

# OLLA BRUJA

## El apoyo que nos brinda la retención del calor

Cuando no hay sol podemos valernos de un artefacto intermedio, las llamadas "Ollas Brujas" que aplicando eficazmente el aislamiento térmico permiten continuar cocinando sin energía una vez que se ha hervido el alimento.



Como los alimentos se cocinan a una temperatura entre 60 y 100 °C mientras la temperatura de la olla se conserve entre estos valores los alimentos se van a cocinar. No importa que tipo de cocina use para iniciar la cocción de sus alimentos (a gas, eléctrica, a leña, a queroseno), una cocina bruja ayuda mucho a nuestra economía.

### *Qué es una olla bruja?*

Es básicamente una caja térmica (un termo) donde se coloca una olla con el alimento previamente hervido para que termine allí de cocinarse. La "magia" está en completar la cocción de alimentos y economizar energía haciendo uso del calor contenido en el propio alimento.

### *¿Para qué sirve?*

La olla "bruja" permite ahorrar energía, cuando queremos hacer una cocción de base húmeda, es decir, al preparar arroz, fideos, guisos, verduras hervidas, sopas, pucheros, etc. Habitualmente necesitamos mantener mucho tiempo nuestras cocinas encendidas para cocinar algunos alimentos; como por ejemplo, porotos, garbanzos, carne, etc.. La cantidad de energía usada para la cocción puede ser reducida si cocinamos reteniendo el calor.

### *¿Qué materiales necesitamos para su construcción?*

- Una olla con tapa.
- Papel de diario, "espuma-plast"
- Cartón.
- Pegamento
- Tela para el almohadón
- Además necesitamos herramientas como tijeras, trinchetas, reglas.



## ¿Cómo se hace?

El principio de ahorro de energía se basa en la utilización de un material aislante, que evite las pérdidas desde la olla hacia el ambiente que la rodea. Esto se logra interponiendo un aislante térmico que permita mantener el calor dentro de la olla misma. Para lograr esto debemos realizar lo siguiente:

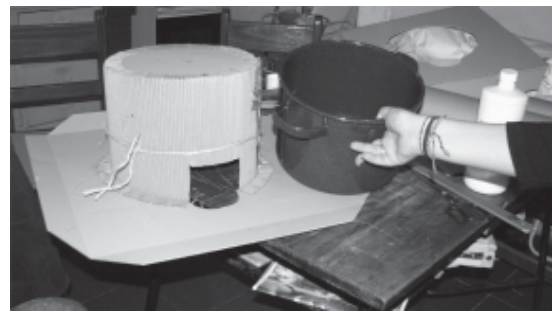
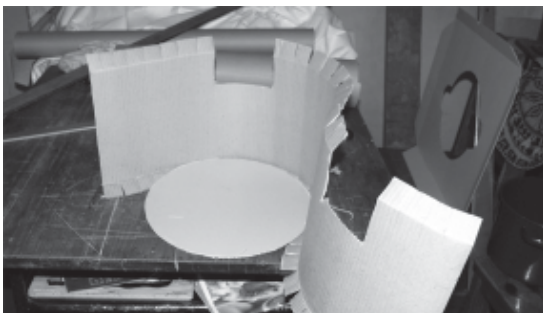
1- Construir o conseguir una caja de cartón o de madera 20 cm. más ancha que el diámetro de la olla y 20 cm. más alta que dicho recipiente. Esta será la caja externa de la olla bruja

2- Esta caja externa va a contener otra más chica y cilíndrica, hecha a medida, ceñida al contorno de la olla con perforaciones para que pasen las asas de la olla.

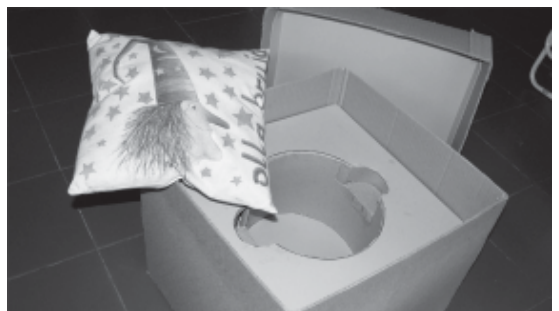
El fondo de esta “caja cilíndrica” va a ser 1 cm más grande que el diámetro de la olla.

El perímetro del cilindro va a ser 6 cm. más largo que el perímetro de la olla, de manera que la olla pueda caber en él.

La altura del cilindro será 5 cm mayor que la de la olla.



3- La caja chica incorpora una lámina de cartón que calamos siguiendo el perímetro de boca de la olla. El círculo formado de esta forma se fija a la boca “caja cilíndrica”. Los extremos de la lámina deben ajustarse al contorno interno de la caja más grande. Con esto la caja interna adopta una forma de sombrero invertido (galera), donde esta lámina de cartón viene a constituir su ala.



Este sombrero invertido entra en la caja más grande, dejando un espacio en la parte superior y la tapa de la caja externa donde va un almohadón hecho especialmente con papel picado.

Entre las dos cajas ponemos el aislante que puede ser espuma plast, bolitas de papel de diario, capas de cartón corrugado, cáscaras de arroz, aserrín, lana o cualquier otro material que se considere aislante.

El espacio entre las cajas que va a contener el material aislante deberá ser de 10 cm. en todos lados: fondo, paredes y tapa.

4- Finalmente, se pega papel de aluminio en el interior de la caja chica esto evita pérdidas por radiación y mejora el rendimiento.



### *¿Como la usamos?*

Hacemos hervir como de costumbre los alimentos dentro de la olla, por un tiempo muy corto. Retiramos la olla del fuego y la introducimos tapada en la olla bruja. Se pone el almohadón y después se pone la tapa de la caja grande

El tiempo que deberán permanecer los alimentos dentro de la olla bruja dependerá del tipo de alimento que estamos cocinando En la siguiente tabla te damos algunas referencias acerca de los tiempos de cocción de los alimentos primero hervidos a fuego directo y luego terminados de cocer en la olla bruja.

Alimento	Hirviendo a fuego directo (minutos)	Tiempo en olla bruja (minutos)
Puchero	7	90
Sopa verduras	5	50
Sopa fideos	3	25
Sopa de arroz	3	15
Guisos en general	5	60
Estofados	7	60
Computas	5	25
Arroz guisado o con leche( previamente remojado)	4	60
Pollo en presas	10	30
Carne en trozos	10	60
Cazuela de Pescado	5	40

