
La Cocina –Horno Solar– Hágala Usted mismo, informa:

- Los pasos para su construcción
- Su funcionamiento óptimo
- 50 Recetas de Verduras, Carnes, Ensaladas, Postres, etc.

También indica claramente:

- Ventajas energéticas
- Ventajas económicas
- Ventajas para la salud
- Ventajas ambientales y
- Mucha bibliografía para conocer mucho más.

Este libro será de gran utilidad para los estudiantes, amas/amos de casa, hogares de ancianos, nutricionistas, centros turísticos, ecológicos y promotores de vida saludable.





TABLA DE CONTENIDOS

| | Pagina |
|--|--------|
| Dedicatoria | iii |
| Agradecimientos | v |
| Introducción..... | 11 |
| I PARTE. Todo lo que Usted necesita saber | 15 |
| 1.1 La investigación mundial en cocinas/ Hornos solares | 17 |
| 1.2 Los principios tecnológicos para su construcción | 21 |
| 1.3 Los materiales | 23 |
| 1.4 Los pasos en la construcción detallada | 25 |
| 1.5 El funcionamiento optimo del Horno Solar | 34 |
| 1.6 ¿Cómo preparar comida solar?..... | 38 |
| 1.7 Algunos resultados prácticos | 40 |
| 1.8 Accesorios empleados | 44 |
| 1.9 Ventajas del Horno Solar | 45 |
| 1.10 Limitaciones del Horno Solar | 48 |
| 1.11 ¿Cómo evitar las inconveniencias?..... | 49 |
| 1.12 El impacto social y ecológico | 52 |
| 1.13 Otros modelos desarrollados / usados por el autor | 54 |
| A. Horno Solar práctico y duradero | 55 |
| B. Horno Híbrido- Solar - Eléctrico | 55 |
| C. Horno Solar combinado con otros dispositivos | 55 |
| D. Horno Micro Onda- Solar Eléctrico | 59 |
| E. Horno Solar para usos múltiples | 59 |
| F. Cocina Solar Tipo Concentrador Parabólico | 61 |

| | |
|---|-----|
| II PARTE. Mis experiencias con la comida solar | 63 |
| Salud, ambiente y diversión con recetas nuevas y tradicionales | 65 |
| 2.1 Los experimentos con comida solar | 66 |
| A. Cereales | 68 |
| B. Legumbres | 75 |
| C. Verduras | 89 |
| D. Sopas | 94 |
| E. Huevos y Carnes | 96 |
| F. Pasta | 103 |
| G. Ensaladas, Postres y Refrescos | 105 |
| H. Comida Completa | 111 |
| 2.2 ¿Cómo mejorar el sabor de los alimentos? | 113 |
| Conclusiones | 117 |
| Bibliografía: Para seguir leyendo | 119 |