, ajo, tomate y sal. Dejar freír entre media hora y una hora. Poner la carne cortada en trozos pequeños, dejar freír entre media hora y una hora. Poner el liquido hecho de culantro y espinaca cortados finos y mezclados con la cerveza y pimientas. Dejar cocinar.
Cebolla	2	
Tomates	5	
Ajos	5	
Carne de cordero o alpaca en trozos	1kg	
Culantro y espinaca cortados finos	300 gr.	
Cerveza	1 taza	
Sal y pimientas	al gusto	
<b>Dos horas</b> 	<b>Tres horas</b> 	<b>Cuatro horas</b> 




Estofado de alpaca o cordero		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Alistar el aderezo hecho con aceite, cebolla y ajo. Dejar freír entre media hora y una hora. Poner la carne, dejar freír entre media hora y una hora. Poner los tomates con sal y comino, poner las hojas de laurel orégano y las zanahorias. Dejar cocinar.
Cebolla	2	
Tomates	5	
Ajos	5	
Zanahorias picadas	2	
Carne de cordero o alpaca en trozos	1kg	
Unas hojas de laurel, orégano		
Sal pimientas y comino	al gusto	
<b>Dos horas</b> 	<b>Tres horas</b> 	<b>Cuatro horas</b> 











Trucha a la olla		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Lave las truchas y sécalas. Pone sal, sazonzador, pimientas y rocíelas con el jugo del limón después úntalas con el aceite. Póngala en la olla ya calentada en la cocina. Tapa la olla y deja cocinar. Sirva con papas, yuca o arroz y una ensalada. (Receta de la Sra. Santuza de Gonzales)
Limón	2	
Truchas ya limpias sin espinas	6	
Sazonador		
Sal pimientas	al gusto	
<b>Dos horas</b> 	<b>Tres horas</b> 	<b>Cuatro horas</b> 

Bistec a la olla		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Aceite	3 cucharadas	Caliente el aceite, luego echar tomate, cebolla, ajo, comino, pimienta y sal. Añadir la carne fileteada, esperar una media hora, poner 1/2 tasa de agua, las papas y dejar cocinar. (Receta del Señor. Máximo Taco Ramirez)
Tomate	4	
Cebollas	2	
Dientes de ajo	5	
Carne fileteada	1 kg	
Papas en rodajas	1 kg	
Pimienta molida	1/4 de cucharada	
Comino molido	1/4 de cucharada	
Sal	al gusto	
<b>Dos horas y media</b> 	<b>Tres horas y media</b> 	

Pastel Rocío		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Harina	2 tazas	Batir la margarina con el azúcar, agregar los huevos, batir otra vez. Agregar la harina y el Royal, batir otra vez, agregar la leche, la esencia y el Pisco. Mezclar el todo. Alistar una forma con un poco de aceite y pasada con harina. Poner la masa en la forma. Poner el pastel al horno precedentemente calentado durante una media hora, dejar cocinar. (Receta de la Sra. Rocío Mercado Guevara)
Polvo de hornear (Royal)	1 cucharada	
Leche	2/3 de taza	
Huevos	3	
Margarina	100 gr	
Azúcar	1 taza	
Esencia de vainilla	1 cucharada	
Pisco	3 cucharadas	
Nueces o maní picadas	al gusto	
<b>Una hora y media</b> 	<b>Dos horas y media</b> 	<b>Tres horas y media</b> 

Pastel de chocolate		
Ingredientes	Cantidad	Receta
Pasta de chocolate	200 gr	Dejar derretir la pasta de chocolate junta con el agua. Agregar la margarina y alistar una masa bastante liquida. Batir los huevos con el azúcar y agregarlo al chocolate. Agregar la harina. Alistar una forma con un poco de aceite y pasada con harina. Poner la masa en la forma. Poner el pastel al horno precedentemente calentado durante una media hora, dejar cocinar.
Agua	5 cucharadas	
Azúcar	250 gr	
Huevos	2	
Margarina salada	100 gr	
Harina	100 gr	
<b>Una hora y media</b> 	<b>Dos horas y media</b> 	<b>Tres horas y media</b> 

<b>Galletas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Receta</b>
Mantequilla	250 gr	Dejar derretir la mantequilla. Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar la esencia de vainilla, la leche, la harina y mezclar el todo. Aplasta la masa a un espesor de unos 5mm. Poner la masa en una forma. Poner la masa al horno precedentemente calentado durante una media hora, dejar cocinar. Cortar las galletas
Azúcar	100 gr	
Esencia de vainilla	1 cucharada	
Harina	350 gr	
Leche	1-2 cucharadas	
<b>Una hora y media</b> 	<b>Dos horas y media</b> 	<b>Tres horas y media</b> 

### **Tabla de cocinar**

Alimentos	Cantidad	Tiempo
Papas enteras sin agua	2 – 4 Kg.	3 hrs.
Papas en agua	2 – 4 Kg.	2 – 3 hrs.
Arroz	1 – 2 Kg.	1 – 2 hrs.
Queque	1 – 2 Kg.	1 ½ - 2 ½ hrs.
Menestras (fréjol, habas)	½ - 1 Kg.	3 – 4 hrs.
Galletas	½ - 1 Kg.	½ - 1 hrs.
Huevos fritos	2-10 unidades	5 minutos



Este folleto fue elaborado por  
Andrea y Luciano Ré (Taller Inti)  
eMail: [intisolar@bluemail.ch](mailto:intisolar@bluemail.ch)

En colaboración con:

Centro de Formacion Campesina CFC  
Espinar Yauri

10 de diciembre de 2003