


# وعاء أقمشة نرويحي فائق الكفاءة

Ninon d'Ecocotte 




[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Marmite\\_Norv%C3%A9gienne\\_Tissu\\_Super\\_Efficace/ar](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Marmite_Norv%C3%A9gienne_Tissu_Super_Efficace/ar)

Dernière modification le 20/07/2024

 Difficulté Facile

 Durée (jour(s) 1

 Coût (€) EUR 30

## Description

وعاء نرويحي مرن وأنيق ومرّجل يضمن أقصى قدر من العزل الحراري ولا يتطلب سوى بعض مهارات الخياطة الأساسية. لنهاية صحية ورصينة لطبخك.

## Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - دليل المقاسات

Étape 2 - La découpe

Étape 3 - Le traçage

Étape 4 - Assemblage des tissus

Étape 5 - Rembourrage

Étape 6 - قفل القطعة المركزية (الوسط)

Étape 7 - وضع المقابض (اختياري)

Étape 8 - تمرير الحبل

Étape 9 - الإغلاق الخارجي

Étape 10 - "زر"

Étape 11 - الوسادة

Étape 12 - النتيجة

Notes et références

Commentaires

# Introduction

تعتبر الغلاية النرويجية أداة رائعة لإتمام الطهي على درجة حرارة منخفضة باستخدام الطاقة اللازمة لتسخين الطعام فقط. فهو لا يجعل الطهي صحيًا ولذيذًا فحسب، بل يوفر أيضًا قدرًا كبيرًا من الطاقة إذا تم استخدامه كثيرًا (توفير يصل إلى 80% في كل جلسة طهي).

ومع ذلك، احذر من المخاطرة بالتسمم الغذائي مع نظام لا يوفر العزل الكافي ويشجع على نمو البكتيريا (حتى لو كنت لا تأكل اللحم)

البرنامج التعليمي أدناه هو نتيجة عمل أخصائي التدفئة والطبخ الذي سعى إلى زيادة كفاءة العزل للنسخة المرنة من القدر النرويجي إلى أقصى حد

ستتمكنك هذه التجربة المشتركة من ضمان الحفاظ على درجة الحرارة فوق 60 درجة مئوية لأكثر من 10 ساعات مع القدر العادي، ولفترات أطول بكثير مع الطاجن المصنوع من الحديد الزهر أو الفخار، وذلك ببساطة عن طريق وضع الطعام على النار حتى الغليان لبعض دقائق. البرنامج التعليمي بموجب ترخيص: CC BYNC



## Matériaux

- صوف الأغنام المغسول والمنسوج (الكمية حسب الحجم المختار - الخطوة 1)

جميع أنواع الصوف مناسبة. تأكد من غسل الصوف بشكل صحيح. يعني تمشيط الصوف يعني تهويته قدر الإمكان بيدك أو بنظام التمشيط للسماح للهواء بالاستقرار في الألياف. ليس من الضروري الحصول على حصيرة من الصوف الممشط والممشط جيدًا، بل العكس تمامًا

- قماش طبيعي 2 في 1م 50 × 1م 20

اختر قماشًا سميكًا للداخل (على أقل تقدير) وقماشًا منسوجًا بإحكام للحفاظ على خيوط الصوف بالداخل. في حالة الصوف الخشن جدًا، لا تتردد في مضاعفة القماش

- 50 سم 5 مقابض (اختياري)  
- خيوط  
- سلك بطول 3 أمتار  
- الزر

## Outils

- ماكينة الخياطة  
- بوصلة أو خيط بحجم XXL  
- المقرر  
- مقص  
- الدبابيس  
- مسطرة  
- الطباشير

# Étape 1 - دليل المقاسات

يمكن تكييف هذا النوع من الأواني النرويجية مع جميع أشكال وأحجام الأواني النرويجية، لذا فنحن نتحدث عن السعة القصوى وليس الحجم.

