



وجبة لذيذة مطهّنة على الطاقة الشمسية

برعاية
GREENPEACE

الطهي في
علبة من الكرتون

1

الطهي في
إطار العجلة

2

جهاز الطهي

3

الطهي في علبة من الكرتون

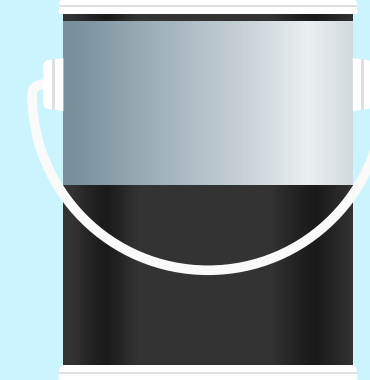
المستلزمات



أوراق صحف مستعملة



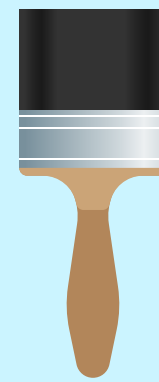
صفحة زجاج



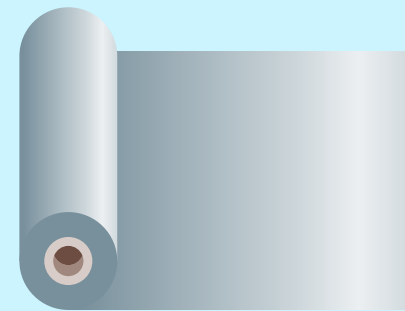
طلاء أسود



علبتان (٢) من الكرتون
علبة كبيرة + علبة أصغر حجمًا



فرشاة لدهن الطلاء



ورق ألومينيوم



غراء

