

Cooperativa Las Cabañas BOLETÍN MARZO 2015

Infocabañas



Columna de Gerencia. Espacio Oficial. Hornos solares. Festivarte.

COLUMNA DE LA GERENCIA

Hay noticias buenas y malas, comienzo con la mala, nos vimos obligados a hacer un finiquito de contrato con la empresa constructora encargada del proyecto de la entrada, por incumplimientos reiterados. El trabajo lo va a finalizar otra empresa, así que en los próximos días después de Semana Santa estaremos finalizando, todos soñamos con ese momento!!!

La buena noticia es que agregamos un rinconcito bonito a Las Cabañas. Con el fin de combatir mosquitos, ayudar a ciertas especies, ayudar al paisajismo del área comunal, etc, aprovechamos el agua de la quebrada que viene de la parte alta de la finca para alimentar varias lagunas donde tendremos peces y ranitas, de esto se encarga el biólogo, Gustavo Vargas.



Muchas felicidades a los cumpleaños Deirdre Hyde y Guillermo Marín



ESPACIO OFICIAL

Se comunica que hay una propuesta de modificación para el Reglamento de Construcciones, que ya fue enviado por correo electrónico y a quienes no utilizan este sistema se les entregó copia impresa. Por favor revisarlo y si tienen sugerencias por favor presentarlas por escrito antes del sábado 18 día de sesión ordinaria del Consejo.

SENTIDO PÉSAME



A Angela Núñez, esposa del Sr. Guillermo Marín, por el fallecimiento de su padre.

Hornos Solares: usos y beneficios

Flora Fernández. #83

El uso de energías limpias se ha convertido en una alternativa muy valiosa para muchas personas no solo por los altos costos de las energías convencionales, sino también y más importante aún, por el daño que causan al ambiente.

Los hornos solares han venido creciendo en popularidad y uso, por los múltiples beneficios en el orden de la salud, mejoramiento de la calidad de los alimentos, funcionan donde no hay electricidad o facilidades de obtener gas, sustituyen el uso de la leña y cualquier otro combustible. A continuación detallamos algunos de sus usos más comunes:

Cocinar en horno solar: El principal beneficio es que los sabores y valores nutritivos de los alimentos mejoran de tal forma, que solo quien ha utilizado un horno para preparar su comida puede comprender de qué estamos hablando: los jugos y propiedades de la comida quedan dentro de los alimentos, en lugar de hervir los vegetales, estos se cocinan en su propio líquido y mantienen todas sus propiedades y magnífica textura. Las carnes blancas como pollo y pescado, quedan más jugosas y además es poco probable se sobre-cocinan porque de alguna manera la cocción es tan lenta que no lo permite. En estos hornos se utiliza menos agua en la cocción (el arroz se cocina con la mitad de agua que de manera convencional y en algunos casos ninguna cantidad de agua para cocinarlos (huevos duros por ejemplo, no requieren una gota de agua para su cocción). Casi siempre se cocina con una tapa de color negro que absorbe el calor y no deja salir la humedad de la comida esto a su vez permite cocinar alimentos diversos en una sola horneada sin que los sabores se intercambien. *Foto. Brownies y chile morrón cocinados a la vez*



Deshidratar hierbas aromáticas y medicinales: En hornos de microondas se pueden deshidratar hierbas, pero se pierden muchas propiedades de las hierbas. En el horno convencional simplemente se “queman” o tuestan con lo que se pierde aroma y calidad. Si se dejan secar al aire corremos el riesgo que proliferen bacterias y hongos que destruyen las hierbas y en el proceso también se evaporan sus propiedades. En el horno solar además de mantiene los aromas y colores brillantes.

Para elaborar alimentos saludables y gourmet: En cuanto a la conservación de productos perecederos como frutas secadas-deshidratadas, permite conservar todas las proteínas, hidratos de carbono, en hierbas, frutas y cualquier alimento minerales, fibra y casi todas las vitaminas que cuando se vuelven a hidratar, recuperan su textura y consistencia. De esta manera además de conservar alimentos más tiempo, podemos producir alimentos *delicatessen* que son muy valorados, apetitosos, atractivos y constituyen un excelente aperitivo para niños y una excelente alternativa a las golosinas, donde en lugar de agregarle azúcar refinada, se aprovechan al máximo los jugos naturales y no es necesario utilizar colorantes y otros aditivos.



dañinos o preservantes. Son una excelente alternativa para personas que padecen trastornos tales como retención de líquidos excesiva y tienen restringido el consumo de fruta fresca, igualmente para llevar a expediciones donde los caminantes necesitan minimizar la carga. El tomate seco al sol, bananos pasa, manzanas con canela y vegetales deshidratados son ejemplos que a la gente le encanta consumir y se pueden elaborar de manera muy sencilla, pues el componente más caro para su elaboración es la energía que consumen. En horno solar ese costo es cero... ¡solo es importante que el día no esté nublado!

Para purificar agua y pasteurizar: En zonas donde la calidad del agua no es muy buena o dudosa, se puede recoger agua de un río o fuente, se filtra para eliminar desechos vegetales, orgánicos tierra o arena y se coloca el agua en un recipiente dentro del horno solar. Tan solo al llegar a los 67° C, las bacterias e impurezas dejan de ser amenaza y el agua se puede consumir sin peligro alguno. En comunidades indígenas y alejadas sería una excelente alternativa para mejorar la seguridad y salud de las personas.

Para eliminar ácaros: Como el horno solar no utiliza fuego y el calor que genera es suficientemente alto, se pueden colocar peluches y almohadas de niños por un período breve, para eliminar ácaros y otras alimañas que tanto perjudican a los niños con asma, alergias y enfermedades.

Para trabajar con parafina: Además de mejorar los ingresos de las personas que fabrican velas al dejar de utilizar electricidad o gas, otro beneficio adicional es que la parafina puede derretirse directamente en recipientes para ese propósito y se evitan regueros, quemaduras y complicaciones y la textura de la parafina derretida de esta manera no se altera, por lo que puede derretirse una y otra vez sin desperdicios. En tratamientos médicos para la artritis, se goza de la ventaja que al derretir la parafina en estos hornos, se puede retirar cuando alcanza la temperatura deseada evitando quemaduras.



Para derretir chocolate: Si algo daña al chocolate en la industria alimentaria es que si una sola gota de agua cae en una cantidad importante de chocolate, lo daña por completo, por eso uso de los hornos solares son ideales y menos riesgosos que usar el “baño de María” o microondas donde un descuido quemaría el chocolate.

Todo lo que entra al horno solar, una vez alcanzadas temperaturas elevadas, sale prácticamente esterilizado, por lo que su uso puede extenderse a muchas otras posibilidades a las que alcance la imaginación. En Las Cabañas y muchas comunidades que gozan del sol que tenemos en Santa Ana (también en zonas costeras muy soleadas), este tipo de artefacto está llamado a popularizarse y extender su uso al máximo. Próximamente comentaremos sobre su fabricación en diferentes materiales y hasta aprovechando materiales de reciclaje.

LOGO NUEVO PARA LAS CABAÑAS

Felicidades a la ganadora Melissa Arce, residente e invitada especial de nuestra cooperativa. Gracias a todos los participantes del concurso.

**FESTIVARTE 2015**

Muchas gracias por su presencia en el Festivarte 2015, qué satisfacción ver la gran cantidad de familias de Las Cabañas que nos acompañaron, muchos con todos sus miembros! Muy agradecidos con todos los que de una u otra forma aportaron su grano de arena para hacer posible este evento. Los fondos serán destinados a las obras del Comité de Educación, les mantendremos informados.