إذا كنت ترغب في زيادة السعة قليلاً، أو إذا كنت تريد زيادة السعة قليلاً، أو مراعاة مقبض كبير (مثل قدر الضغط)، أنصحك بتعديل حجم الغطاء بدلاً من أي شيء آخر.

قياس	الطاقة الاستيعابية القصوى	-1 رف وسادة	-2 نصف قطر القطع	-3 نصف القطر intérieur	-4 Rayon centre	Quantité de laine lavée
1	Litres 3	cm 17	cm 43	cm 35	cm 12	à 1,2 kg 0,9
2	Litres 8	cm 21	cm 55	cm 45	cm 16	à 2,3 kg 1,9
3	Litres 12	cm 28	cm 55	cm 45	cm 16	à 2,5 kg 2,2



## Étape 2 - La découpe

.Placer vous au sol ou trouver une grande table

Superposer les deux tissus

Marquer et fixer le centre de vos traçages sur les 2 épaisseurs par une aiguille

.(Tracer les cercles de la partie centrale et du coussin en fonction de la taille de cocotte souhaitée ( voir tableau guide des tailles

.Découper vos 2 épaisseurs de tissu ensemble pour faciliter la couture



## Étape 3 - Le traçage

Se munir d'une craie

Tracer au compas un premier cercle à 8 à 10cm du bord. Cet espace permettra le passage du cordon et de coincer le couvercle pour (limiter au maximum les pertes de chaleur. (Diamètre en fonction de vos cocottes => voir tableau des tailles

.Tracer en pointillé le deuxième cercle qui matérialisera la partie centrale

Tracer à la règle les côtés 2 à deux. Vérifier que l'espace entre les côtés de la partie basse est bien de 8-9 cm à minima (plus si vous avez de grandes mains) pour permettre le rembourrage

