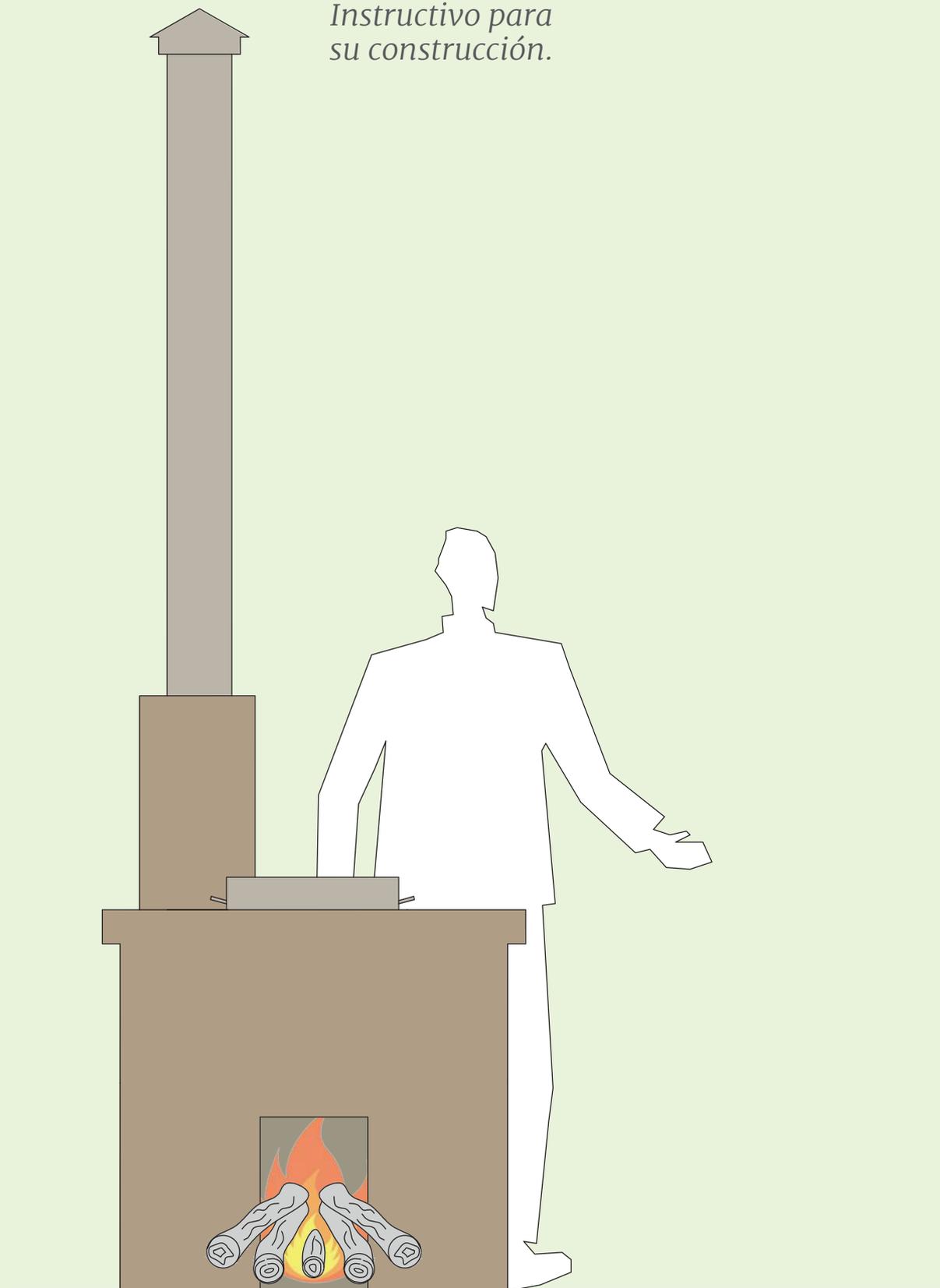


Ministerio de Ciencia e Innovación Tecnológica Catamarca Gobierno

“COCINA COMUNITARIA”

*Instructivo para
su construcción.*



En un mundo donde todo cambia y se transforma, donde la tecnología avanza y nos sorprende, donde los recursos se agotan y nos preocupan ¿Qué podemos hacer para vivir mejor?

