

# Olla Bruja

Sistema de cocción por calor retenido



FONDO CHILE  
CONTRA EL HAMBRE  
Y LA POBREZA



agciChile



Al servicio  
de las personas  
y las naciones

La olla bruja es un artefacto de cocción por calor retenido, se basa en el aprovechamiento de la energía calorífica (calórica, térmica) que adquieren los alimentos durante un breve periodo de cocción directa con alguna fuente tradicional o alternativa (gas, electricidad, leña, solar), terminando la cocción sin tener que introducir más energía al sistema.

Es en esencia una caja térmica (un termo) donde se coloca una olla con el alimento previamente hervido para que termine allí de cocinarse. El propósito es "atrapar" el calor que se acumula en la olla, sin permitir que se produzca la transferencia hacia el objeto más frío, siendo en este caso el lugar en donde se encuentra la olla bruja.

## Como se construye ?



Necesitamos fabricar un recipiente cilíndrico que contenga la olla, utilizaremos poliestireno expandido (Espumaplast) de 5 cm de espesor que es un material térmicamente aislante.

El largo de la plancha de Espumaplast está determinado por el perímetro de la olla y el ancho por la altura de la olla mas el fondo y la tapa que son del mismo material.

El trozo de espumaplast es rígido, por tanto hay que darle flexibilidad para curvarlo.





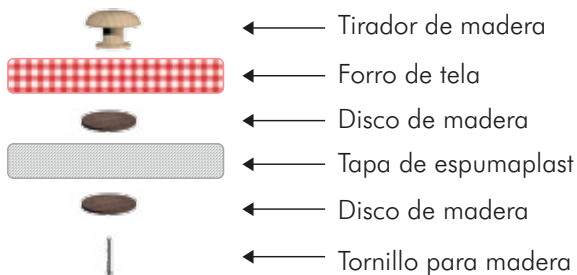
Para lograr hacer los cortes rectos y separados es necesario hacer una plantilla. Para los cortes se utiliza un serrucho carpintero que va a producir cortes de 3mm. de ancho por 3,7 cm. de profundidad.

Realizados los cortes en el trozo de espumaplast, se refuerza por el lado contrario con cintas adhesivas, para no

quebrarlo al momento de curvarlo. Una vez armado el cilindro se procede a forrar con la funda de tela el cilindro y la tapa.



Armado de la tapa: es necesario instalar un tirador de madera, atornillado y reforzado por dos chapas de MDF. Antes de colocar el tirador de madera debe ponerse la funda de tela, así toda la tapa quedará protegida.



# ► Manejo y Utilización

La cocción es de base líquida para preparar arroz, fideos, guisos, verduras hervidas, sopas, pucheros, etc.

01

Hacemos hervir como de costumbre los alimentos dentro de la olla, por un tiempo muy corto, generalmente de tres a cinco minutos.

Retiramos la olla del fuego y la introducimos tapada en la caja térmica, que a su vez cerramos con la tapa térmica de la misma.

02

03

Dependerá del tipo de alimento que estamos cocinando, el tiempo que permanezca dentro de la olla bruja.

Respecto a la calidad nutritiva de los alimentos preparados con esta técnica hay que tener en cuenta que éstos están sólo unos minutos a máxima temperatura, y luego su elaboración transcurre a temperaturas de entre 80 °C y 100 °C. Esto permite que se preserven más los sabores y los nutrientes de los alimentos, por lo que sin duda se incrementa la calidad nutricional de quien cocina con esta técnica, tal y como ocurre con la cocina y el horno solar.

La cocción con calor retenido es más eficiente cuanto más cantidad de comida debemos preparar. El principio es sencillo: cuanto mayor es la masa que inicialmente calentamos, más inercia térmica tiene y, por tanto, más capacidad para almacenar el calor. Por eso es recomendable que la técnica del calor retenido sea con los recipientes de cocción llenos.