

## בישול סולארי

מחמרים פשוטים שמוצאים ברחוב, מקרטון ואוסף של מראות או נייר כסף, ניתן להקים מרכז בישול חיצוני. כל מה שצריך זו גישה ישירה לאור השמש, שאצלנו בארץ הוא כמעט בלתי מוגבל.

כדי לבנות תנור שמש יעיל יש ליצור אפקט חממה קטן ורפלקציה של השמש. ניתן למצוא תנורי שמש הבנויים קופסה אוגרת חום כששיקוף השמש נעשה בתוכם. הסוג השני הוא בניית רפלקטור מראות חיצוני לקופסה שקופה ואטומה.

יש לדאוג לאיטום ובידוד יעיל של התנור כדי להגיע לטמפרטורה המאפשרת בישול. התנורים יכולים להגיע מעל ל-100 מעלות צלסיוס, לכן יש לדאוג לחומרים שאינם מתבלים בחום, בעיקר אם בונים קופסה שהיא פנימית לרפלקטור.

תנור עם רפלקטור חיצוני וקוביית אפיה שקופה אטומה. התנור מועמד על רגל שולחן מסתובבת. בעיצוב בנימין ויטל (כרכור).



תנור עם רפלקטור פנימי (המראות מצפות את קירות הקופסה מבפנים), בידוד קלקר. התנור מחובר לרגל כיסא משרדי מסתובבת. בעיצוב ניר לאור (שדה ורבורג).





לניסיון או לשם הפעלת ילדים ניתן לבנות תנורי שמש מקרטון מצופה בנייר אלומיניום חלק, ולהעמיד במרכז השיקוף שלו פיירקס או פויקה. צפי עליית טמפרטורה יחסית לסביבה 20-25 מעלות.

הבישול בתנורי שמש הוא בישול איטי ובריא, כדי להקל על המבשלים מומלץ לייצר תנור על מעמד שניתן לסובב כדי לכוון את זווית התנור לעבר זווית קרני השמש המשתנה לאורך היום. הבישול האיטי הוא בישול בריא שלא מצריך מאמץ מיוחד. ניתן להכין את האוכל בכלי בבוקר ולאוכלו בצהריים ובערב כשהוא מוכן.

### טיפים לבישול:

- לא לשכוח: משקפי שמש בזמן טיפול וכיוון תנור השמש.
- מומלץ לשים בתוך התנור מד חום עמיד לתנורים כדי לראות מתי התנור אינו מכוון.
- מומלץ לבשל מאכלי קדירה שונים, הדורשים בישול איטי.
- נסו לייבש עגבניות עם תבלינים.
- נסו לייבש ענבים ליצירת צימוקים.
- דגנים וקטניות כמו אורז ועדשים, מומלץ להשרות בלילה שלפני הבישול.
- אנטיפסטי יוצא מצוין - חצילים, בטטות, קישואים, פלפלים, עגבניות בצל ושום, שמן זית ותבלינים למשך 3-4 שעות.
- גם תפוחי אדמה עם שום ורוזמרין.
- קינואה עם רוטב גמבות ובצל.
- בצל מטוגן (לפני או אחרי הבישול הסולרי) מוסיף המון. גם לימון.



### כתבות וקישורים בנושא:

- אתר הבישול הסולארי הרשמי (אנגלית): <http://www.solarcooking.org>
- בניית תנור שמש ממגש פיצה (אנגלית): <http://www.solarnow.org/pizzabx.htm>
- כתבה על בישול בתנור סולארי - הארץ: <http://www.haaretz.co.il/hasite/spages/917085.html>