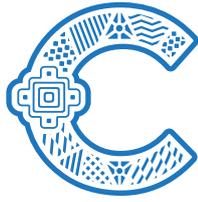
Podemos optar por una tecnología apropiada, que se adapte a nuestra realidad y a nuestra cultura, que use fuentes de energía limpia y eficiente, que nos permita ser autónomos y solidarios.

Podemos elegir una cocina comunitaria, que nos ofrezca un espacio de encuentro y de convivencia, que nos facilite el acceso a una alimentación sana y variada, que nos enseñe a compartir y a valorar.

La tecnología apropiada y la cocina comunitaria, son formas de mejorar nuestra salud y nuestro bienestar, de cuidar el medio ambiente y la biodiversidad, de generar soluciones y oportunidades

No necesitamos la tecnología más cara ni la más compleja, ni la cocina más grande ni la más lujosa, solo necesitamos la tecnología que nos sirva, y la cocina que nos una.





**Ministerio de Ciencia
e Innovación Tecnológica**
Catamarca Gobierno

Gobernador

Lic. Raúl Jalil

Ministro de Ciencia e Innovación Tecnológica

Lic. Isauro Molina

Secretario de Innovación

Ing. Vicente Rigalt Ribas

Colaboradores técnicos

Arq. Lucila Soldavini

Téc. Santiago Cresci

Este manual de instrucciones fue elaborado por el Ministerio de Ciencia e Innovación Tecnológica de Catamarca con el fin de dar soporte a las capacitaciones realizadas para la construcción de una Cocina Comunitaria.

Es de libre uso, reproducción parcial o total.-

Agosto 2023 -

| | |
|------------------------|----|
| INDICE | 3 |
| Introducción | 4 |
| Tabla de elementos | 5 |
| Replanteo | 6 |
| Inicio de construcción | 6 |
| Cenicero y fogón | 7 |
| Soporte de la olla | 8 |
| Chimenea | 9 |
| Última hilada y cierre | 9 |
| Terminación | 10 |

Introducción

La elaboración de productos a fuego abierto de leña es una práctica común en muchos lugares. Sin embargo, esta práctica tiene efectos negativos sobre la salud y el medio ambiente de las personas que la realizan. El humo de la leña causa enfermedades respiratorias y oculares, especialmente entre las mujeres y los niños, que son los más expuestos. Además, el uso ineficiente de leña implica una mayor deforestación y emisión de gases de efecto invernadero.

Una alternativa a esta práctica es la construcción de una cocina comunitaria, utilizando técnicas y materiales locales de bajo costo. Es una tecnología apropiada que se adapta a su realidad y cultura.

La cocina comunitaria permite ahorrar un 75 % de la leña y un 50 % del tiempo sobre un fuego abierto para resultados equivalentes. Brinda una mayor comodidad al permitir trabajar en una postura erguida, evitando el cansancio extremo. Y lo más importante, cuida la salud al evitar la exposición al humo.

