

Cocina Mejorada


Les traductions désuètes sont identifiées ainsi.

 L'Atelier Low Tech




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Cuisine_am%C3%A9lior%C3%A9e/es

Dernière modification le 08/12/2020

 Difficulté Facile

 Durée 6 jour(s)

 Coût 00 EUR (€)

Description

Una cocina mejorada : construir su propia cocina con materiales naturales y locales. Estas cocinas mejoran la salud de las familias que viven en áreas rurales en Bolivia.

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Mezcla

Étape 2 - Basa

Étape 3 - Cocina

Étape 4 - Chimenea

Notes et références

Commentaires

Introduction

En el campo de la región de Sucre en Bolivia, las mujeres cocinan afuera haciendo un fuego al aire libre. El humo generado cuando la leña se quema es responsable de tos y de enfermedades pulmonares. Además, fuegos al aire libre consumen mucha leña que las familias recogen a pié a veces a más de 3 horas caminando en la montaña.

Las cocinas mejoradas son construidas adentro de las casas, a cubierto. Son equipadas de chimenea que conducen el humo afuera de las habitaciones, mejorando el estado de salud de las mujeres que cocinan (las que se exponen lo más) y de sus familias que quedan cerca de la cocina. Estas cocinas son también más eficientes, porque consumen menos leña que fuegos al aire libre. Así las familias necesitan menos leña y tienen de ir a recoger leña menos frecuente.

La ONG Insituto Politecnico Tomas Katari IPTK a Sucre trabaja con 14 comunidades del canton de Pitantora en Bolivia, para mejorar la seguridad alimentaria de las familias que viven en zonas rurales. La ONG construye cocinas mejoradas con estas familias y enseñan a ellas como hacer. Así la ayuda de IPTK es sostenible, compartiendo pericias, competencias y habilidades : las familias que han aprendido pueden ahora enseñar a otras familias de la región cómo construir su propias cocinas mejoradas.

Los beneficios de las cocinas mejoradas son varios :

- el costo es bajo, porque los materiales son locales
- la salud es mejorada, porque el humo se va afuera gracias a la chimenea
- la consumación de leña está reducida
- el tiempo necesito para cocinar es más corto, porque la cocina es más eficiente
- el recogido de leña es menos frecuente, porque la cocina es eficiente y necesita menos leña. Entonces las familias tienen más tiempo para hacer otras cosas.

Cuidad:

Cocinar adentro de la casa puede necesitar más trabajo : añadir ventanas para que la luz del sol entra adentro de la pieza

Inconvenientes:

- La cocina mejorada es construido según el tamaño de las ollas de la casa. Si quieren cambiar de olla, deben ajustar el tamaño de los oyos : si la nueva olla es más grande, es fácil de alargar los oyos. Si la olla es más pequeña, se va a caer. Se podria mantener con piedras pero el calor del fuego iria a escaparse entre las piedras y la cocción seria menos eficiente.

Se necesita un día para construir una cocina mejorada, pero se necesitan 5 días antes para la fermentación del estiércol de burro.

Matériaux

• Piedras • Arcilla, tierra negra • Sal • Pelos de chancho • Estiércol de burro, que ha fermentado 5 días cubierto con plástico • Paja • Agua • Calamina y fierro para mantener la chimenea

Outils

• Carretilla • Baldes • Pala

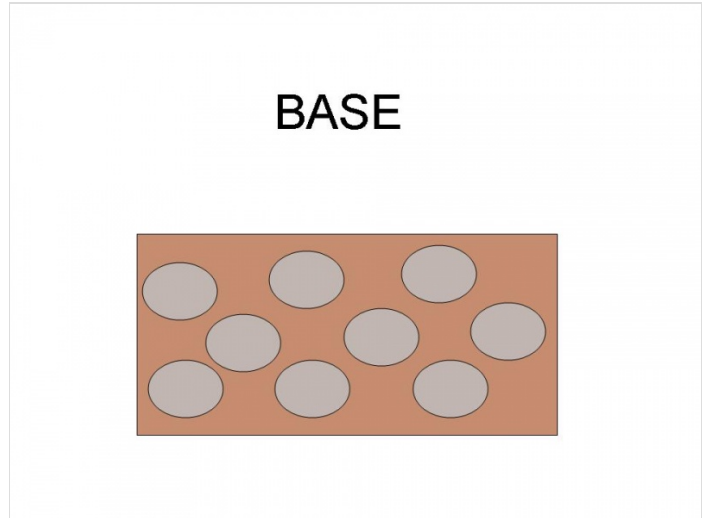
Étape 1 - Mezcla

Las cocinas mejoradas son hecho con una mezcla cuya receta es la siguiente:

- 1 carretilla de tierra negra o arcilla
- 3 manos de paja
- 1kg de sal (para acumular calor)
- ½ mano de pelos de chancho
- 5L (½ balde) de estiércol de burro, que ha fermentado 5 días cubierto con plástico
- Agua, añadir hasta que la consistencia de la mezcla será buena (ni demasiado mojada, ni demasiado seca)

Étape 2 - Basa

Construir una basa apilando piedras y utilizando la mezcla para pegar, cómo cemento.
Adaptar la altura de la basa a su necesidad ergonómica.