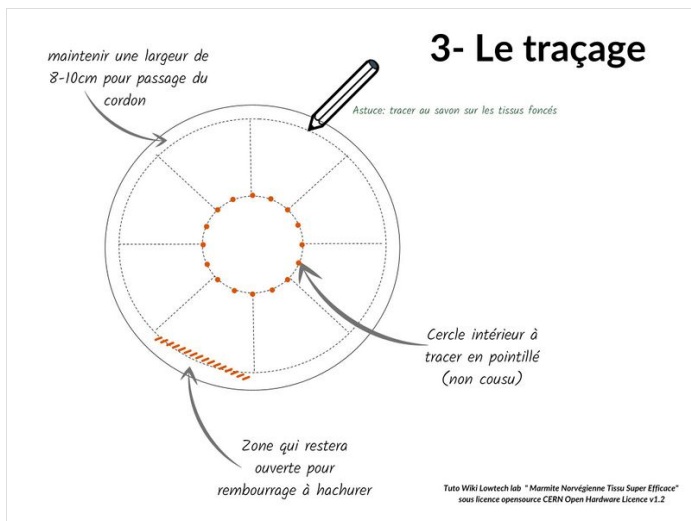
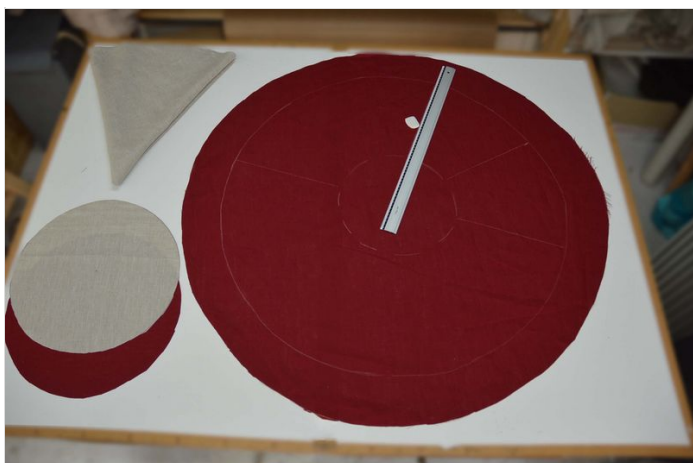
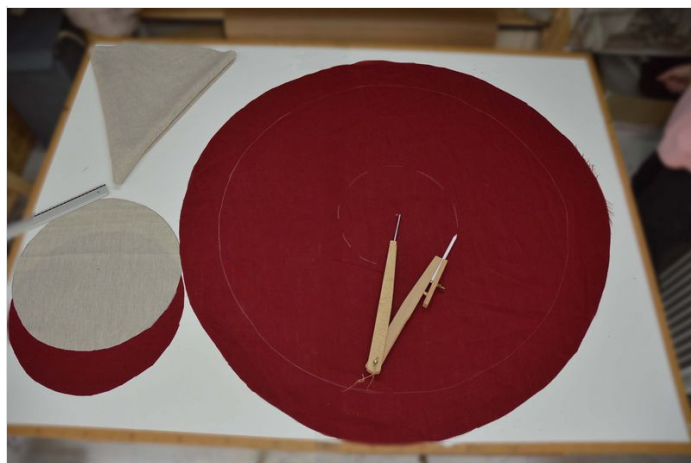
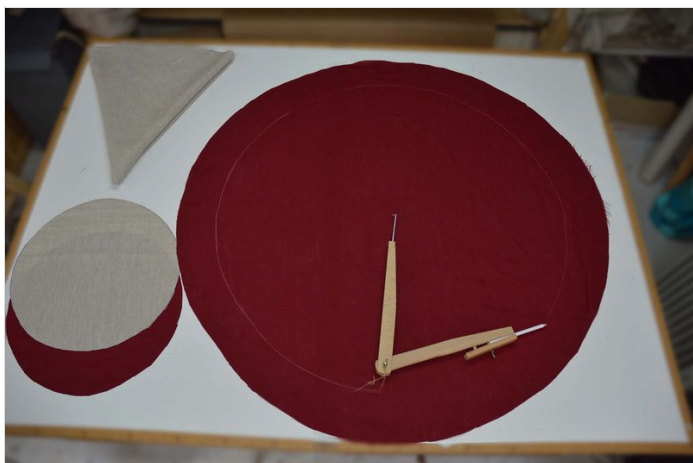
La longueur des côtés détermine la hauteur maximale de cocotte

Hachurer la délimitation haute d'une portion qui ne sera pas cousue pour permettre le rembourrage



: Vous pouvez remplacer (la craie par un bout de savon (idéal pour les tissus foncés - le compas par une cordelette -





## Étape 4 - Assemblage des tissus

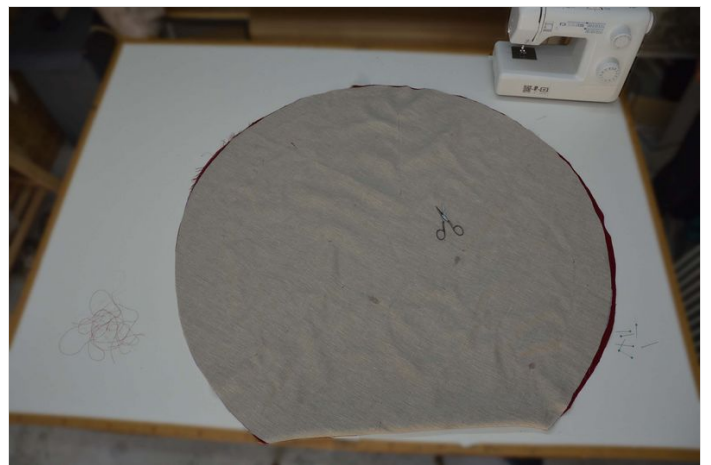
- .L'assemblage des tissus sera réalisé par la couture camembert central
- .Ajouter des épingles au centre de la partie principale pour éviter que les tissus bougent
- .Coudre le cercle périphérique (1) hors zone rembourrage hachurée
- Coudre les "côtés" droits en respectant bien le traçage pour être sûr que les mains pourront passer lors du rembourrage. Les côtés de la zone de rembourrage principale pourront être rétrécis de 1cm pour faciliter le passage de la laine
- .Renforcer les points d'arrêt car ces coutures seront assez sollicitées par la suite
- Couper les fils de couture
- .Effacer votre traçage en ne laissant que la zone hachurée du rembourrage