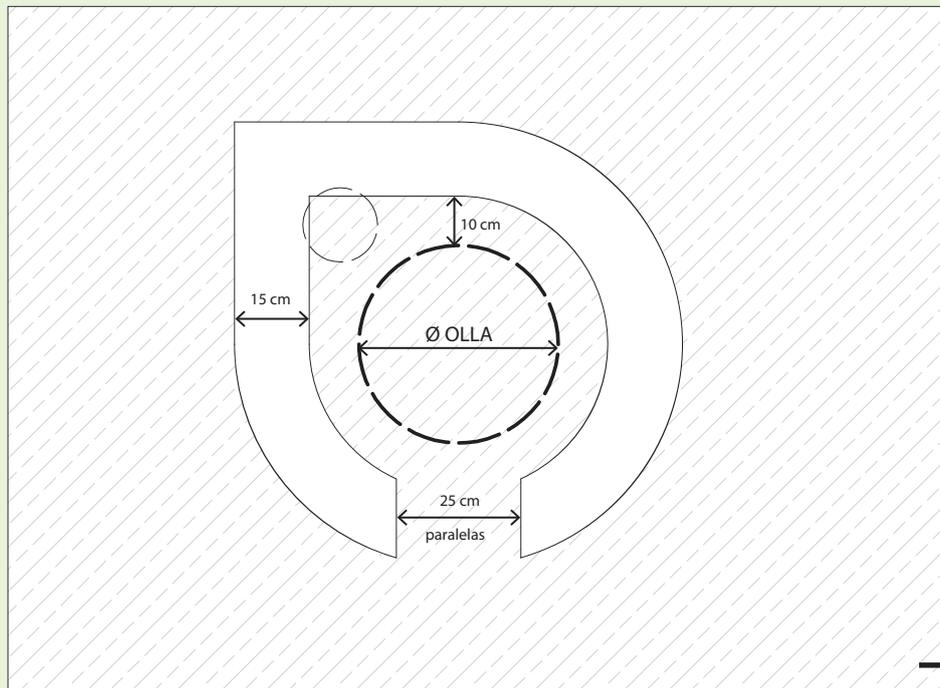


Tabla de elementos

| Listado de Materiales | |
|-----------------------------|---------|
| Arena | 150 lt |
| Ladrillo común | 170 u |
| Tierra arcillosa | 150 lt |
| Caño galvanizado 6"Ø | 2 m |
| Sombrero galvanizado 6"Ø | 1 u |
| Cal aérea hidratada | 1 balde |
| Alambre galvanizado blando | 4 m |
| Perfil ángulo 1 1/2" x 1/8" | 2 m |
| Hierro Ø10 ó 12 mm | 3 m |

NOTA:

El mortero se realiza mezclando tierra arcillosa con arena en partes iguales con el agregado de una mínima cantidad de agua que permita la maleabilidad del mismo sin llegar a ser inconsistente.

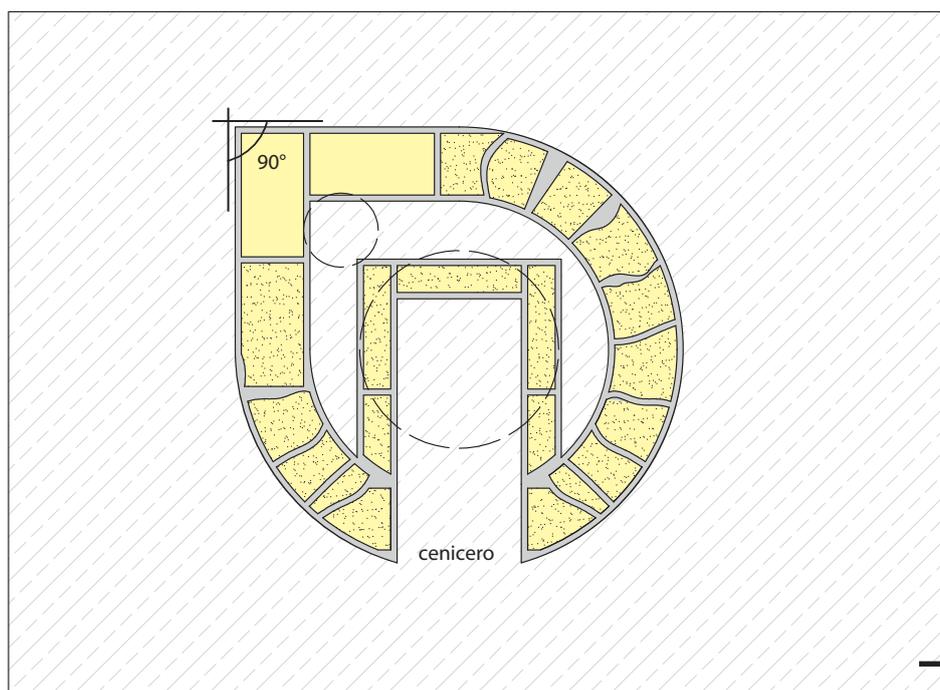


REPLANTEO / Gráfico sin escala.