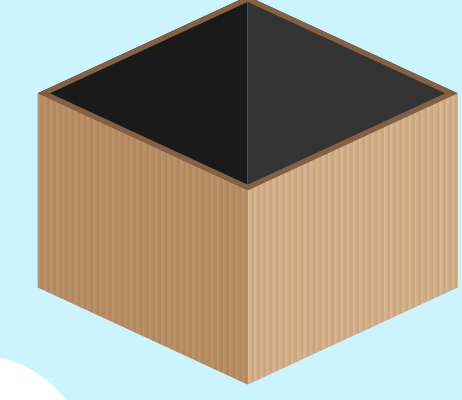


وعاء أسود للطهي

الخطوات

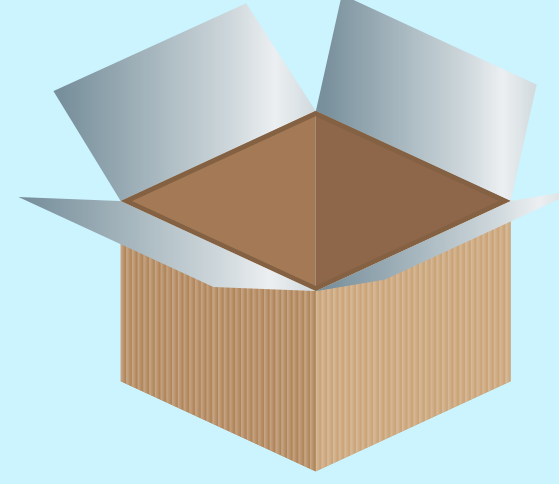
1

إدهن الجزء الداخلي من العلبة الصغرى بالطلاء الأسود



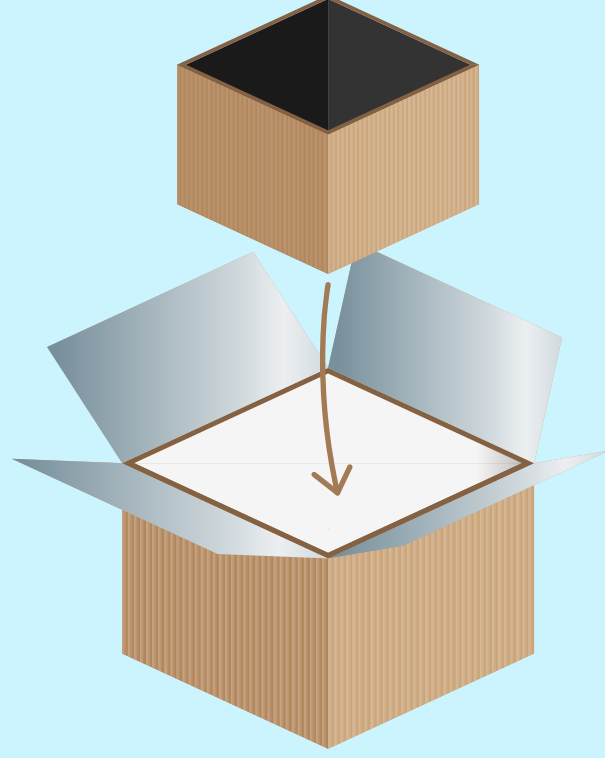
2

قم بتغطية الأطراف الخارجية للعلبة الكبرى بورق الألومنيوم



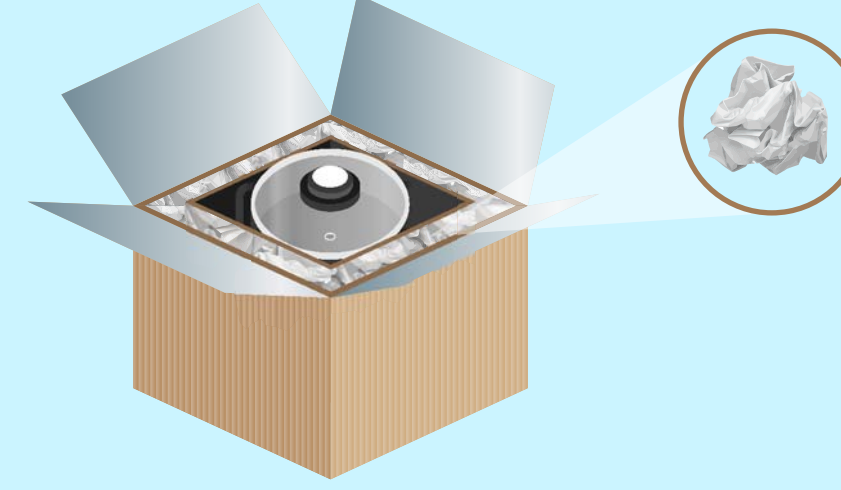
3

ضع العلبة الصغرى داخل العلبة الأكبر حجمًا



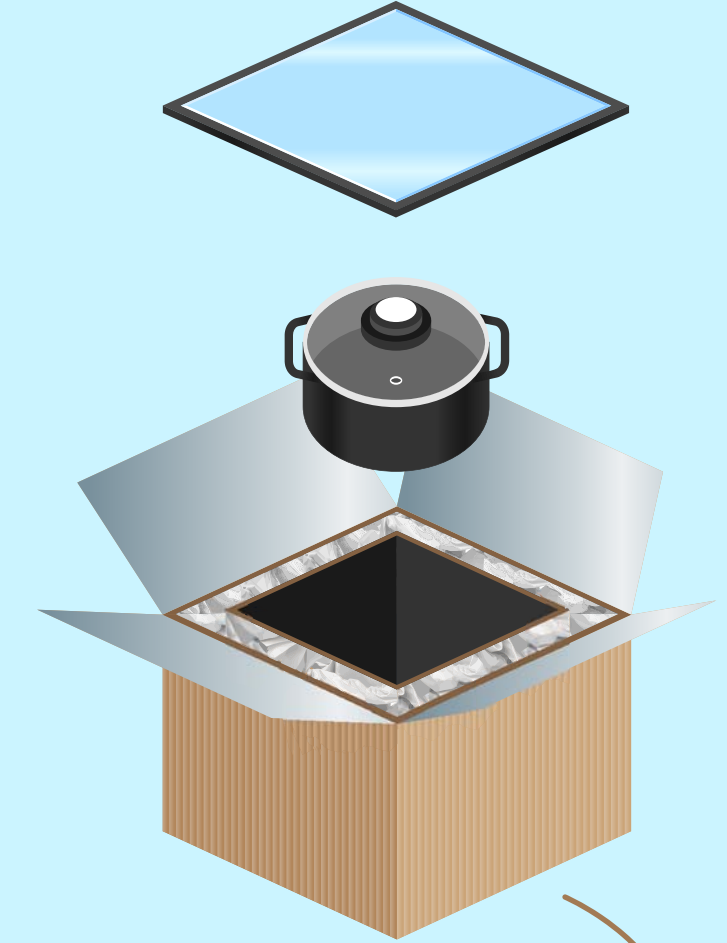
4

إملاء فسحة الفراغ بين العلبتين بأوراق الصحف المستعملة