Étape 3 - Cocina

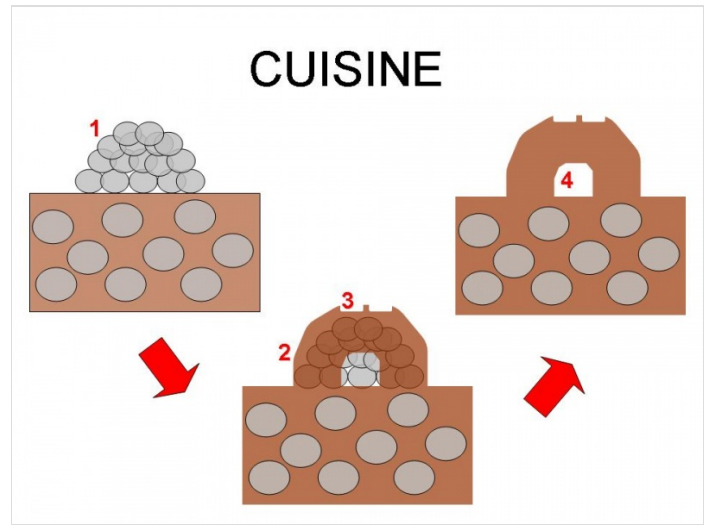
Para construir la cúpula, hace un montón de piedras sobre la basa. Este domo da a la cúpula su forma : al final, vamos a sacar las piedras (1 sobre el esquema).

Pone mezcla sobre todo el domo de piedras (2).

Cava oyos a la cima del domo, al tamaño de cada olla que tiene (3).

Quando la mezcla es seca, sacar las piedras (4).





Étape 4 - Chimenea

La chimenea va conducir el humo afuera.

Se puede construir con un tubo de metal (opción más fácil y cómoda) o con bloques de adobe (tierra) con un oyo al centro de los bloques y apilados uno sobre el otro (pero está pila no es muy sólida, sería mejor de firmar con fierro).



Notes et références

La ONG Instituto Politecnico Tomas Katari - IPTK, fundado desde 42 años a Okuri en Bolivia, una provincia donde la pobreza es la más alta des país, lleva a cabo varias programas de apoyo y de educación para las comunidades rurales de Bolivia. La construcción de las cocinas mejoradas es parte de una programa de soberanía alimentaria que se llama "Madre Tierra". IPTK apoya las familias hasta que ellas llegan a ser

autónoma produciendo su propia alimentación, y las enseña alimentación equilibrada (incluyendo verduras, proteínas, calcium). Así, IPTK desarrolla huertos sin productos químicos, enseña a las familias como hacer sus propios semillas (papas, choclo, awas, cebollas), a crecer verduras y incluirlos a sus alimentación (zanahoria, lechuga, perejil, origano). Familias han recibido vacas lecheras y aprendido a sacar leche con la mano y hacer queso fresco. Han recibido también gallinas para que los niños pueden comer huevos, porque a ellos le falta proteínas.

Abejares estaban instaladas, y las familias han aprendido a mantenerles, a recoger miel para vender, y también a cuidar de las reinas abejas para crear nuevas abejas. La organización sigue las familias durante 3 años, trabaja con varias personas que viven en las comunidades y cuida que su apoyo sería sostenible.

Más información a propósito de IPTK : <http://www.iptk.org.bo/>

fbclid=IwAR2S0f4v10RIYjQ1euFHjWJmBTr55CB3kcEE2Q7KIV05xGEwDqrFEXaUHR8

El trabajo de IPTK nos gusta mucho, porque no es solamente una ayuda material, pero lleva un acción sostenible, IPTK hace una transmisión de competencias, que permite a las familias de llegar a ser autónomas y independientes.

Muchas gracias a Alejandro y Claudio del IPTK por su acogida calorosa y por compartir su trabajo con nosotros!

Somos dos estudiantas francesas que exploran las Low Tech en America del Sur, puede seguir nuestra aventura aqui:

<https://www.facebook.com/LAtelierLowTech/>.