Sobre una base nivelada y limpia, preferentemente un contrapiso de H°, platea o símil, replantearemos la base de nuestra cocina. Como la misma dependerá del \varnothing de la olla, lo más conveniente es iniciar colocando la olla en el lugar que luego proyectará y dibujar sobre la superficie del piso la circunferencia de la misma. Marcaremos luego un segundo círculo a 10 cm del primero y un tercero exterior según el ancho del ladrillo. También dispondremos según preferencia del usuario la boca del fogón de unos 25 cm de ancho.

Inicio de construcción

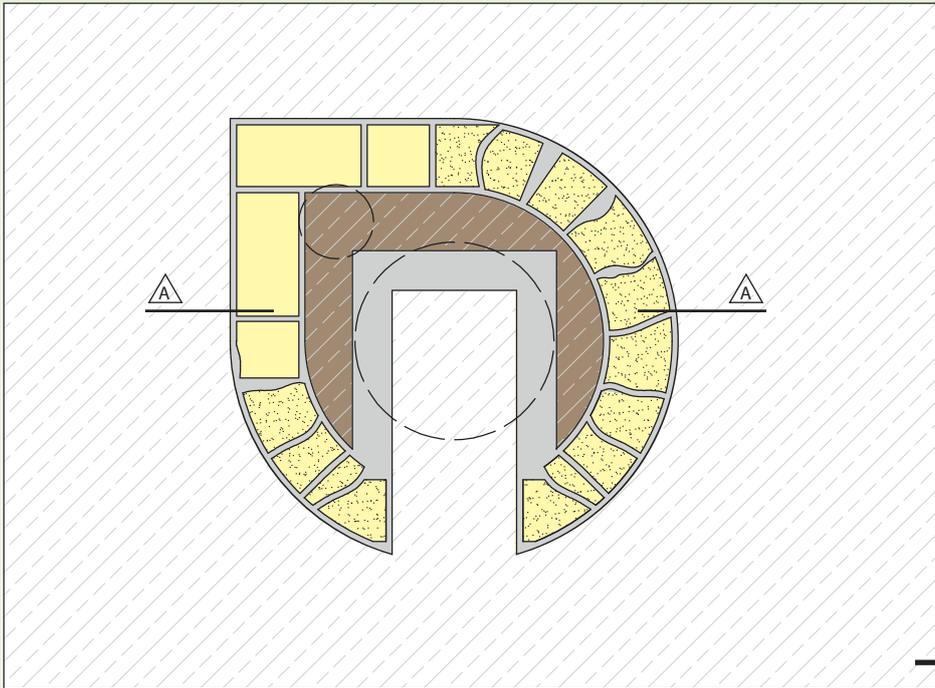
2



PLANTA / Gráfico sin escala.

Colocaremos la primera hilada de ladrillos, con suficiente mortero para adherir a la base y mantendremos el nivel horizontal. En el ejemplo, la esquina superior izquierda a 90° nos sirve de referencia para dar inicio y luego procurar la traba con la segunda hilada. En diferentes modelos, tendremos en cuenta alguna referencia que luego en las sucesivas hiladas nos permita asegurar la traba. Dispondremos a modo de panderete el perímetro del cenicero donde se apoyará la parrilla del mismo.

Procurar tomar las juntas y completar con pequeños trozos de ladrillos los encuentros.

