

Sabor S☀lar *de Sabana Grande*

*Recetas y Consejos para Cocinas Solares
de las Mujeres de Sabana Grande
una comunidad de Totogalpa, Nicaragua*

*Elaborado por socias de Mujeres Solares de Totogalpa,
y Karolina (Karalyn) Dorn, voluntaria de Grupo Fenix
www.grupofenix.org*

Diciembre de 2005

ÍNDICE GENERAL

Presentación.....	3
Antes de Comenzar.....	4
Recomendaciones; Otros Usos de la Cocina Solar; Pasterización de Agua y Leche; La Nutrición.	
1. Recetas Básicas.....	5
Frijoles, Arroz, Plátanos, Huevos, Tallerines, Carnes, Pollo con verduras.	
2. Bocadillos, Guisos, Sopa.....	6
Tacos Mejicanos, Torta de hojas de yuca, Torta de frijoles de gandul, Berenjenas rellenas, Pescado relleno, Guiso de ayote, Sopa de pollo Maggi.	
3. Pan, Galletas.....	9
Pan, Espumillas, Polvorones, Galletas de avena con pasas, Rosquetes de maiz	
4. Tortas (Queques).....	11
Torta de Banano, Torta de Cumpleaños	
5. El Uso de la Cocina para Tostar Alimentos.....	12
6. Bebidas, Té de plantas medicinales.....	13
Pinolillo, Refresco de semillas de ayote, Horchata de cacao y arroz, Atól de plátano verde, Té para aliviar síntomas de gripe, vómito, o “empacho.”	
ANEXO: Consejos generales para el uso de una cocina solar.....	15

PRESENTACIÓN

Esta colección de consejos y recetas para la cocina solar representa lo mejor del conocimiento de las beneficiarias de cocinas solares en Sabana Grande y Totogalpa, Madriz, Nicaragua. Cada beneficiaria es una socia de Mujeres Solares de Totogalpa, un comité que promueve el uso de la energía solar para la preparación de alimentos en el hogar.

Ellas generosamente contribuyeron sus recetas favoritas y consejos sobre el uso de la cocina solar para que todos puedan aprovechar de sus años de experiencia con este método de cocción.

Las recetas representan la preparación de comidas por ellas en casa. Se debe notar que las recetas no fueron probadas fuera de las cocinas de las beneficiarias. Es posible que Usted tenga que ajustar los ingredientes a su propio gusto. También, es importante recordar que el tiempo necesario para la preparación de comida en una cocina solar puede variar mucho. Siempre depende de la fuerza del sol y otros factores.

Para mayor información sobre Mujeres Solares de Totogalpa, se puede contactar mst_fenix@yahoo.com o visitar www.grupofenix.org.

ANTES DE COMENZAR...

Si Usted no tiene mucha experiencia en el uso de una cocina solar, se debe empezar en el Anexo al final del libro: “Consejos generales para el uso de una cocina solar.”

RECOMENDACIONES PARA COCINAR EN UNA COCINA SOLAR

- ✓ Se puede usar menos condimento, porque el sabor de estos se conserva mas.
- ✓ No se debe poner la sal cuando se empiece a preparar frijoles y verduras duras, como papa y zanahoria, porque los endurece. Agréguela cuando ya estén suaves.
- ✓ Para preparar los alimentos se utiliza poco agua.
- ✓ No se debe usar las mismas pailas en la cocina que en el fogón. Pailas usadas en el fogón pueden ensuciar la cocina solar con til (tizne).

OTROS USOS DE LA COCINA SOLAR

- ✓ Guardar los alimentos por la noche, porque la cocina los protege de animales y del polvo, aumentando la higiene de la comida.
- ✓ Recalentar comida o café
- ✓ Calentar agua para bañarse
- ✓ Secar plantas para usar en remedios caseros, o secar especias como el orégano.
- ✓ Quitar manchas de la ropa: se pone la ropa manchada en ace y se calienta en la cocina
- ✓ Secar ropa húmeda
- ✓ Secar artesanía de barro hecha en la comunidad.