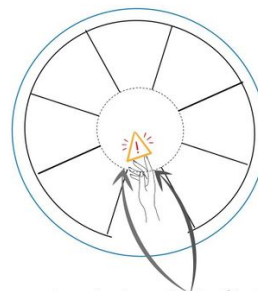
Ne pas fermer le camembert qui sera utilisé pour le rembourrage



(Vous pouvez effectuer la fixation des anses, le passe du cordon et la fermeture extérieure partielle dès cette étape (étapes 7,8 & 9



### 3- Assemblage tissus



- couture bi-couleur en fonction de vos tissus
- vigilance tension du fil pour esthétique des coutures
- vigilance esthétique des points d'arrêt

*points d'arrêt renforcés (4-5 passages) pour tenue au rembourrage*

# Étape 5 - Rembourrage

Cette étape est essentielle pour limiter les ponts thermiques et garantir l'efficacité d'isolation de votre marmite norvégienne (quantité de laine nécessaire dans le " Guide des tailles"- étape1 Rembourrer avec des poignets de laine sans faire de petites boules serrées en commençant par les coins amلاً أول 4 قطع كاممبرست حتى 3/4 ثم اقلبها رأساً على عقب لتسهيل التعامل معها.

إن قياس كمية الصوف هو الجزء الأكثر تعقيداً: يجب أن تكون الفطيرة متماسكة ولكن يجب أن تسمح بإغلاقها عن طريق الطي قليلاً

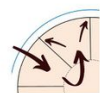
لا تحزم الصوف في كرات صغيرة ضيقة. لا تسحب الدرزات بإحكام شديد

إنهاء ملء المخططات الدائرية.  
حشو المركز.

ابدئي بإنشاء رابط بين كل قطعة كاممبرست والوسط باستخدام كفة كبيرة من الصوف. احشني المركز بإحكام أكثر لأنها ستستقر بمرور الوقت. أكملني بحشو الفطيرة الأخيرة دون ترك الصوف يفيض للسماح بإغلاقها.



## 4- Le rembourrage



Rembourrer avec des poignets de laine en commençant par les coins



Remplir les coins à 3/4  
Densité ferme mais pas trop



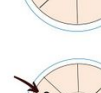
Remplir les 4 premiers coins, puis retourner pour faciliter la manipulation.



Retourner puis terminer le remplissage des coins



Rembourrer la partie centrale (très compact) en créant liaison avec les coins



Clôturer le rembourrage



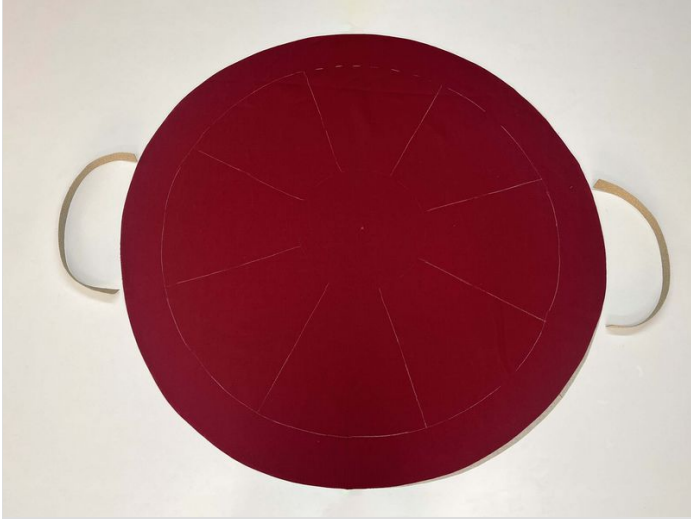
## Étape 6 - قفل القطعة المركزية (الوسط)

- قم بطحن الجزء الأوسط الذي يلي العلامات ذات الفتحة.
- ثم امسح العلامات المتبقية.



