



Cocina Mejorada



itaca@riseup.net

www.itacanet.org

Cocina Mejorada

¡Echale candela!

Manual de construcción



¡No hay humo dentro de la cocina!

¡Consume poca leña!

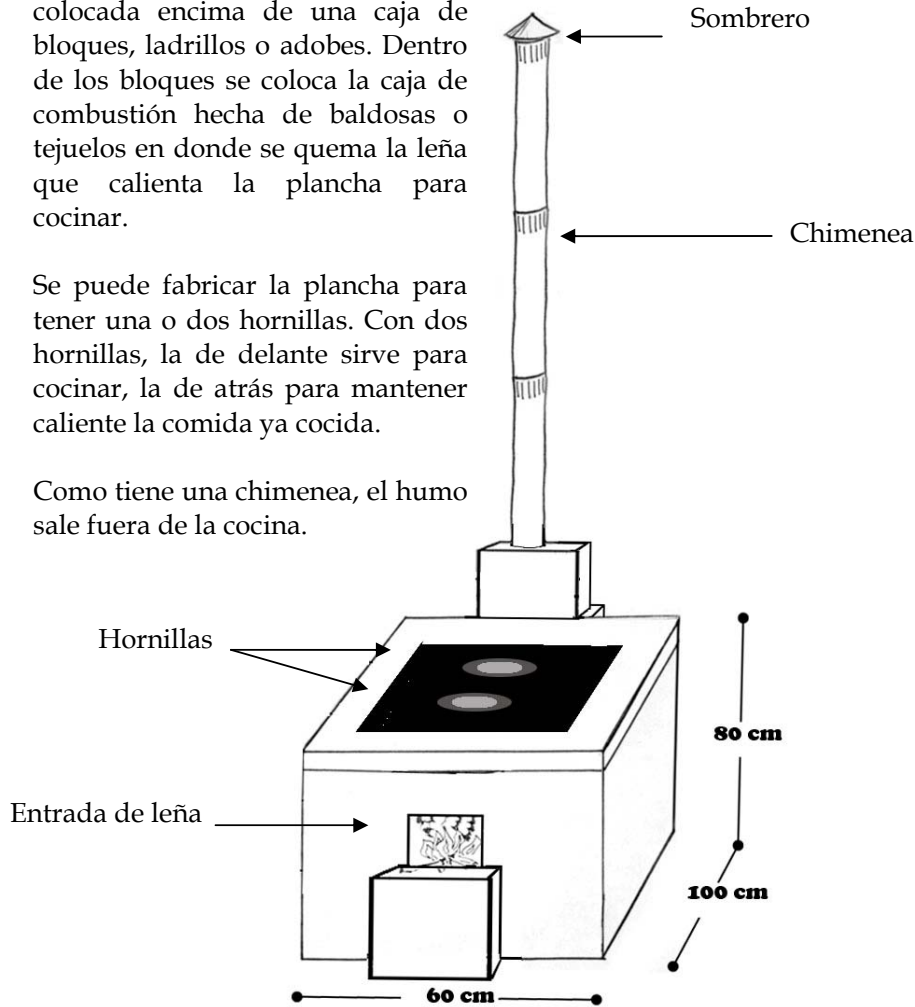
¡Es buena porque no daña la salud de quienes cocinan!

¿Cómo son las cocinas mejoradas?

La cocina mejorada se construye con una plancha de hierro que va colocada encima de una caja de bloques, ladrillos o adobes. Dentro de los bloques se coloca la caja de combustión hecha de baldosas o tejuelos en donde se quema la leña que calienta la plancha para cocinar.

Se puede fabricar la plancha para tener una o dos hornillas. Con dos hornillas, la de delante sirve para cocinar, la de atrás para mantener caliente la comida ya cocida.

Como tiene una chimenea, el humo sale fuera de la cocina.