PASTERIZACIÓN DE AGUA Y LECHE

- ✓ Se puede calentar agua hasta que esté libre de los microbios. Solamente necesita alcanzar 65° C o 150° F para matar los microbios dañinos.
- ✓ A los 70° C o 160° F es suficiente calor para matar microbios en la leche y en otras comidas.

LA NUTRICIÓN

- ✓ Las comidas preparadas en las cocinas solares son más nutritivas que las comidas preparadas en la estufa de fuego.
- ✓ Por el calor fuerte del fuego, las vitaminas y proteínas se “queman.” Desaparecen de la comida. La preparación de comida en la cocina solar es más suave y conserva las vitaminas y proteínas dentro de la comida.
- ✓ Además la comida preparada en la cocina solar no se quema en las ollas!

1. RECETAS BÁSICAS

Frijoles

Nota: se puede cocer frijoles en la cocina solar solamente en días de sol fuerte.

1. Se pone los frijoles (ya remojados) en la olla, se le agrega agua para tapar.
 2. Se mete a la cocina.
 3. Después de que estén suaves los frijoles, se agrega la sal.
- ☀☀Días de sol fuerte: Se termina entre 2 y 4 horas.

Arroz

Arroz Receta 1

1. Antes de agregar el arroz, se pone ½ litro de agua en la cocina para calentar. Se usa solamente lo suficiente para tapar la cantidad de arroz que va a cocer. Puede usar ½ litro (una taza grande) para una libra de arroz.
 2. Deje el agua calentar ½ hora o más. Cuando el agua está bien caliente, se prepara el arroz: se le pone trocitos de chiltoma, cebolla, tomate y sal al gusto.
 3. Se echa el arroz al agua y se pone dos cucharas grandes de aceite.
 4. Se tapa la cazuela y se mete a la cocina solar.
- ☀Días soleados: Se termina entre 1 a 2 horas.

Arroz Receta 2

En una cazuela, se revuelve:

½ libra de arroz, 1 taza de agua, cebolla, agua y sal al gusto. Se tapa y se mete a la cocina solar.

☀Días soleados: Se termina entre 1 a 2 horas.

Nota: Para mejorar el sabor del arroz, se puede freír sobre el fuego con la cebolla antes de agregar al agua.

Plátanos

Con cáscara: Se mete en un plato a la cocina solar. Se termina en 1 ½ horas.

Sin cáscara: Se mete en un plato a la cocina solar. Se termina en 1 hora.

Huevos

Se mete (con cáscara) a la cocina y en 1 ½ horas están listos.

Nota: Algunas personas han notado que los huevos cocidos están de color negro después de cocinarlos así sin agua. Se puede poner los huevos en agua antes de meterlos a la cocina para evitar este problema.

Tallarines (Conchitas, espagueti, y otros)

Se revuele los tallarines con suficiente agua para tapar. Se echa sal, tomate picado, chiltoma picada, cebolla picada y salsa de tomate y salsa inglesa al gusto. Se echa 3 cucharaditas de aceite y se revuelve bien.

☀Días soleados: Se termina entre 1 a 1½ horas.

Carnes (pollo, carne de res, carne de cerdo)

1 libra de carne
1 chiltoma grande
1 cebolla
1 diente de ajo
1 tomate grande
sal al gusto

1. Se pica bien la chiltoma, el ajo y la cebolla en trocitos. Se deshace el tomate.
 2. Se lava bien la carne.
 3. Se agrega la chiltoma, el ajo y la sal. Se revuelve bien con la carne. Se pone en la cacerola y se mete a la cocina.
 4. Después de ½ hora en la cocina, se le pone el tomate. Si quiere, se puede añadir 2 cucharadas de aceite.
- ☀Días soleados: Se termina en 2 horas.

Pollo con verduras

1 libra de pollo
verduras en trocitos, suficiente para llenar la cacerola, después de echarle la carne

1. Se lava bien la carne, se pone en una cacerola con los trocitos de verduras.
2. Se puede agregar un poquito de agua. Se mete a la cocina solar.

☀Días soleados: Se termina en 2 horas.

