

Prepare seus alimentos com a energia do sol!

FAÇA VOCÊ MESMO UM FOGÃO SOLAR



www.sustentavelnapratica.net

Elaborado por: Andrea Zimmermann e Fabio França

FOGÃO SOLAR

Características e vantagens:

- **Uso de energia limpa, não poluente.**
- **Baixo custo de fabricação do fogão, pois são é feito com materiais reutilizados.**
- **Fácil fabricação.**
- **Depois de pronto, custo zero no cozimento de alimentos.**
- **A comida não queima! A temperatura dentro do fogão pode alcançar cerca de 100° C.**
- **Deve ser colocado em um local com insolação direta.**



FOGÃO SOLAR

COMO FAZER

PASSO A PASSO

Materiais necessários:

- Duas caixas de papelão (será necessário colocar uma dentro da outra com uma folga de cerca de 2cm)
- Um pedaço de papelão um pouco maior do que a caixa grande (para fazer a tampa)
- Um pedaço de vidro do tamanho da caixa menor ou um pouco maior desde que não ultrapasse a área da caixa grande (*usamos o vidro do nosso fogão a gás – uma ótima utilidade para ele!*)
- Um pedaço de metal do tamanho da caixa menor (ele será colocado dentro dela)



Materiais necessários:

- Cola branca
- Régua e esquadro
- Lápis
- Estilete
- Tesoura
- Fita adesiva
- Papel de alumínio
- Papel pardo ou papel rascunho
- Algum material isolante (isopor reaproveitado, espuma, papelão ou outro)
- 2 parafusos com rosca, porca ou borboleta
- Um pedaço de arame (*reutilizamos um cabide velho*)





Comece cortando as abas de cima da caixa maior.



Em seguida, passe cola nas abas da parte de baixo da caixa, para que ela tenha mais firmeza.



O próximo passo é marcar com lápis o contorno da caixa menor no fundo da caixa maior e colar papel de alumínio em todas as laterais e no fundo. Ele servirá para refletir o calor e aumentar a eficiência do fogão.



Para que a caixa de dentro fique firme e centralizada, faça, com papelão dobrado e colado no fundo, quadro suportes como mostrado na foto acima.



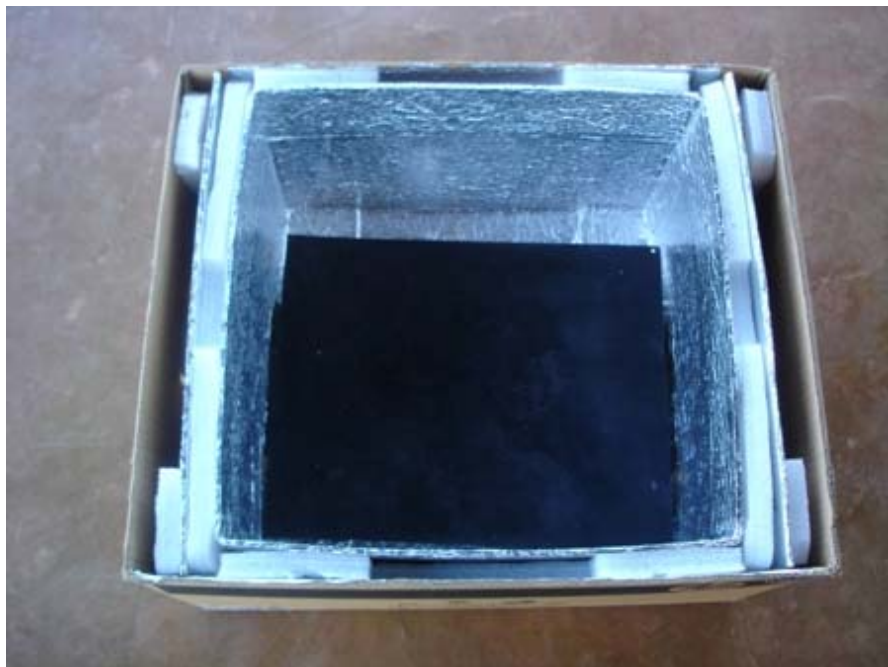
Para aumentar o isolamento térmico, coloque isopor ou outro material isolante em toda área que ficará em contato com a caixa interna.