Uso diario

- ★ La cocina mejorada tiene 2 hornillas que pueden usarse al mismo tiempo. Cuando no se usa una hornilla siempre debe tener su tapa para que no salga por ahí el calor y el humo.
- ★ Meter la leña con cuidado de no golpear los tejuelos o baldosas.
- ★ Usar ollas que se ajusten bien a las hornillas para que no se escape el calor.
- ★ Cerrar todas las hornillas de la cocina cuando dejamos de usarla para que no se escape el calor.

Limpieza y mantenimiento

- ★ Si el nivel de la ceniza debajo de la plancha baja con el tiempo, se puede ir rellenando con más ceniza cernida hasta alcanzar el nivel de la salida de la caja de combustión.
- ★ Todos los días debemos limpiar la plancha y la caja de combustión quitando la ceniza.
- ★ Cada mes limpiamos la chimenea. Podemos golpear un poco el tubo para que caiga la ceniza o podemos quitar el sombrero de la chimenea con un palo limpiarlo desde arriba. Después sacamos la ceniza que cayó, quitando la plancha y metiendo la mano.

Importante

- ★ Nunca apagar el fuego con agua porque se pueden romper los tejuelos. Hay que evitar los cambios bruscos de temperatura.
- ★ Nunca dejar las hornillas destapadas porque se pierde calor.
- ★ Meter la leña con cuidado para no golpear los tejuelos.
- ★ Siempre usar leña seca para que queme mejor y produzca menos humo.
- ★ Mantener bien limpia la cocina para que funcione bien y para mantener un ambiente de higiene y salud.

La chimenea

- ★ Para construir la salida de la chimenea, usamos 16 ladrillos.
- ★ Hacemos una caja dentro de la cual vamos a colocar el tubo con la teja como sombrero que conduce el humo hacía afuera de la casa.



5 Colocando la plancha

- ★ Ya que esta levantada la cocina, podemos colocar dentro la caja de combustión, y rellenar con ceniza cernida.
- ★ También podemos agregar vidrio roto a la ceniza o algún material con propiedades térmicas adecuadas para ayudar a mantener el calor dentro de la cocina. Una vez rellanada, podemos colocar encima la plancha de hierro.

6 Repellando con cemento blanco

- ★ Para acabar la cocina y dejarla con un acabado bonito, repellamos todo el exterior con cemento blanco.



7 Dejar secar

- ★ Ya construida la cocina, tenemos que dejarla 3 días antes de empezar a usar para que se seque lentamente.

Listo

¡Ya podemos estrenar nuestra cocina mejorada!

¿Qué necesitamos para construir una cocina mejorada?

Materiales

- ★ Una plancha de hierro de 40cm x 80cm, de 6mm de grueso, con las hornillas cortadas, y un gancho para levantarlas.
- ★ 45 bloques
- ★ 8 teuelos o baldosas (de 30cm x 30cm x 4cm)
- ★ 16 ladrillos pequeños, o 8 grandes
- ★ 50kg de cemento
- ★ 2 tubos de alcantarillado de 15cm de diámetro
- ★ 1 teja
- ★ 2 cubetas de arena
- ★ 4 cubetas de ceniza
- ★ 8 cubetas de tierra
- ★ 10 envases de vidrio

Herramientas



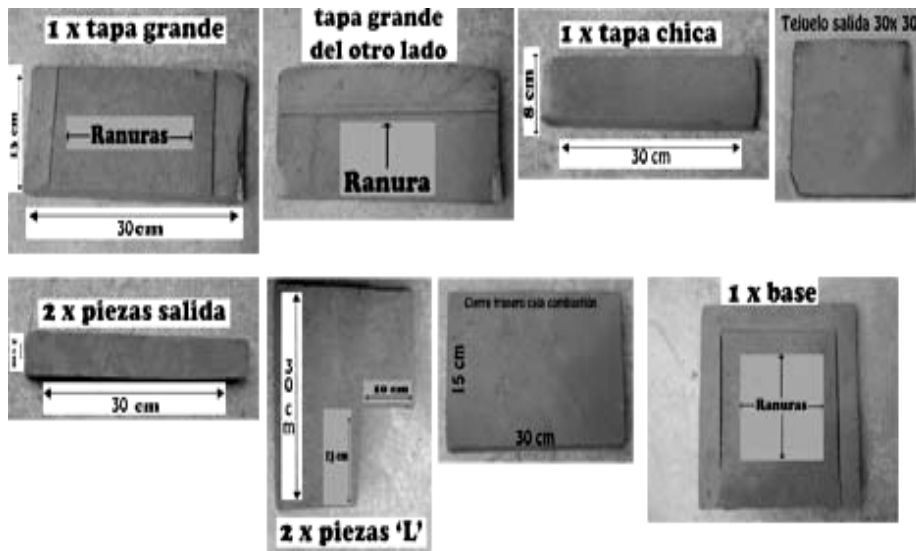
¿Cómo hacemos una cocina mejorada?

