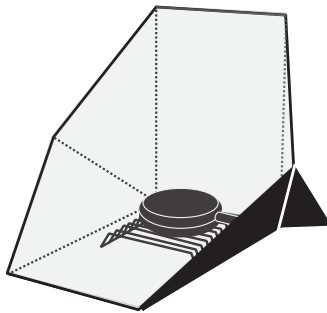


xCRUZA[®]*in*

Cocina Solar Portátil : Cuisneur Solaire Light : Portable Solar Cooker
Manual de Uso : Manuel d'utilisation : User´s guide





Las ventajas de cocinar con el Sol:

Con la Cocina Solar Portátil Ecoon vas a poder conocer todos los beneficios de cocinar bajo el sol:

- + Transportable:** Puedes utilizarla en cualquier situación y llevar a donde quieras porque es ultra liviana y cómoda.
- + Cocción fácil:** Cocinar con la CSP es muy simple y fácil, ya que no tienes que estar controlando los alimentos ni revolviendo la preparación.
- + Economía:** El sol es una fuente de energía calórica gratuita y libre. No es necesario utilizar la garrafa, carbón o leña en un día soleado, lo que permite ahorrar mucho dinero.
- + Salud:** La cocción solar no emite humo, que puede causar problemas en las vías respiratorias o en los ojos. Así mismo la cocción lenta permite que los alimentos conserven mejor sus vitaminas.
- + Seguridad:** La CSP no cocina con fuego, esto hace que no tenga riesgo de producir quemaduras en el cuerpo o incendios en el ambiente.
- + Disfrutar la naturaleza:** La cocina solar no quema los alimentos por lo que puedes disfrutar de la naturaleza y dispersarte sin tener que estar controlando los alimentos.

Les avantages de la cuisine solaire.

Grâce au cuisiseur solaire light vous pourrez découvrir tous les avantages de la cuisson solaire :

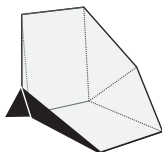
- +Transportabilité :** Il est utilisable n'importe où et très facile à transporter.
- +Facilité :** La cuisson solaire avec le cuisiseur solaire light ne nécessite aucune surveillance car les aliments ne peuvent pas brûler. Ainsi, vous pourrez sans risques vous adonner à d'autres activités pendant la préparation de votre repas.
- +Économique :** L'énergie solaire est gratuite et 100% écologique. Aucun combustible n'est nécessaire (charbon, bois, gaz ...) et cela permet donc de réaliser des économies importantes.
- +Santé :** La cuisson solaire ne dégage aucune fumée qui pourrait causer des problèmes d'irritation de l'appareil respiratoire ou des yeux. De même, la cuisson lente permet de mieux conserver la valeur nutritive des aliments.
- +Sécurité :** L'absence de combustible permet d'éviter les brûlures ainsi que les risques d'incendie.

The advantages of cooking with the Sun

You will know all advantages of cooking with the Sun by Ecoon Portable Solar Cooker:

- + Portability:** a simple design allows a practical arming and disarming for being used at any moment and place wanted.
- + Easy cooking and cleanliness:** To cook with a PSC it's very easy! You don't have to control regularly the cooking process. Its synthetic and waterproof materials facilitate the cleaning and avoid dirt accumulation zones.
- + Economy:** The sun is a free source of energy. There is no need to coal or wood on a sunny day, which saves a lot of money and protects the environment.
- + Healthy:** The solar cooking doesn't emit smoke, which can cause respiratory or irritation problems. Also, slow cooking allows food to retain their vitamins.
- + Safety:** The materials of the solar cooker are fire-proof and have a low heat conduction, reducing the risk of burns and fires.
- + Enjoy the nature:** You can relax and enjoy other activities, while food is cooked.