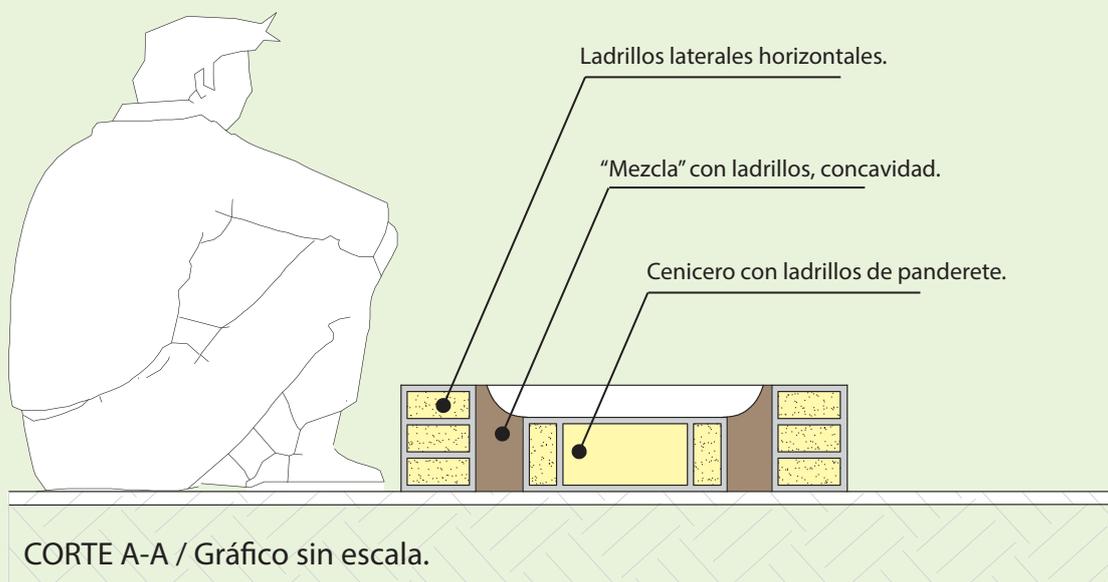


Avanzaremos continuando las hiladas y asegurando las trabas, la plomada y la paralela de la boca del fogón. Continuaremos hasta los 40 cm de altura aproximadamente.

También el revoque interior irá tomando forma cóncava desde el borde del cenicero hacia arriba abarcando todo el perímetro de la cocina.

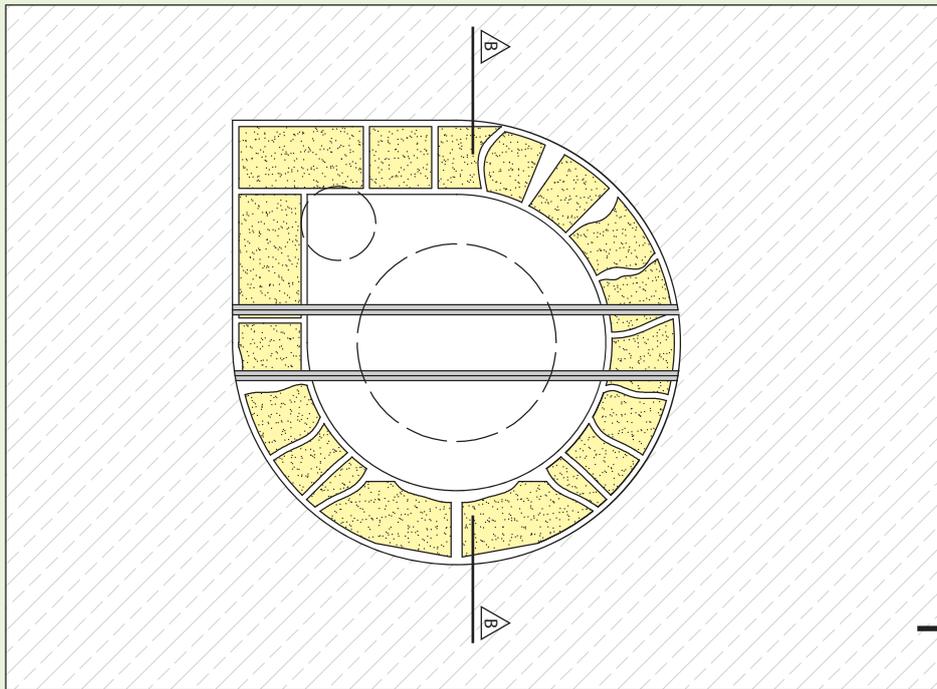
Se irá completando el interior con mortero y trozos de ladrillo.