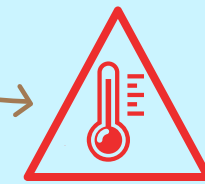
5

ضع الوعاء الأسود داخل العلبة الصغرى وقم بتغطية العلبة الداخلية بصفيحة الزجاج



6

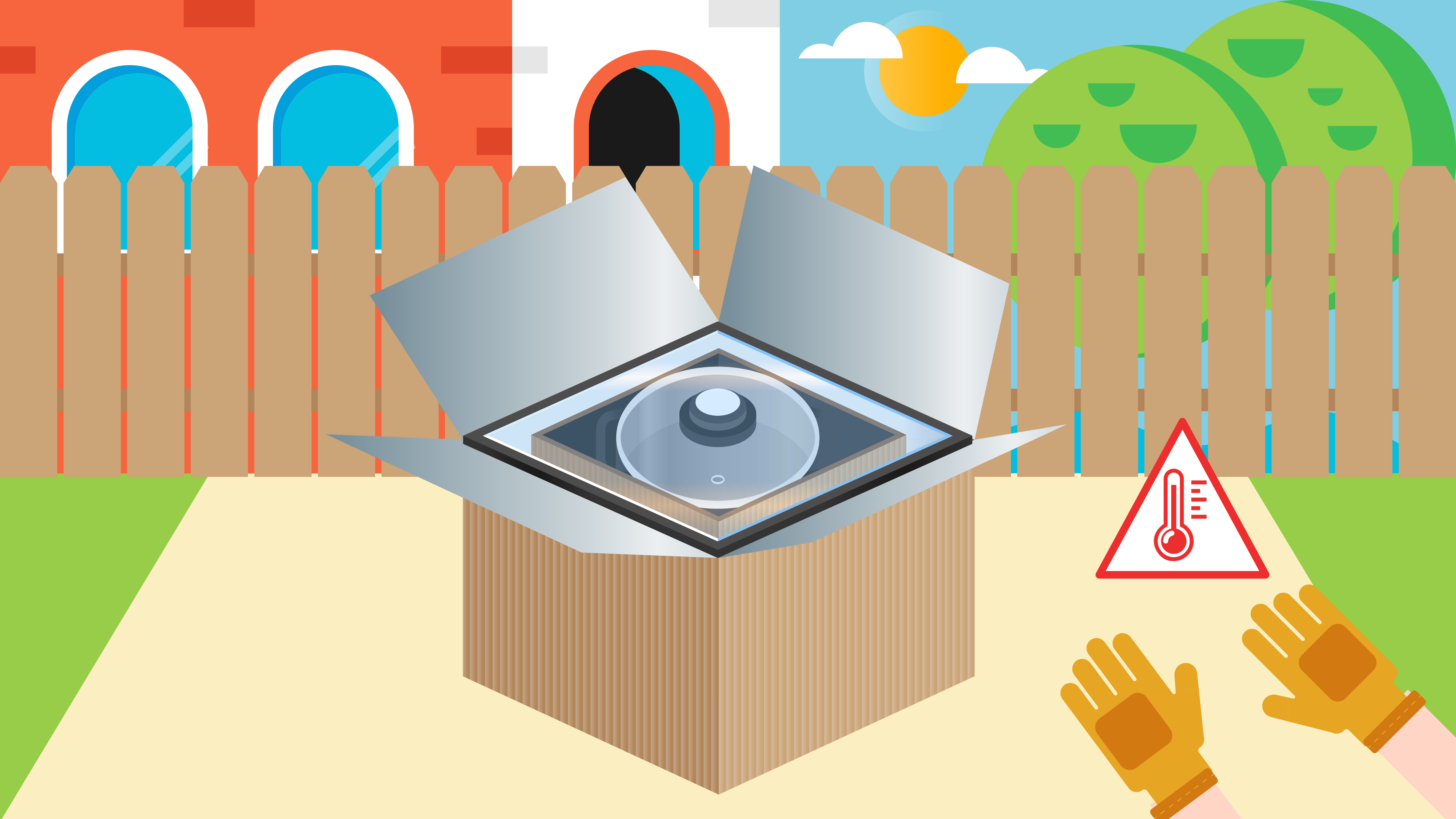
أصبحت علبة الطهي جاهزة الآن. ضعها تحت أشعة الشمس وانتظر لبضع ساعات للحصول على طعامك المطهو



بعد الانتهاء، احرص على ارتداء قفازات عازلة للحرارة قبل إخراج الوعاء

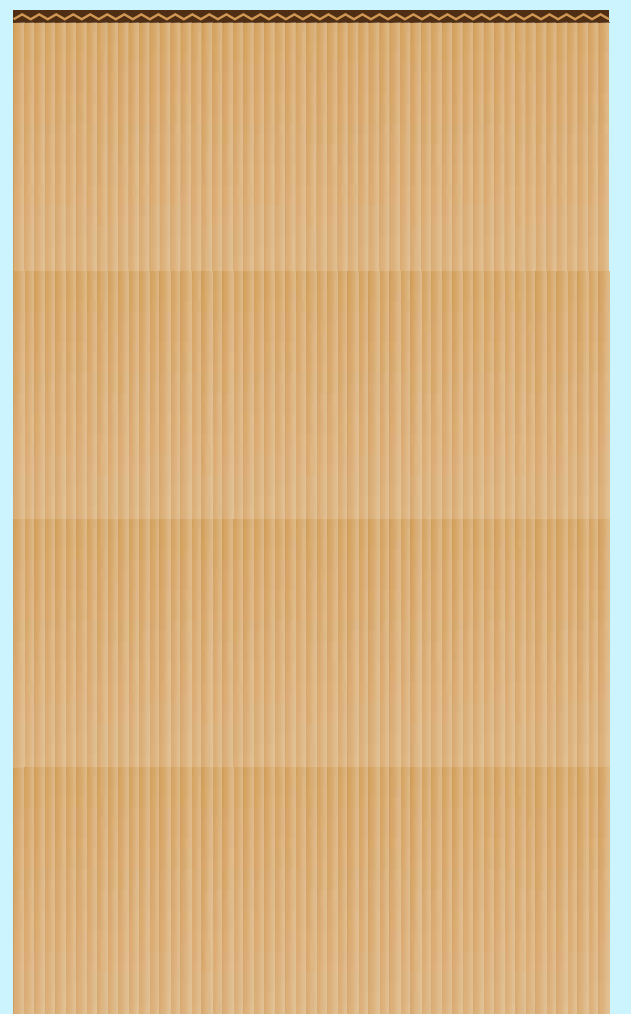
تأكد من أن فتحات العلبة الكبيرة مائلة بشكل يسمح لها بأن تعكس ضوء الشمس