2. BOCADILLOS, GUIOSOS, SOPA

Tacos Mejicanos

Receta de Doña Vidalia R.

1 libra de pollo desmenuzado
1 lata de maíz dulce
1 tasita de frijoles licuados
queso amarillo al gusto, en trocitos
chiltoma, cebolla, tomate y ajo al gusto, en trocitos
8 a 10 tortillas
salsa de chile al gusto

1. Se pone la carne a freír (en estufa de fuego) con la chiltoma, cebolla, tomate, y ajo.
2. Se baja del fuego y se pone un poquito de la mezcla en una tortilla y se enrolla. Se meten las tortillas rellenas en una cazuela.
3. Se echa queso amarillo en trocitos, el maíz y salsa de chile, tirado encima de todo en la cazuela, y se mete a la cocina solar.

☀Días soleados, se termina en 2 horas.

Torta de hojas de yuca

Receta de Doña Aura Verónica I.

2 huevos, batidos

3 cucharadas de harina

1 libra de hojas de yuca, lavadas y bien picadas

chiltoma, cebolla, tomate y ajo al gusto, en trocitos

1. Se revuelve todo junto.
2. Se hace tortas de la mezcla, y se mete en un sartén (con un poco de aceite para que no se peguen en el sartén) a la cocina solar.

☀☀☀Días de sol fuerte: se termina en 3 a 4 horas.

Torta de frijoles de Gandul

Receta de María Antonia

Nota: el frijol gandul es parecido al frijol soya, y también es muy nutritivo

1 libra de frijoles de gandul, ya sancochados y molidos (como se hace para preparar chorizo de soya)

2 chiltomas, tomate y cebolla al gusto: todos picados

comino al gusto

2 dientes de ajo

2 huevos, batidos

1. Se revuelve todo junto.
2. Se hace tortas de la mezcla, y se mete a la cocina solar.

☀☀☀Días de sol fuerte: se termina en 4 horas para estar bien tostadas.

Berenjenas Rellenas

Receta de Doña María Alejandra G.

2 berenjenas

para el relleno: se puede usar ½ libra de chorizo de soya o ½ libra de pollo, ya cocido en una estufa de fuego

queso (cualquier tipo) al gusto

2 huevos

2 cucharadas de harina

1. Se lavan las berenjenas y se cortan en rodajas. Se ponen las rodajas a sancochar sobre el fuego por 15 minutos.
2. Se bajan las berenjenas del fuego y se ponen a escurrir bien.
3. Cuando las berenjenas ya no tienen agua, se agrega la carne de soya o de pollo, y el queso. Se pone el relleno entre dos rodajas, en forma de un sándwich.
4. Se prepara el huevo con la harina. Se bate bien y revuelve los sándwiches de berenjenas en la mezcla.
5. Se pone los sándwiches sobre el fuego para asar unos minutos.
6. Se mete a la cocina solar, en una la paila embarrada de margarina.

☀Días soleados: se termina en 1 hora.

Guiso de ayote

Receta de Doña Maria Alejandra G.

½ libra de masa de soya
chiltoma, cebolla, y tomate al gusto, todos picados
1 huevo
ayote, picado

Se revuele todo y se tapa. No se debe echar agua.

☀Días soleados: se termina en 1 hora.

Sopa de pollo Maggi

Receta de Doña Marta G.

1 sobre de sopa de pollo Maggi
trocitos de verduras (pipián o ayote, y papas)
chicoria, cilantro (culantro), u otras especias que a Usted le guste
1 huevo, batido

1. Se pone el agua en la cazuela. Después, agregue los pedacitos de verduras.
2. Se le pone chicoria o cilantro. Se revuelve todo muy bien.
3. Se pone a cocer en la cocina solar, y cuando la verdura está cocida se le pone la sopa de pollo y se le pone el huevo batido. Se deja a cocer más.

☀Días soleados: se termina en 2 horas.

Pescado Relleno

Receta de Doña Elba N.

cebolla, zanahoria y apio al gusto, todos picados
galleta o pan para consistencia
caldo de pollo
jamón
1 pescado grande

1. Se lava bien el pescado, se quitan las escamas, se abre bien.
2. Se fríe todos los ingredientes juntos en aceite de olivo. Después se llena el pescado con la mezcla.
3. Se mete a la cocina solar envuelto en papel aluminio.