PLANTA / Gráfico sin escala.



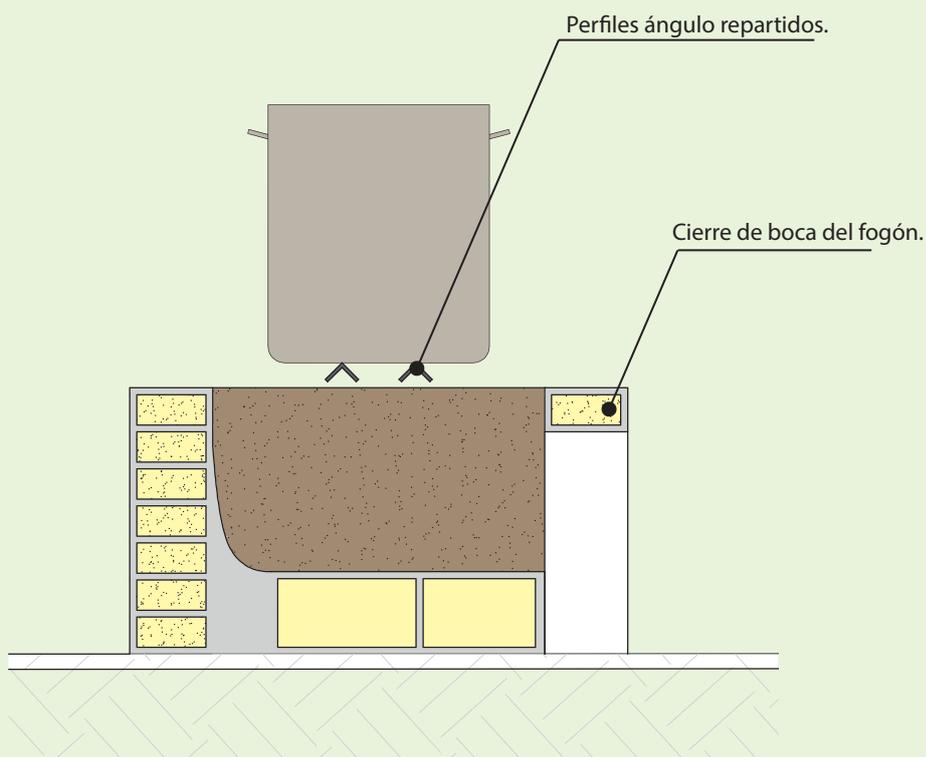
CORTE A-A / Gráfico sin escala.

Aproximadamente en la hilada 6, cerraremos la boca del fogón y presentaremos los perfiles ángulo sobre la misma.