## Étape 7 - وضع المقابض (اختياري)

- ضع المقبضين مقابل بعضهما البعض مع الحرص على عدم لفهما.
- تأمين بالدبابيس



## Étape 8 - تمرير الحبل

ضع الحبل وثبته بدبايس لمنع تعلقه في الدرز.  
ضع مخرج السلك وثبته في منتصف أحد المخططات الدائرية عند 90 درجة على المقابض (إن وجدت)



قم بتأمين الحبل باتجاه الدرز الداخلي باستخدام دبايس لتجنب تعلقه في الدرز

جهز القفل الخارجي بقلب طبقتين من القماش من الداخل للخارج بمقدار 1 سم. ثبته بمشابك أو دبايس.

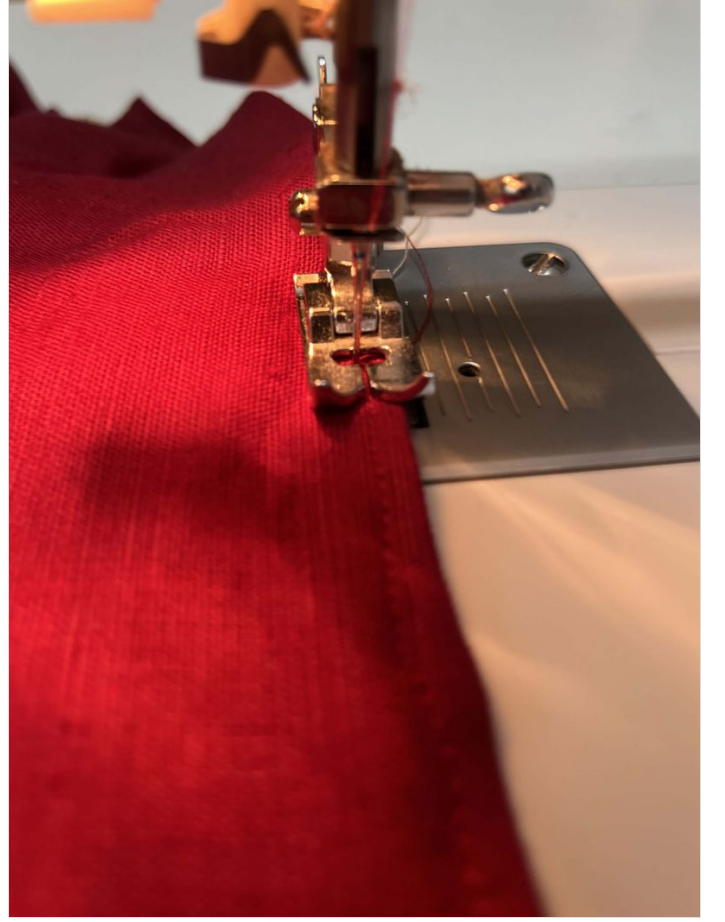
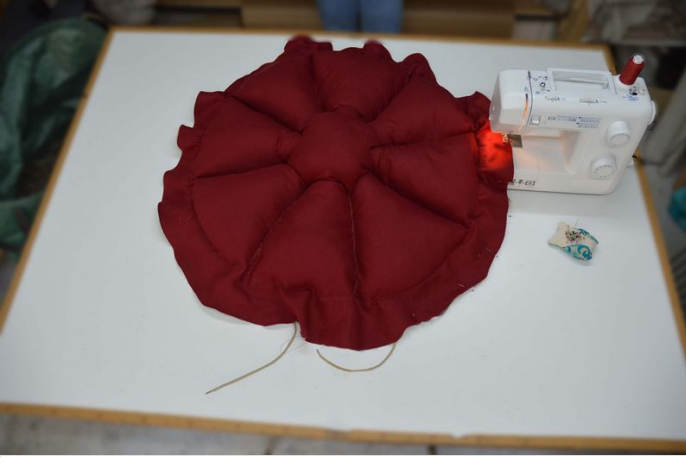