☀Días soleados: Se termina en 2 horas.

3. PAN, GALLETAS

Nota: se puede hornear en la cocina solar solamente en días de sol fuerte.

Pan (para el 24 de diciembre, la Semana Santa u otras ocasiones especiales)

Receta de Doña Carmen G.

2 libras de harina de trigo
4 huevos
½ libra de manteca vegetal
1 barra de margarina
½ cucharadita de levadura
sal (2 pizcas o al gusto)

1. Se mezclan los huevos con la manteca, la margarina y la harina.
2. Se echa la levadura en ½ taza de agua, y después se echa a la mezcla.
3. Se juntan todos los ingredientes y se revuelve. Se amasa hasta que esté ni suave ni duro. (Se puede echar un poquito de agua para suavizarla si es necesario.)
4. Se cortan los bollitos de pan, y se ponen en un sartén con un poquito de aceite o manteca para que no pegue.
5. Se mete a la cocina solar.

☀☀Días de sol fuerte: Se termina en 1 a 2 horas.

GALLETAS

Espumillas (también llamado “Suspiros”)

Receta de Doña Marta G.

1 clara de huevo
½ libra de azúcar refinada
½ cucharadita de vainilla

Notas:

--Se puede aumentar la receta, usando 1 clara para cada ½ libra de azúcar. Ejemplo: 10 claras por 5 libras de azúcar.

--Se puede usar también azúcar “bronco” pero las espumillas serán más suaves con el azúcar refinada.

1. Se lava bien una panita hasta que no tenga nada de sal. Se bate un poco (dos minutos) la clara.
2. Se deja caer el azúcar a la clara.
3. Se bate hasta que deshace el azúcar.
4. Se agrega ½ cucharadita de vainilla
5. Para ponerlo en la cazuela, se pone en papel con una cuchara. Se va poniendo los bollitos, y se mete a la cocina solar.

☀Días soleados: Se termina en 1 hora.

Polvorones

Receta de Doña Carmen G.

1 libra de harina de trigo
2 huevos
2 tazas de leche (de vaca o de soya)
½ taza de azúcar
4 onzas manteca vegetal
4 onzas margarina
1 cucharadita de canela molida, o vainilla
½ cucharadita de levadura
½ cucharadita de polvo de hornear

1. Se revuelve todo junto. Se bate hasta que tenga una pasta.
2. Se pone en bollitos en un sartén con aceite para que no se pegue.

☀☀☀Días de sol fuerte: Se termina en 2 horas.

Rosquetes de maíz

Receta de Doña Rumalda L.

1 libra de maíz cocido, y molido seco
1 libra de azúcar
½ libra manteca (y un poquito más)
1 huevo
sal al gusto
anís al gusto

1. Se bate todos los ingredientes juntos, hasta que se hace una masa. En dos sartenes grandes, se ponen los rosquetes enrollados.
2. Se mete a la cocina solar

☀☀☀Días de sol fuerte: se termina en 3 a 4 horas.

Galletas de avena con pasas

Receta de Doña Marta G.

2 tazas de avena instantánea (2 bolsitas)
4 cucharaditas de harina de trigo
4 cucharaditas de miel de azúcar o miel de abeja
1 cucharadita de canela molida
2 cucharaditas de aceite
1 pizca de sal

1. Se pone las 2 tazas de avena y la harina en una pana bien limpia. Se agrega la miel, el aceite, la sal, la canela y las pasas. Se revuelve bien, aproximadamente 2 minutos.
2. Se pone papel de aluminio en la cazuela y con una cuchara se hacen las galletas.
3. Se mete a la cocina solar.

☀☀☀Días de sol fuerte: se termina en 1 ½ a 2 horas.

4. TORTAS (Queques)

Nota: se puede hornear en la cocina solar solamente en días de sol fuerte.

Torta de banano (Receta 1)

Receta de Doña Carmen G.