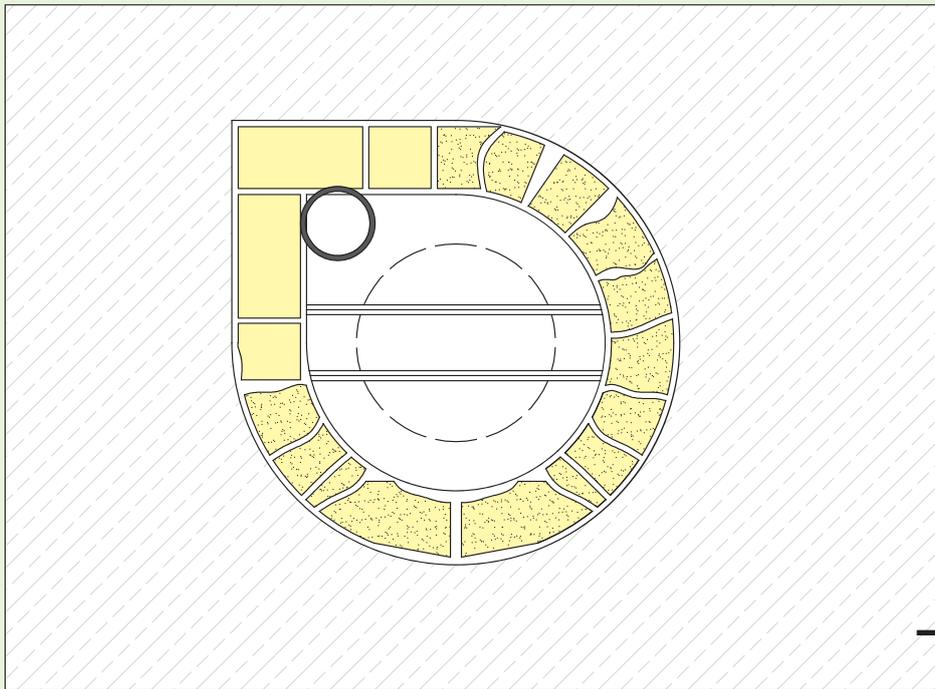


Los perfiles deben quedar repartidos con respecto a la base de la olla y nivelados.

PLANTA / Gráfico sin escala.



CORTE B-B / Gráfico sin escala.

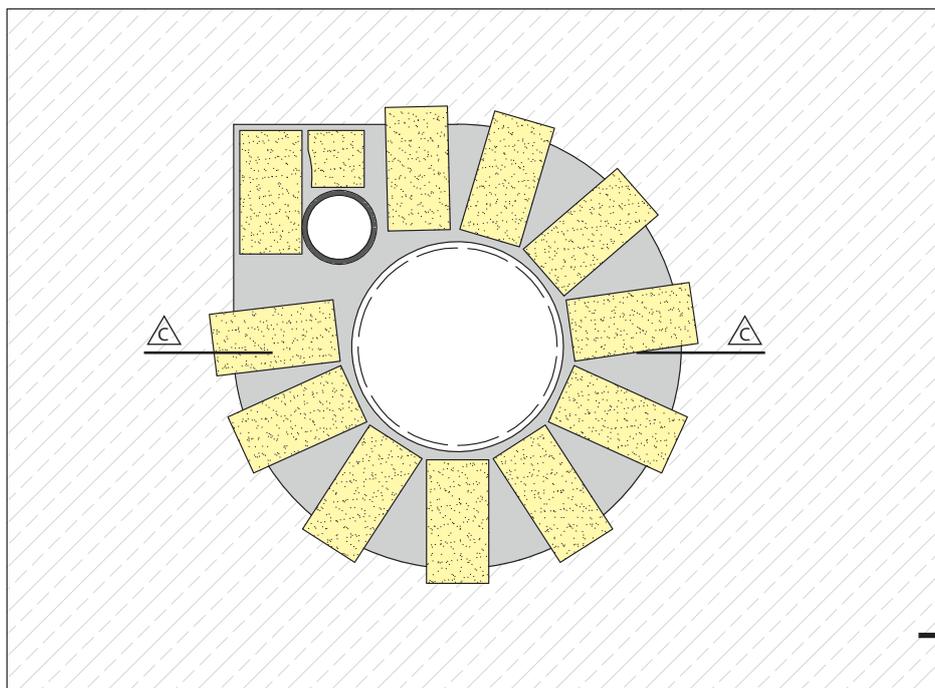


En la anteúltima hilada, antes de cerrar, presentaremos la chimenea, un caño de chapa galvanizada de 6" (150mm) de \varnothing , en la esquina asignada para este fin y así tener en cuenta este espacio al momento de cerrar con la última hilada.

PLANTA / Gráfico sin escala.

