



[NONNI E NIPOTI]

DI PAOLA RINALDI - FOTO GENTILMENTE CONCESSE DA CEA IL CONTE

CUCINIAMO CON IL SOLE

Una scatola di cartone può diventare un forno.

Torte, biscotti, focacce, ma anche pasta, carne e verdure. Esiste un modo ecologico per cucinare all'aria aperta. Non serve fuoco, non fa fumo e incoraggia il risparmio energetico. Il for-

no solare è un'idea originale da realizzare con i vostri nipoti: è facile da costruire e di semplice utilizzo.

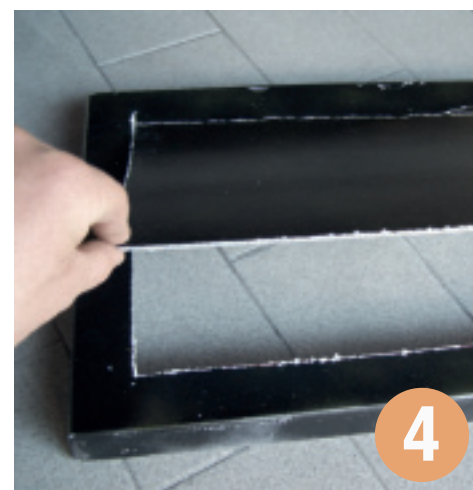
Procuratevi una scatola di cartone e rivestite le pareti interne con del polistirolo, tagliandolo



7

OCCORRENTE

- ▶ una scatola di cartone con coperchio (circa 50x50x25 cm)
- ▶ cartone
- ▶ pellicola trasparente
- ▶ carta di alluminio per alimenti
- ▶ colla
- ▶ polistirolo
- ▶ nastro adesivo



Un'idea per una merenda all'aperto allegra ed ecologica

con precisione e incastrando i vari pezzi a partire dalla base e poi successivamente sui lati corti e quelli lunghi (foto 1). Ora foderate l'interno con della carta di alluminio e fissatela sul polistirolo con un po' di colla liquida stesa con un pennello (foto 2). Fate attenzione a non lasciare spazi scoperti e a non fare troppe grinze.

Per evitare che la stagnola si rompa mettendo e togliendo il coperchio, bordate la parte superiore con del nastro adesivo (foto 3). Ora prendete il coperchio della scatola, disegnatene un rettangolo e ritagliatene tre lati, in modo da creare una porta (foto 4). Rivestite la facciata interna con un foglio di alluminio (foto 5) e poi chiudete l'apertura rettango-

lare con della pellicola trasparente, che attaccherete con del nastro adesivo (foto 6). Tagliate una lista di cartone e, dopo averla fissata su un lato del coperchio, usatela per tenere aperta la porta superiore (foto 7).

A questo punto, il forno è pronto. Mettetelo al sole e inserite all'interno una pentola coperta che userete come contenitore per i cibi da cucinare. La differenza rispetto alla cottura tradizionale sta soprattutto nei tempi, che normalmente raddoppiano, mentre la qualità può risultare nettamente superiore. Senza pericolo né paura di bruciarsi, i vostri nipoti potranno immaginarsi più grandi e cimentarsi con facili ricette tutte da gustare. ■

I TEMPI DI COTTURA

- **Cereali secchi** e granaglie (orzo, avena, riso): due ore.
- **Uova:** due ore, se le volete ben sode.
- **Carne di pollo** (due ore se tagliato a pezzi, tre ore se intero).
- **Carne di manzo, agnello** (due ore a pezzetti, dalle tre alle cinque ore in parti più grosse).
- **Pasta:** riscaldate l'acqua in una pentola e la pasta in un'altra. Quando l'acqua è vicina all'ebollizione unite la pasta e cuocete per 10-15 minuti.
- **Pane:** tre ore.
- **Biscotti:** un'ora e mezza.
- **Torte:** due ore.

LA CUCINA IN 2 DOMANDE

- **Un forno solare può incendiarsi?**
▶ *No. La carta brucia a 232,78° C (451° F) e il vostro forno non raggiungerà mai quella temperatura.*
- **E se arriva una nuvola durante la cottura?**
▶ *Il cibo cuoce se ci sono almeno 20 minuti di sole all'ora.*

PER SAPERNE DI PIÙ...

● **Il CEA** - Centro di Educazione Ambientale è il luogo ideale per vivere una giornata nel verde, per trascorrere un fine settimana di relax o una settimana alla scoperta della natura e delle tradizioni locali. Propone eventi, visite guidate, gite di una giornata, week-end a tema e campi estivi.

Centro di Educazione Ambientale "Il Conte",
Via Kennedy, 96
24030 - Berbenno (BG)
Tel. 035.86.03.53 - 333.39.81.376
Fax 035.25.27.56 - mail: info@ceailconte.it
www.ceailconte.it