6 bananos aplastados
3 tazas de harina de trigo
1 taza de azúcar
2 huevos
½ barra de margarina
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de polvo de hornear

1. Se pone la margarina al fuego para derretirse. Se deja a enfriar un poco.
2. Se mezclan los bananos aplastados con el azúcar, con un tenedor.
3. Se bate todo junto: primero los bananos con la margarina, después se echa la harina, huevos, la canela y polvo de hornear.
4. Se bate la mezcla bien, se pone en un sartén embarrado de aceite o margarina y se mete a la cocina solar.

☀☀Días de sol fuerte: se termina en 2 a 3 horas.

Torta de banano (Receta 2)

Receta de Srta. Nimia L.

1 libra de harina (puede ser una mezcla de trigo y de soya)
1 libra de azúcar
1 taza de leche en polvo
4 bananos
2 huevos
2 barras de margarina
vainilla al gusto
jugo de fruta al gusto
1 cucharadita de polvo de hornear

1. En una pana grande, se mezcla la harina, el polvo de leche y el polvo de hornear.
2. En otra pana aparte, se mezcla el azúcar con margarina, huevo y banano.
3. Se bate bien hasta que el azúcar se disuelva. Luego, se echa esta mezcla a la mezcla de harina.
4. Mientras se está batiendo, se echa vainilla, jugo de fruta y agua hasta que la mezcla se queda elástica (no quede pegado)
5. Se echa a sartenes embarrados de margarina y se meten a la cocina.

☀☀Días sol fuerte: se termina en 4 horas.

Nota Si el cuchillo sale limpio, está lista. Si sale con restos de la mezcla, es que le falta.

Torta de Cumpleaños (o cualquier ocasión especial)

Receta de Doña Rumalda L.

2 huevos

1 libra de harina

1 ¼ barra de margarina

½ libra azúcar (o más al gusto)

1 taza de leche de vaca o de soya, o 1 taza de agua

3 cucharadas de polvo de cacao

1/8 cucharadita de polvo de hornear (solo necesita un poquito)

1 pizca de sal

1. Se baten todos los ingredientes juntos.
2. Se puede agregar un poquito de agua o aceite a la mezcla si no está suave.
3. Se mete en un sartén con un poquito de aceite o manteca para que no pegue y se mete a la cocina solar.

☀☀☀Días de sol fuerte: se termina en 3 horas.

5. EL USO DE LA COCINA PARA TOSTAR

- ✓ Se puede usar la cocina para tostar:

Café

Maíz

Cacao

Soya

Semillas

Dependiendo en la fuerza del sol, se necesita hasta varios días para tostar los alimentos completamente.

- ✓ También, se puede tostar o secar otros alimentos, como plátanos verdes, pescado para hacer tortas, frijoles de gandul, y otros.
- ✓ Después de tostar el café en la cocina, se puede tostar sobre el fuego para darle mejor color.

6. BEBIDAS

Pinolillo

Receta de Doña Adelina S.

6 libras de maíz

3 libras de soya

½ libra de cacao

5 cucharaditas de canela molida

1. El maíz se tuesta en 4 días en sol fuerte.
2. La soya y el cacao se tuesta en 2 días en sol fuerte.
3. Para darle mejor color, se puede poner unos 10 minutos sobre el fuego.
4. Después se muele todo junto y está lista para empacar.
5. Para preparar el pinolillo, se echa 10 cucharadas (o más al gusto) de la mezcla a 1 litro de agua hervida o agua helada.

Refresco de semillas de ayote

Receta de Doña Aura Verónica I.

1 libra de semillas de ayote

2 litros de agua helada

1 cucharadita de canela molida o al gusto

1. Se tuestan las semillas de ayote en la cocina solar.
2. Se muele y se cuele.
3. Se echa al agua helada con canela y hielo.

Horchata de cacao y arroz

Receta de Doña Rumalda L.