Última hilada y cierre

6

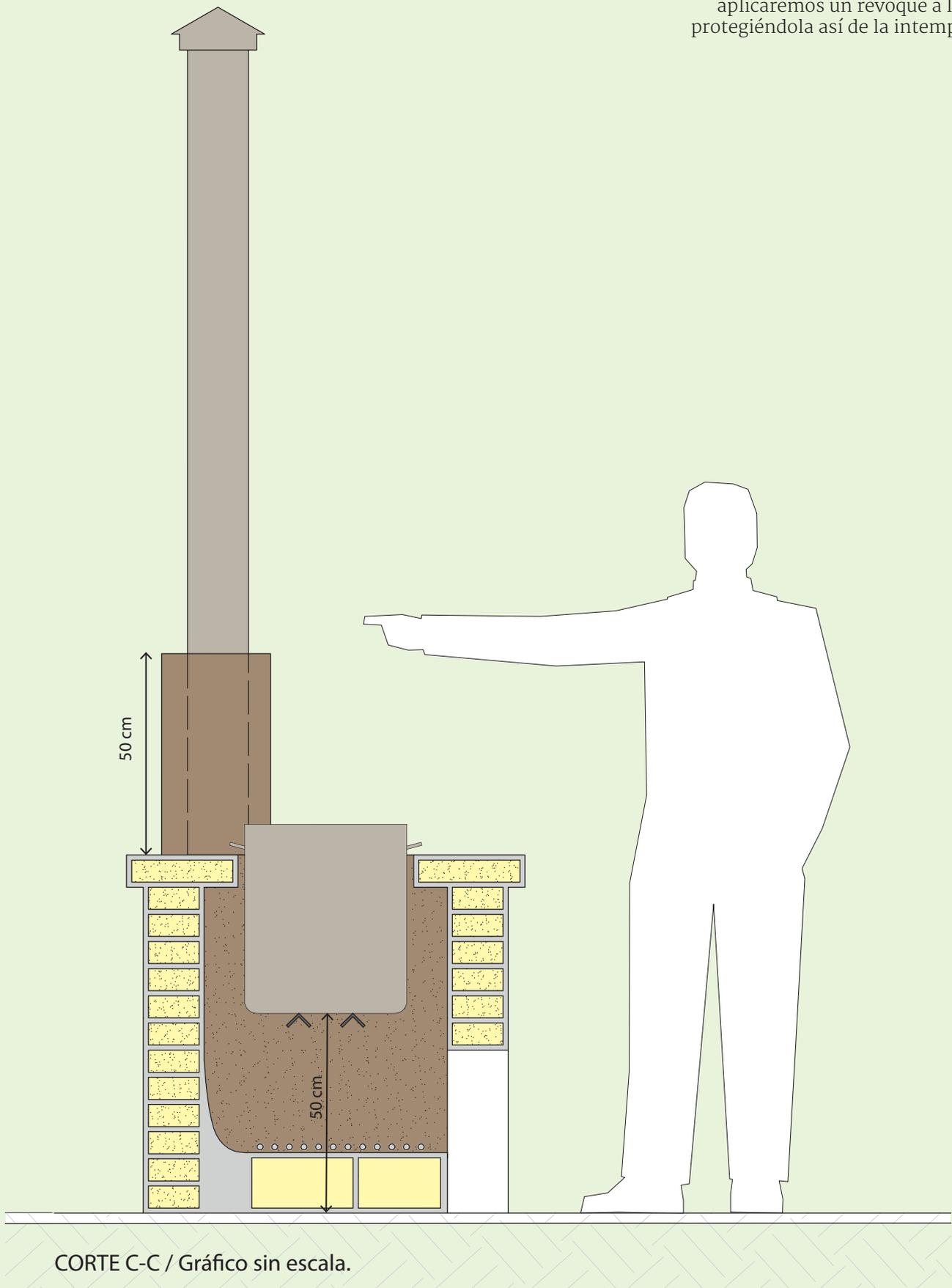


Colocaremos la última hilada de ladrillos enteros en forma radial, procurando dar cierre a la cocina, dejando el mínimo espacio necesario para el movimiento de la olla.

Al mismo tiempo comenzaremos la base de la chimenea que tendrá una altura total de aproximadamente 50 cm

PLANTA / Gráfico sin escala.

Una vez terminada la cocina le aplicaremos un revoque a la cal, protegiéndola así de la intemperie.



CORTE C-C / Gráfico sin escala.