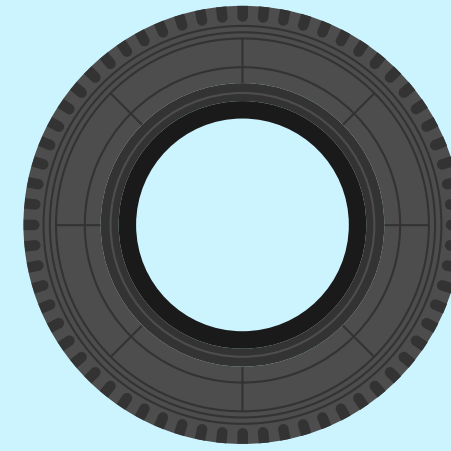


الطهي في إطار العجلة

المستلزمات



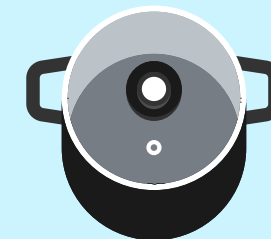
كرتون أو لوح خشبي



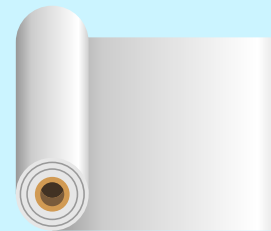
إطار عجلة



صفحة زجاج



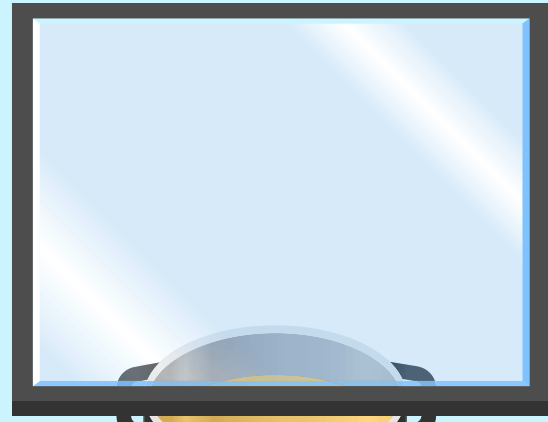
وعاء أسود للطهي
و شريط لاصق



ورق ألومنيوم و
أوراق صحف مستعملة

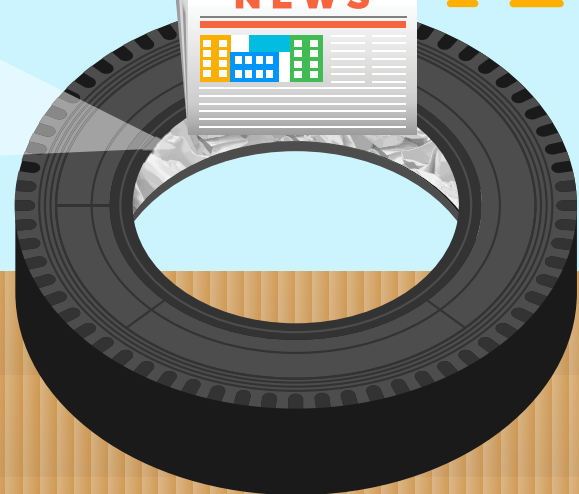
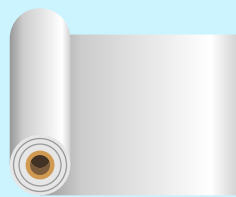
3

ضع الوعاء الأسود في وسط إطار العجلة.
وقم بتغطية العدة بكاملها من خلال
وضع صحيفة الزجاج فوق إطار العجلة.



