


Cuisine améliorée

 L'Atelier Low Tech




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

Dernière modification le 08/12/2020

 Difficulté Facile

 Durée 6 jour(s)

 Coût 00 EUR (€)

Description

Cuisine améliorée ou "cocina mejorada" : construire sa cuisinière à partir de matériaux naturels présents localement. Ces cuisinières participent à l'amélioration de santé des familles en zones rurales de Bolivie.

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Fabrication du mélange

Étape 2 - Socle

Étape 3 - Cuisinière

Étape 4 - Cheminée

Notes et références

Commentaires

Introduction

Dans la campagne de la région de Sucre en Bolivie, les femmes cuisinent dehors avec du feu de bois. La fumée due à la consommation du bois leur provoque des toux et des maladies pulmonaires. Le bois se consomme plus rapidement à l'air libre et, sans voiture, certaines familles doivent aller chercher le bois (leña) à pied à 3h de leur habitation en bas de la montagne.

Les « cuisines améliorées » ou cocinas mejoradas se situent à l'intérieur, à l'abri des intempéries. Elles sont dotées de cheminées pour conduire la fumée vers l'extérieur, améliorant ainsi les conditions de santé des femmes qui cuisinent (les premières touchées) et des personnes se trouvant à proximité de la cuisinière. Elles sont également plus efficaces et consomment moins de bois, moins de trajets pour ramasser la leña sont donc nécessaires.

L'ONG Instituto Politecnico Tomas Katari - IPTK de Sucre travaille avec 14 communautés du canton de Pitantora en Bolivie afin d'améliorer la sécurité alimentaire des familles vivant en zone rurale. L'ONG construit des cuisines améliorées pour les familles tout en les formant à leur fabrication. Ainsi, l'aide de l'IPTK est durable dans le temps avec un véritable transfert des savoir-faire : les familles formées peuvent aider les autres familles de la région à construire leur propre cuisine améliorée.

Les bienfaits des cuisines améliorées :

- Peu ou pas coûteuses car fabriquées à partir de matériaux présents localement
- Amélioration de la santé (fumée acheminée vers l'extérieur)
- Diminution de la consommation de bois
- Gain de temps (cuisson plus efficace, moins de trajets nécessaires pour chercher le bois)

Attention :

Cuisiner à l'intérieur peut engendrer des travaux supplémentaires : il a fallu ajouter des fenêtres aux maisons construites en Adobe (maisons en terre et paille) afin que d'illuminer la pièce.

Inconvénient :

- La cuisine améliorée n'est adaptée qu'aux casseroles pour lesquelles elle a été construite. Si vous changez de casserole, vous devrez ajuster la taille des trous correspondants qui laissent passer la chaleur. Ou alors, si la nouvelle casserole est plus petite que la précédente, la coincer avec des pierres pour l'empêcher de tomber par le trou, mais la cuisson perdra en efficacité (la chaleur s'échappant entre les pierres).

La cuisine améliorée peut être achevée en une journée mais il faut compter 5 jours préalables pour la fermentation du crottin d'âne.

Matériaux

- pierres
- argile / terre noire
- sel
- poils de cochon
- crottin d'âne que l'on a préalablement laissé fermenté pendant 5 jours dans du plastique
- paille
- eau
- tôle / armatures de fer pour la cheminée

Outils

- brouette, seaux
- pelle

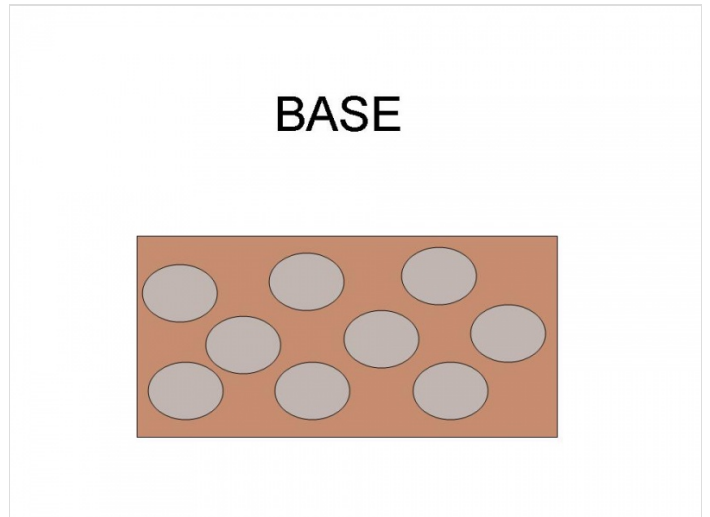
Étape 1 - Fabrication du mélange

Les cuisines améliorées sont faites à partir d'un mélange particulier dont les proportions sont :