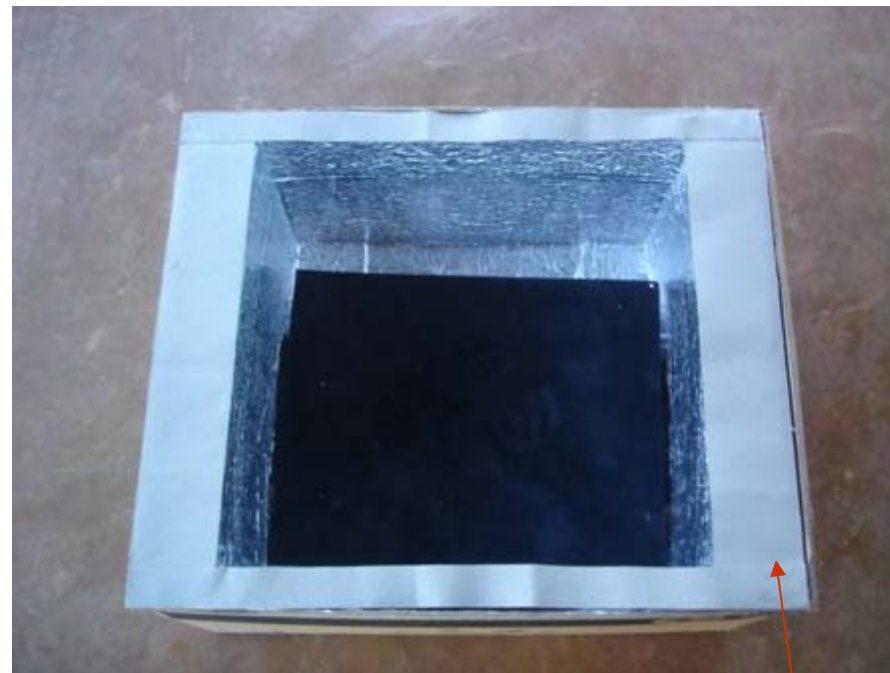
Reserve a caixa grande e comece a trabalhar com a caixa menor. Como a caixa que conseguimos era pequena, levantamos as abas da parte superior e as colamos com papel pardo e fita crepe, a fim de aumentar a sua altura. Passe cola em toda área interna da caixa.



Em seguida, cole papel de alumínio de modo a cobrir todo do fundo e as laterais da caixa interna. Isso aumentará a superfície de reflexão e a eficiência térmica do fogão.



Agora as duas caixas estão prontas.
Para concluir a parte interna do seu fogão solar, pinte a chapa metálica de preto. Coloque a caixa menor dentro da maior e a chapa metálica no fundo da caixa interna.



Para um acabamento melhor, você pode optar, como nós, por fazer uma borda com papelão ou papel cartão e colocar por cima das caixas, como mostrado na foto.



O próximo passo é fazer a tampa do fogão. Marque o contorno do fundo da caixa maior em um pedaço de papelão. Em seguida, deixe uma sobra de 5 cm de cada lado para fazer a dobra da tampa. Corte o papelão.



Use um objeto reto para apoiar e dobre as laterais do papelão para dar forma à tampa.
Note que deve ser feito um pequeno corte nas extremidades para a colagem.



Depois de dobrar, cole as pontas para fechar a caixa, como na foto. Use um clips ou similar para fazer pressão enquanto a cola seca.



Centralize o vidro em cima da tampa, na área correspondente à caixa interna, marque as bordas com lápis e depois faça um traço dois centímetros para dentro para apoio do vidro.



Corte a caixa para fazer a abertura com espaço necessário para apoio do vidro. Cole o vidro na tampa com cola branca.



Estamos quase nos finalmentes, mas ainda falta o refletor. Para prepará-lo, corte um pedaço de papelão do tamanho da tampa, deixando duas abas com suporte para prender na tampa. Cole papel de alumínio em uma das faces. Prenda o refletor na tampa fazendo um furo e utilizando um parafuso de rosca com uma porca ou uma borboleta.



Pronto! Agora é só aproveitar um dia de sol radiante para preparar seu almoço. Quer uma receitinha? Lá vai...

Essa receita foi adaptada para uso no fogão solar a partir das orientação do site www.dahoraculinaria.blogspot.com O blog é ótimo e tem receitas saudáveis e deliciosas!

Arroz solar com lentilha germinada

Rendimento 4 porções

Ingredientes

1 xícara de lentilha em grão
1 xícara de arroz integral 1 cebola média
Sal
Semente de girassol e azeite (opcional)

Como fazer

Para fazer os brotos de lentilha:

Primeiro, lavamos bem a lentilha e deixamos de molho por 24 horas, trocando a água umas duas ou três vezes. Depois, escorremos a água e deixamos germinar em temperatura ambiente por cerca de três dias. Para germinar, a lentilha precisa ficar sempre úmida e protegida da luz (pode-se cobri-la com um pano de prato). Duas a três vezes por dia damos uma boa lavada na lentilha, para retirar as toxinas que vão sendo liberadas.

Para preparar o arroz:

Com a lentilha pronta, o resto é fácil. Um seis horas antes deixamos o arroz integral de molho. Passado esse tempo, coloque o arroz em uma panela que caiba na caixa interna do fogão. Acrescente sal a gosto, cebola cortada em cubinhos ou desidratada e água até cobrir um dedo acima do nível do arroz. Coloque a panela dentro do fogão solar que deve estar posicionado em um lugar com incidência direta de luz do sol. Deixe cozinhando de 1 a 2 horas. Depois de 60 minutos, abra a tampa do fogão e verifique o ponto do arroz. Quando estiver quase pronto, acrescente os brotos de lentilha. Deixe mais cerca de 20 minutos e já está no ponto para ser servido. Na hora de ir para a mesa, ponha um pouco de azeite e semente de girassol e decore com manjeriço e tomate.

Veja as fotos a seguir!



Bom apetite!

Aproveite para ser criativo no uso do fogão solar!

Já fizemos risoto com cenoura e shitake e também omelete. Ficou ótimo!

Estamos à disposição para auxiliar com
mais dicas ou informações. Entre em
contato conosco:
contato@sustentavelnapratica.net

**Mande suas receitas e compartilhe sua
experiência conosco!**

Saiba mais! Conheça outros modelos de fogões solares acessando:
www.solarcooking.org/portugues/default.htm