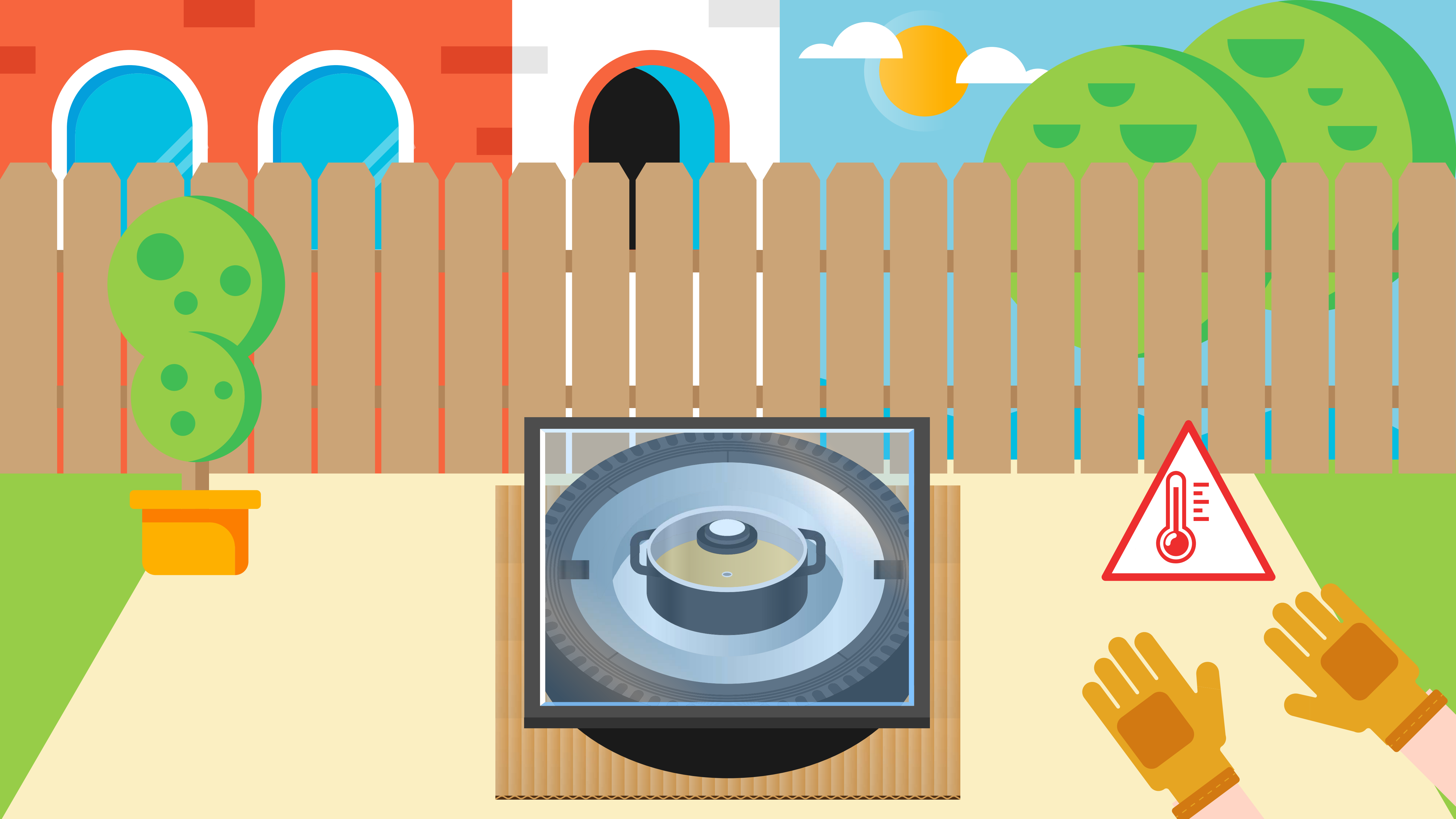
2

ضع القليل من ورق الألومنيوم في قاعدة
إطار العجلة (الجانب اللامع إلى الأعلى)
لتنعكس أشعة الشمس. ضع بعض أوراق
الألومنيوم حول إطار العجلة لمنع
تسرب الحرارة. استخدم الشريط اللاصق
للتثبيت الألومنيوم على إطار العجلة.



1

ضع لوح الكرتون أو الخشب على
أرضية مسطحة. ثم ضع إطار العجلة
فوق الكرتون / اللوح الخشبي.
قم بملء أطراف وقاعدة إطار
العجلة بورق الصحف للعزل.



جهاز الطهي

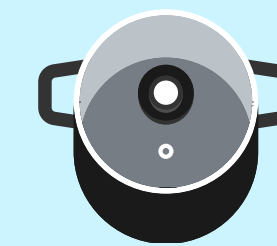
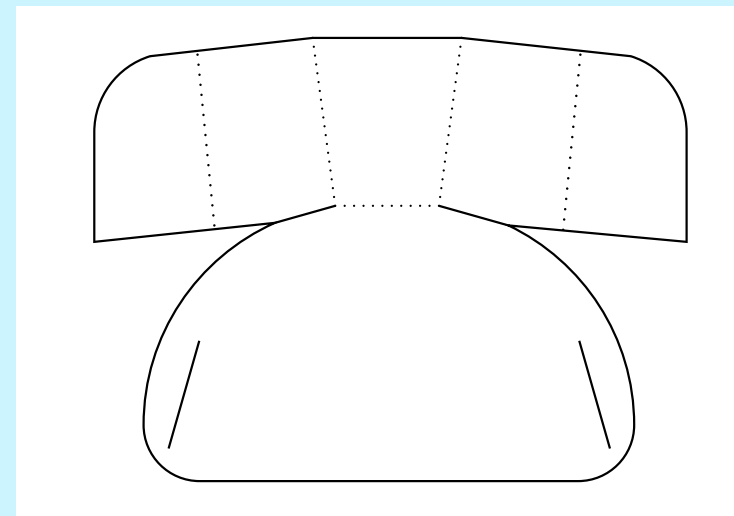
الخطوات

المستلزمات

1

إطبع النموذج على ورقة بقياس A٥

https://greenpeacearabic.org/wp-content/uploads/2017/08/CookKit_Diagram_48_x_36.pdf



