



**27 de Octubre, Rosario Solar 2012**

**Estimada Escuela de Cocina,**

Desde Taller Ecologista, organizador de la IV Jornada Demostrativa de Equipamiento Solar, **Rosario Solar 2012**, le hacemos llegar más información sobre la Capacitación para Cocción Solar a dictar el día del evento.

**Título:** Capacitación Teórico-Práctica para Cocción Solar.

**Fecha del curso:** 27 de Octubre.

**Fecha límite de inscripción:** 17 de Octubre.

**Disertante:** ONG Cocinando con el Sol (Buenos Aires).

**Costo de la Charla:** \$30 por persona, (cupos limitados). Se pasaría a cobrar el jueves 18 y viernes 19 de Octubre por cada escuela de cocina.

**Lugar:** Presidente Roca y el río.

**Horario (a confirmar):** Clase Teórica 10:30 hs a 11 30 hs.

Clase Práctica 11:30 hs a ¿...?

**Clase Teórica:**

Se dictará en la explanada de la exposición cuya dirección está en el siguiente enlace: [http://www.ciudadessolares.org.ar/index.php/ai1ec\\_event/rosario-solar/?instance\\_id=22](http://www.ciudadessolares.org.ar/index.php/ai1ec_event/rosario-solar/?instance_id=22)  
El horario de comienzo es a las 10:30 de la mañana con finalización a las 11:30 hs (los horarios aún a confirmar, podrán a lo sumo sufrir una modificación de media hora). El dictado es en un lugar cerrado.

En la parte Teórica se incluirá el siguiente temario:

¿Qué es cocinar con el sol?, ¿Qué tipo de cocinas solares hay?, ¿Qué ventajas tienen las cocinas solares?, ¿Qué desventajas tienen las cocinas y hornos solares?, ¿Cómo usar la cocina y el horno solar?, ventajas y desventajas de la cocina solar parabólica, ventajas y desventajas del horno solar, ¿Cómo se encienden la cocina y el horno solar?, ¿Cómo limpiar la cocina y el horno solar?, ¿Cómo cuidar la cocina y el horno solar?.

**Clase Práctica:**

Se dictaría al aire libre en la explanada de la expo comenzando luego de la parte teórica (11:30 hs.). Allí los participantes podrán cocinar ayudados por sus disertantes y comprobar conceptos explicados en la teoría. Los hornos y cocinas son puestos a disposición por los disertantes. Los participantes tendrán libertad de preparar el plato que quieran (recibirán a priori algunas sugerencias por los disertantes y el día de la jornada los participantes se llevarán los alimentos a usar) y podrán para ello llevarse los utensilios que les hagan falta (también recibirán asesoramiento en cuanto a que



## 27 de Octubre, Rosario Solar 2012

tipo de ollas usar). La cantidad de hornos y cocinas es limitada por cuestiones de logística, por esta razón no habrá un equipo por persona y en la tarea de cocinar, lo deberán hacer en grupos. El dinero del curso se utilizará para cubrir los gastos de insumos y logística de los disertantes, les recordamos que la jornada Rosario Solar, no tienen fines de lucro.

Durante la parte práctica se prevé la posibilidad de mostrar y utilizar una cocina solar de tamaño industrial. El equipo, en otra escala, permitiría por ejemplo ser de aplicación en empresas de catering para jornadas diurnas, sin embargo, se observa que el funcionamiento de todos estos equipos está condicionado a la presencia del sol, como se explicará detalladamente en la parte teórica.

### **Más información:**

Dado que Rosario Solar es una Jornada demostrativa de equipamiento solar se espera la posibilidad de que asistan empresas vinculadas a la venta de equipos de cocción solar. De esta manera los participantes o escuelas de cocinas interesadas tendrán posibilidad de adquirir una cocina u horno solar.

En el siguiente link podrán ver imágenes de Rosario Solar 2009/10/11:

### **Rosario Solar 2009:**

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.135463310998.109272.95628820998&type=3>

### **Rosario Solar 2010:**

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.438291720998.239122.95628820998&type=3>

### **Rosario Solar 2011:**

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.10150310785565999.358843.95628820998&type=3>



27 de Octubre, Rosario Solar 2012

## RECETAS PARA COCINAR EN LA CAPACITACIÓN

### PLATO PRINCIPAL: FAJITAS DE POLLO

Ingredientes para fajitas pollo (para 20 personas cocinando en cuatro grupos)

8 Pechugas de pollo  
2 kg Cebolla blanca  
2 kg cebolla roja  
4 Morrones verdes  
4 Morrones rojos  
1 cabeza de Ajo  
4 Zanahorias  
Sal  
Salsa de soja  
4 Paquetes de rapiditas  
1 litro de aceite



Como hacer las fajitas:

Cortar todas las verduras en tiras finas y el pollo también,

Saltar la zanahoria en la sartén con un poco de aceite, agregar los morrones, luego la cebolla y el ajo, finalmente el pollo, condimentar y cocinar, La salsa de soja se agrega al final.

Observación: cada cocina prepara fajitas con dos pechugas, tres cebollas de cada tipo, 1 morrón rojo, un morrón verde y una zanahoria.

### POSTRE: LECHE ASADA

Ingredientes para Leche asada al horno: (para 20 personas en cuatro grupos)



27 de Octubre, Rosario Solar 2012



Cómo hacer Leche asada paso a paso:

1. Se acaramela una budinera con los 3/4 taza de azúcar, se deja, en otra budinera se baten 5 huevos enteros, se le agrega las 6 cucharadas de azúcar, la vainilla, se bate y se le agrega 1 litro de leche, se une todo bien, se vacía esta mezcla a la budinera con el caramelo que debe estar frio, y al horno por unos 20 a 25 minutos más o menos, esto queda como un flan, se sirve frio.
2. Cada cocina prepara la receta con 1 litro de leche, cinco huevos y el azúcar que corresponda según receta.
3. Mientras se cocina el postre se preparará en los hornos el plato principal del almuerzo, ver próxima receta.

### **ELEMENTOS DE COCINA NECESARIOS PARA LOS DOS PLATOS**

Estos elementos serán brindados por los disertantes por lo tanto el participante no deberá llevarlos.

- Bol para batir huevos, azúcar, etc.
- Tenedores para batir.
- Cuchara.
- Budinera más o menos chata y de color negro (o varias pequeñas).
- Plato para servir fajitas.
- Tabla para cortar pollo y picar verduras.
- Cuchillo bueno.
- Cuchara de madera.
- Sartén onda para freír todo.
- Cucharitas varias para comer la leche azada.

**Contacto:** Ignacio Arraña

**Correo:** solar@taller.org.ar

**Web:** [www.ciudadessolares.org.ar](http://www.ciudadessolares.org.ar) / [www.tallerecologista.org.ar](http://www.tallerecologista.org.ar)