Nota: La receta es para un vidón de 20 litros, aproximadamente 50 tazas

2 libras de soya

1 libra de arroz

½ libra de cacao (simple)

20 litros de agua

5 cucharaditas de canela

vainilla al gusto

clavo de olor al gusto

pimienta dulce al gusto

1. Se tuesta el cacao en la cocina solar: se termina en 1 a 2 días.
2. Se muele el cacao con el arroz, la soya y la canela.
3. Se echa al agua helada.

Atol de plátano verde

Receta de Doña Carmen G.

2 plátanos verdes

1 litro de agua

1 cucharadita de canela molida

1. Se pela el plátano verde, se raya para que salga en tajadas.
2. Se pone en un sartén y se tuesta en la cocina solar.
- ☼Días soleados, se termina en 2 horas.
3. Se sacan las tajadas y se muelen con canela molida. Se pone agua a hervir y se echa el plátano. Se cuele y está lista para tomar.

Té de plantas medicinales

Recetas de Doña Rosa Amalia P.

Para gripe o catarro

Se pone en ½ litro de agua UNO de los ingredientes siguientes:

Té de zacate de limón: 1 o 2 raíces, o se puede utilizar las hojas.

Hojas de limón: 7 hojas.

Hojitas de eucalipto: 1 a 3 hojitas.

Hojas de orégano: 5 hojas.

Nota: El eucalipto sirve para té y para inhalaciones.

Preparación:

1. Se pone el agua en la cocina solar para hervir.

☼Días soleados: se termina en 1 hora.

2. Se le pone azúcar o miel de abeja al gusto
3. Se lavan bien las hojas, y se pican en trocitos pequeños o se las machacan.
4. En un trasto bien limpio, se echan las hojas y el agua cuando está hervida.
5. Se tapa y se deja enfriar.

Para vómito

Se pone en ½ litro de agua TODOS de los ingredientes siguientes:

Hoja de guayaba: 5 a 7 hojas

Hojas de lima (limón dulce): 5 a 7 hojas

Manzanilla (solamente un poquito)

Se hace un té o para un remedio más fuerte, se cocinan las hojas.

Para componerse el estómago o “empacho”

Se pone en ½ litro de agua *todos* de los siguientes ingredientes:

Manzanilla (solamente un poquito)

Hojas de anona: 3 hojas

Hojas de guayaba: 5 hojas

Sal, una pizca

Se hace un té o para un remedio más fuerte, se cocinan las hojas.

ANEXO:

Consejos generales sobre el uso de una cocina solar

Seleccionado del “*Manual para la construcción y el uso de una cocina solar*” elaborado por Mujeres Solares de Totogalpa y Dominik Ochs, voluntario de Grupo Fenix.

- ✓ Abra la cocina todas las mañanas cuando no llueve.
- ✓ Cierre la cocina cuando comienza a llover.
- ✓ Ubique el reflector siempre en la posición conveniente. El reflector tiene una pieza de espejo en la parte de arriba que siempre da una reflexión hacia el espacio interior de la caja interna. Ubique el reflector de tal manera que la reflexión se encuentre lo más cerca posible al budín.
- ✓ Gire la cocina según el camino del sol. En la mañana ubique la parte delantera hacia el este y gírela mientras el tiempo avanza poco a poco hacia el sur y luego hacia el oeste. Con la puesta del sol la cocina tiene que ver hacia el oeste.
- ✓ Limpie los vidrios frecuentemente, para que los rayos del sol penetren más.
- ✓ Utilice pailas planas y oscuras para que se caliente la comida mas rápido.
- ✓ Cambie el papel de aluminio cuando se dañe. Es necesario para poder aprovechar al máximo de la reflexión de los rayos.
- ✓ La vida útil de la cocina solar depende del cuidado que el/la usuario/a le dé. El promedio de la vida útil es de 12 a 13 años, pero se puede reducir o prolongar, dependiendo del cuidado.

La temperatura de la cocina y la preparación de comida

En días nublados la temperatura de la cocina no sube de las 60°C, lo que es suficiente para pasterizar y recalentar comida.

☀ En días soleados la temperatura sube arriba de los 100°C y casi todos los métodos de preparar comida son posibles.

☀☀ En días muy bien soleados la temperatura sube arriba de los 150°C y está posible hornear.