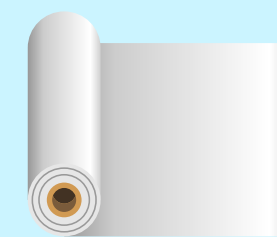
وعاء أسود للطهي



مقص



قلم



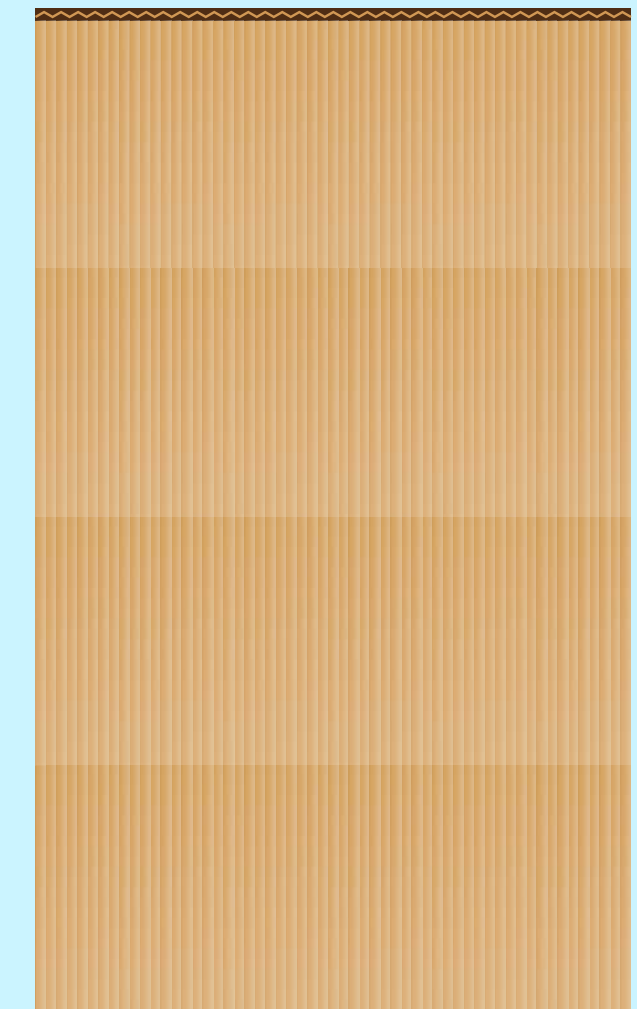
ورق ألومينيوم



غراء



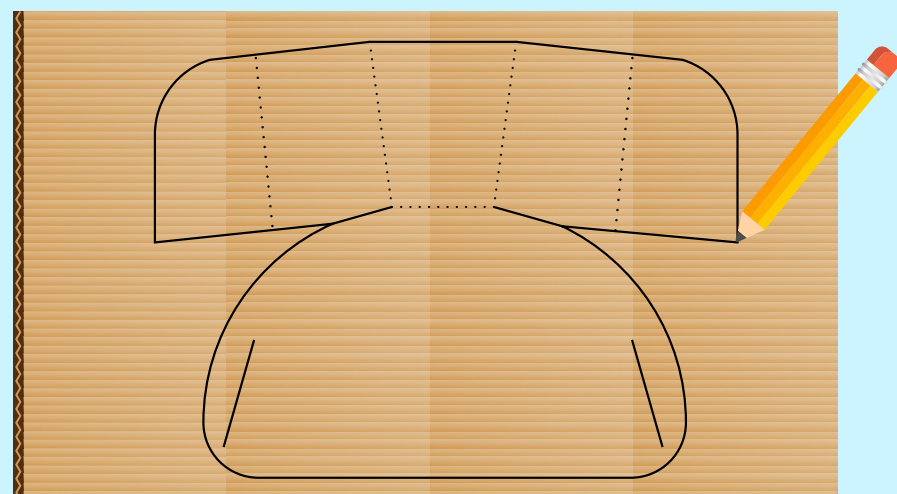
كيس من البلاستيك
مخصّص للطهي



كرتون

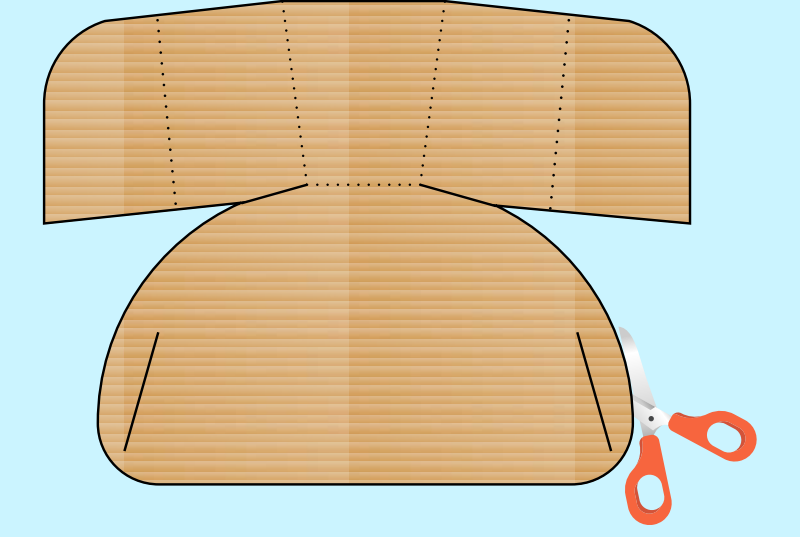
2

إنسخ النموذج على قطعة كبيرة من الكرتون



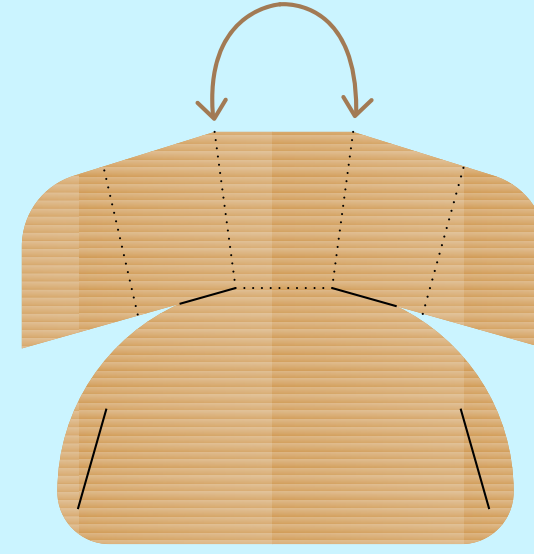


برعاية
GREENPEACE



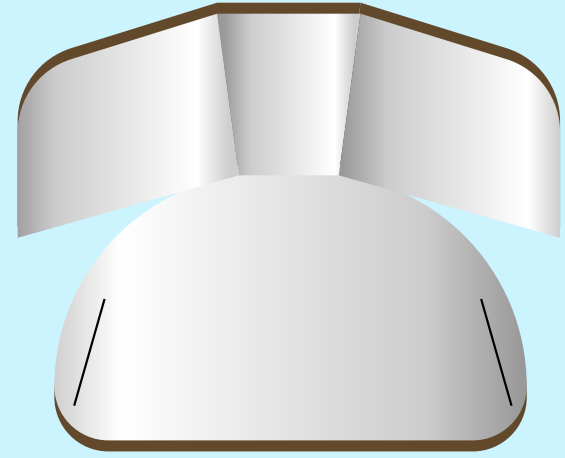
3

استخدم المقصّ لقطع الجوانب