- Pour 1 brouette de terre noire/argile :
 - 3 poignées de paille
 - 1kg de sel (pour le stockage thermique)
 - ½ poignée de poils de cochon
 - 5L (un demi-seau) de crottin d'âne que l'on a préalablement laissé fermenté pendant 5 jours dans du plastique
 - Ajouter l'eau nécessaire pour obtenir une pâte chargée d'eau mais qui se tient sans couler
-

Étape 2 - Socle

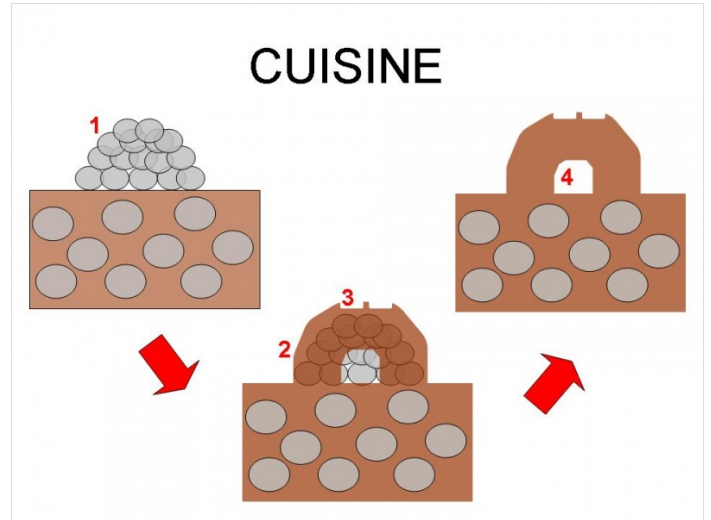
Construire un socle en empilant des pierres et utilisant le mélange comme ciment.
Adapter la hauteur à vos besoins ergonomiques !



Étape 3 - Cuisinière

Pour construire la voûte, former un tas de pierres qui, une fois enlevées, lui donneront sa forme (1 sur le schéma correspondant).
Construire la cuisinière en disposant du mélange tout autour du tas de pierres (2).
Sur le dessus de la voûte, creuser des trous à la dimension de vos casseroles (3).
Lorsque le mélange aura séché, enlever une à une les pierres (4).





Étape 4 - Cheminée

La cheminée doit acheminer la fumée vers l'extérieur.

Elle peut être construite en tôle (conseillé) ou en adobe (mélange de terre/ paille). Pour les constructions en adobe, il faudra consolider la structure avec des armatures en fer.



Notes et références

L'ONG Instituto Politecnico Tomas Katari - IPTK, fondée il y a 42 ans à Okuri en Bolivie, une province où l'indice de pauvreté est le plus élevé du pays, mène plusieurs programmes d'aide et d'éducation auprès des communautés rurales de Bolivie. La fabrication des cuisines améliorées fait partie d'un programme plus vaste d'aide à la sécurité alimentaire appelé MadreTierra. L'IPTK accompagne les familles afin qu'elles deviennent autonomes en produisant leur propre alimentation et veille à ce que celle-ci soit équilibrée. Ainsi, l'IPTK met en place des

potagers sans utiliser de produits chimiques, enseigne aux familles à faire leurs propres semences (pommes de terre, maïs, fèves, oignons), à cultiver des légumes et à les intégrer dans leur alimentation (carottes, salade, persil, origan). Des vaches laitières ont été données aux familles qui ont appris à traire manuellement les vaches et à faire du fromage frais. Des poules ont également été distribuées, pour leurs œufs, apportant des protéines, important pour les enfants en bas âge qui en manquaient. Des ruches ont été également installées, et les familles ont été formées pour les entretenir, récolter le miel pour le vendre, mais aussi à créer de nouvelles ruches en nourrissant les reines. L'association suit les familles pendant 3 ans, implique plusieurs interlocuteurs locaux et veille à ce que leur action soit pérenne dans le temps. Plus d'informations sur l'IPTK : <http://www.iptk.org.bo/>

fbclid=IwAR2S0f4v10RIYjQ1euFHyWJmBT55CB3kcEE2Q7KIV05xGEwDqrFEXaUHR8

Le travail de l'IPTK nous a beaucoup plu, il ne s'agit pas simplement d'apporter un soutien matériel mais de réaliser une action durable : un réel transfert de savoir-faire est réalisé, permettant aux familles de devenir autonomes et indépendantes.

Un grand merci à Alejandro et Claudio de l'IPTK pour leur accueil chaleureux et de nous avoir partagé leur travail !

Nous sommes deux étudiantes en exploration de Low Tech en Amérique du Sud, pour suivre nos découvertes, c'est par ici : <https://www.facebook.com/LAtelierLowTech/>. Notre projet est soutenu par la Fondation Grenoble-INP, Etudiants & Développement, la Région Auvergne-Rhône-Alpes et la Ville de Grenoble. En partenariat avec le Low-tech Lab.