## 9 - Étape الإغلاق الخارجي

قم بخياطة الجزء الخارجي

تأكد من أخذ طبقتين من القماش واحترسي من التجاعيد.

قم بتعزيز الدرز عند مدخل الحبل بخط متعرج محكم.



## Étape 10 - "زر"

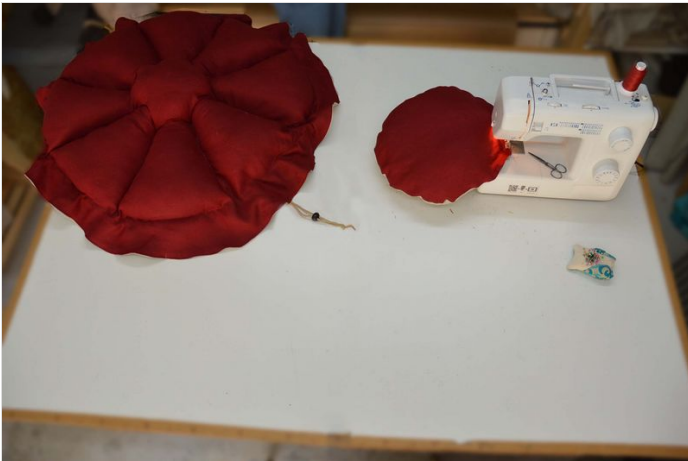
مرر الزر على السلك



## Étape 11 - الوسادة

قم بخياطة الوسادة من الداخل للخارج، مع ترك فتحة 10 سم للحشو.  
اقلبي الوسادة المجمع من الداخل للخارج.  
احشي الوسادة:

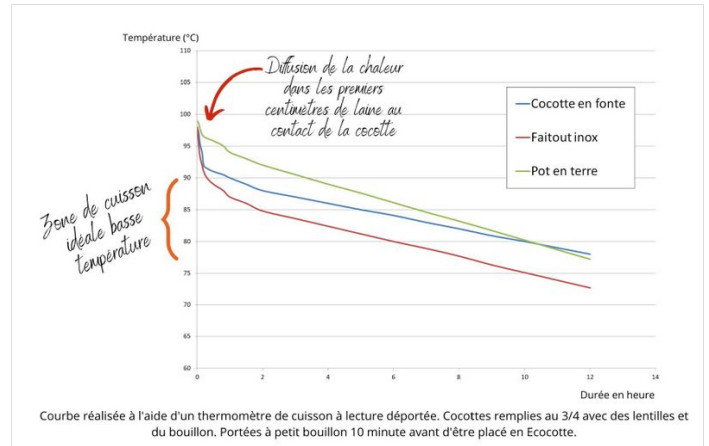
يجب أن تشكل "حصاة" مضغوطة إلى حد ما بسمك 8-9 سم.  
أغلق درز الوسادة





## النتيجة - Étape 12

والآن انتهى المارميت النرويجي الخاص بك!  
لم يتبق سوى تجربة الطبخ على درجة حرارة منخفضة: يتطلب الأمر القليل من التخطيط، ولكن النتيجة لذيذة للغاية.



## Notes et références

Blog marmite-norvégienne.com

Histoire de cuire sans feu ou presque", Mireille Saimpaul"

Livret Ecocotte , carnet de Christine Ackermann avec la marmite norvégienne, Ma semaine de marmite norvégienne de Violaine : وصفات