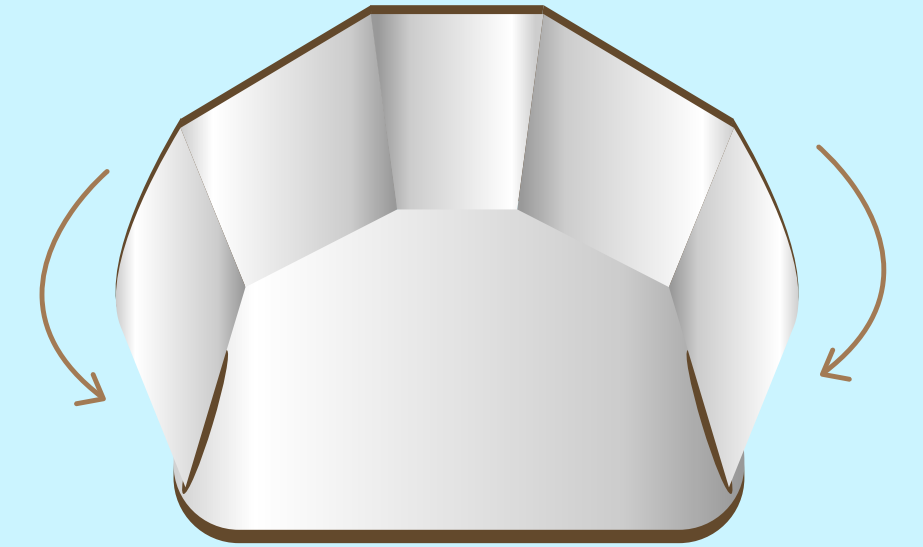
ثم بطي الكرتون بحسب
الخطوط المشار إليها

4



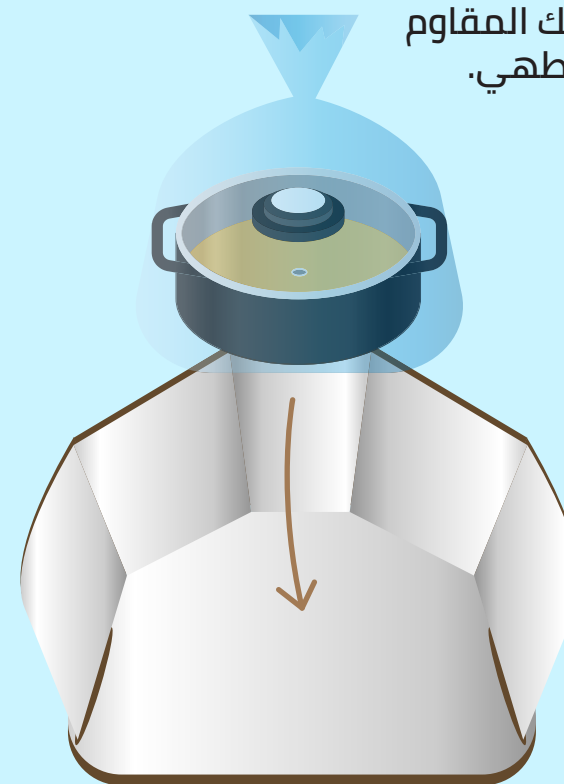
5

استخدم الغراء لتثبيت قطع من
ورق الألومنيوم على الكرتون



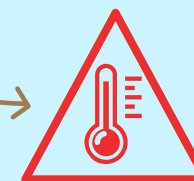
6

قم بفتح الثقوب على الجانبين من الكرتونة،
ثم ثم بطي القطعة بكاملها وأدخل الأطراف في الثقوب



7

ضع الوعاء في كيس شفاف من البلاستيك المقاوم
للحرارة. وثبت الوعاء على قاعدة جهاز الطهي.