1 Preparación del trabajo

- ★ Juntamos todo el material y las herramientas, asegurando que están en buen estado para poder realizar el trabajo sin contratiempos.
- ★ Preparamos un espacio para trabajar cómodamente, tomando en cuenta que la preparación de las piezas del fogón va generar un poco de polvo.

2 La caja de combustión y la salida del humo

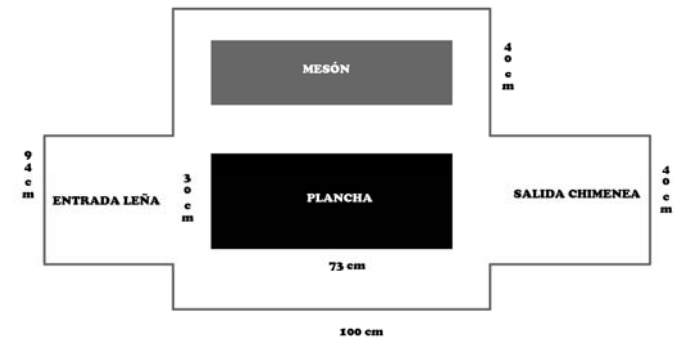
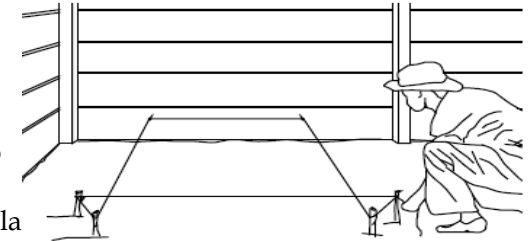
- ★ Ponemos a remojar los tejuelos en un balde de agua, hasta que dejen de salir burbujas. De esta manera son más fáciles de cortar y se genera menos polvo.
- ★ Para la caja de combustión vamos a necesitar 5 tejuelos o baldosas.
- ★ Para la salida vamos a necesitar 1 tejuelo entero y 2 tiras de 2cm de ancho.
- ★ Vamos a cortar así las piezas, haciendo ranuras en la tapa grande y en la base como demuestra aquí:



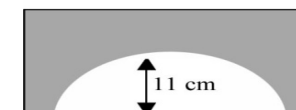
4

3 Levantando la cocina

- ★ Ahora hay que preparar el sitio donde se va a levantar la cocina, asegurando que el sitio está bien nivelado antes de empezar. La medida interior de la caja para una plancha de 40 cm x 80 cm mide 30 cm x 75 cm. La medida del exterior va a depender del material que se usa.
- ★ De allí proseguimos a colocar los bloques. Para evitar que se cuarteen con el calor del fogón, los podemos colocar en seco, poniendo un poco de mezcla nada más en las aperturas entre los bloques desde fuera.
- ★ Hay que realizar varios cortes de los bloques para que encajen bien.
- ★ Usamos 4 hiladas de bloques, aunque esto puede variar según de qué altura queramos la cocina.



Con cada hilada de bloques, vamos rellenoando entremedio con tierra. Llegando a la tercera hilada, tenemos que dejar un espacio para la entrada a la caja de combustión. En la última hilada, tenemos que cortar 1 bloque en forma de U para la salida de la chimenea.



5