بعد الانتهاء، احرص على ارتداء
قفازات عازلة للحرارة قبل إخراج الوعاء.



نصائح

1 يجب وضع جهاز الطهي الشمسي في موقعٍ خارجي تصله أشعة الشمس لعدّة ساعات

2 أجهزة الطهي الشمسي لا تصلح للعمل في الليل، وتعمل جزئيًا في الأيام التي تكون فيها السماء غائمة

3 تشتدّ أشعة الشمس بين العاشرة صباحًا والثانية بعد الظهر، وهذه هي أفضل فترة للطهي

4 الأسطح الداكنة اللون تسخنُ جدًّا تحت أشعة الشمس. وأفضل أوعية للطهي هي الألوان السوداء غير السميكة المزوّدة بأغطية مُحكّمة الإغلاق لحبس الحرارة

5 تُطهى الخضار والفواكه والحبوب بشكلٍ جيّد مع كميةٍ قليلة من المياه التي تميل إلى إبطاء عملية الطهي

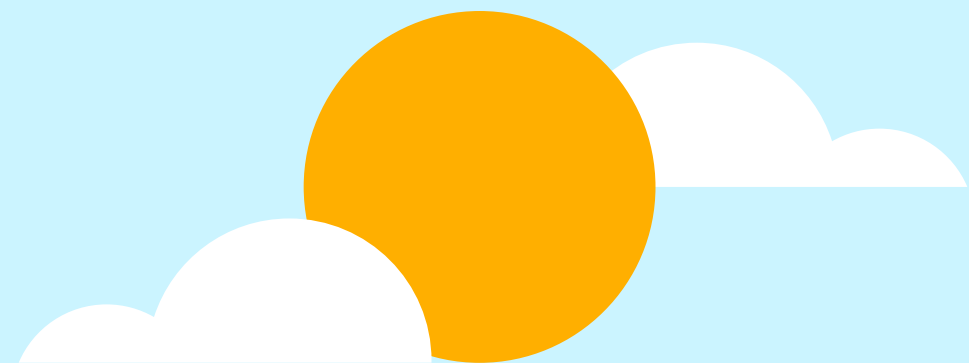
6 لا تحتاج اللحوم إلى المياه، ويُفضّل طهيها بكميّاتٍ صغيرة

7 جهاز الطهي الشمسي الذي تصنعه بنفسك سوف يطهي بحراريّة تتراوح ما بين ٨٠ و١٢٠ درجة مئوية أو أكثر في الظروف العادية

8 أترك الطعام لكي يُطهى لعدّة ساعات أو حتّى الاستواء. لا حاجة لتحريك الطعام أثناء الطهي

9 استعين بقفّازات عازلة لإزالة الوعاء لأنّه سيصبح ساخنًا جدًّا

10 استمتع بالوجبة اللذيذة المطهّوة على الطاقة الشمسية!



معلومات عن الطهي على الطاقة الشمسية

يرتكز عمل أجهزة الطهي الشمسي على عوامل بسيطة كانعكاس حرارة الشمس وتركيز الحرارة وامتصاصها وعزلها والاحتباس لإنتاج الحرارة.

الطهي الشمسي هو الطريقة المثالية لطهي الطعام في الهواء الطلق، سواء كنت في مخيم أو أثناء انقطاع التيار الكهربائي أو حتى للاستمتاع بوقتك في باحة منزلك

فوائد الطهي الشمسي

الفوائد الاقتصادية: الطاقة الشمسية مجانية وغير محدودة. لا حاجة لشراء الكهرباء أو الغاز أو الوقود أو حتى أسوأ من ذلك: الخشب والفحم

الفوائد البيئية: استخدام الطاقة الشمسية يقلل من حاجتنا إلى استعمال الموارد المحدودة على كوكبنا ولا يزيد من تلوث الهواء في العالم

الفوائد الصحية: الطهي الشمسي لا يؤدي إلى اشتعال النيران أو اللهب أو إلى انبعاث الدخان، وهي أمور قد تتسبب بتحسّس للرئتين أو العينين

الطهي: الطهي الشمسي هو الطهي البطيء. والطعام المطهو لفترةٍ أطول يميل إلى أن يصبح أكثر طراوةً ويكتسب مذاقًا أشهى

الوقت: أثناء استخدام جهاز الطهي الشمسي، لا حاجة لمراقبة الطعام بشكلٍ مستمرّ. فيصبح لديك بالتالي المزيد من الوقت للاستمتاع بأنشطة أخرى

الجانب العملي: يمكنك حمل أجهزة الطهي الشمسي وأخذها حيثما تريد، من فناء منزلك إلى شاطئ البحر أو حتى إلى قمة الجبل

الجانب الترفيهي: صنع جهاز الطهي الشمسي هو نشاط مُسلّ يمكنك القيام به مع الأصدقاء وأفراد العائلة