Los Componentes | Les Composants | The Components



1. Cuerpo Reflectivo
Réflecteur
Reflective body



2. Grill



3. Dos estacas y un viento
Deux piquets et une corde
Two pegs and a string



4. Manual de uso
Manuel d'utilisation
User's guide

Rendimiento según el clima | Rendement selon le climat | Performance as the weather



Si
Yes



Medio
Moyen
Medium



No
Non

Cuisson excellente
Cocción óptima
Optimal cooking



Été | Verano | Summer

Cuisson douce
Cocción Baja
Low cooking



Hiver | Invierno | Winter

CSL Températures requise



- 115°/239 F Température maximum
- 100°/212 F Ebulition de l'eau
- 80°/176 F Cuisson des aliments
- 65°/149F Pasteurisation de l'eau
- 50°/122F Elimination des germes



CSP Rango de Temperatura



- 115°/239 F Temperatura máxima
- 100°/212 F Hierve Agua
- 80°/176 F Los alimentos están cocidos
- 65°/149F el agua se pasteuriza
- 50°/122F mata la mayoría de los gérmenes



PSC Temperature range

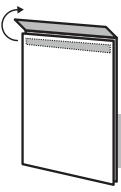
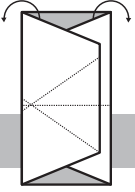
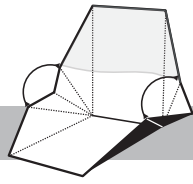
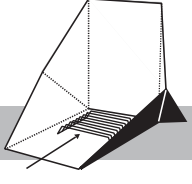
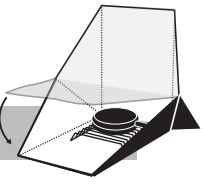
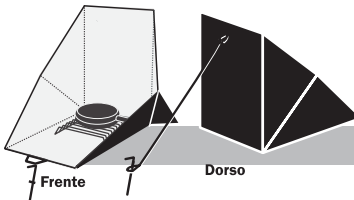
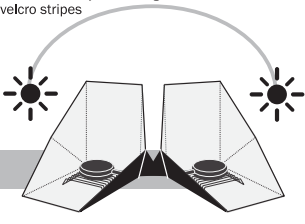
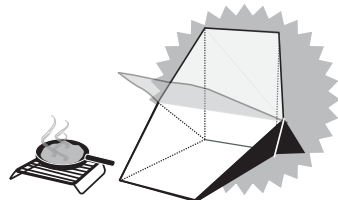


- 115°/239 F Maximum temperature
- 100°/212 F Boils water
- 80°/176 F Food is cooked
- 65°/149F water is pasteurized
- 50°/122F Its kill most germs





Secuencia de Uso | Séquence d'utilisation | Use Sequence

- 
 - 1. . Abrir el velcro.
 - . Ouvrir le scratch.
 - . Open the flap.
 - 
 - 2. . Abrir los laterales
 - . Déplier les 2 côtés.
 - . Open both sides
 - 
 - 3. . Cierre los laterales haciendo coincidir los velcros
 - . Fermer les côtés grâce aux bandes velcros.
 - . Close the sides by matching the velcro stripes
 - 
 - 4. . Coloque el grill en el centro.
 - . Positionner la grille au milieu du four solaire light
 - . Place the grill in the center.
 - 
 - 5. . Coloque la olla y cierre.
 - . Positionner le récipient et fermer le film transparent à l'aide des bandes velcros.
 - . Place the pot and close the crystal lid
-
- 
 - 6. . En caso de viento, coloque las estacas.
 - . En cas de grand vent, utiliser les piquets comme indiqués ci-dessus.
 - . In case of windy weather, use the pegs as shown.
 - 
 - 7. . Oriente la Cocina 2 a 3 veces al día acompañando el movimiento del sol.
 - . Réorienter le four solaire light selon la position du soleil. (2/3 fois par jour).
 - . Remember to reorient the cooker according to the solar position (2/3 times a day).
 - 
 - 8. . Luego de un rato, la comida estará lista!
 - . Laisser le soleil faire son travail et votre plat sera prêt. Régaler vous !
 - . Let the Sun do the job, and the food will be ready!

Tips de buen funcionamiento | Conseils pour un meilleur rendement | Tips for a better performance

Si/Yes



La Olla debe ser negra para acumular mejor el calor.

Es preferible que la altura de la olla sea menor que la base, para que se aproveche la superficie emisora de calor y el calor se concentre en los alimentos

La marmite doit impérativement être noire afin d'accumuler la chaleur.

Il est préférable d'utiliser des récipients large plutôt que haut afin de faciliter la montée en température.

The pot The used pot should be completely black, both in its internal and external. Proportionally, the pot should be higher than wider, not to loose caloric energy.



El Agua utilizada para hervir vegetales o pastas deber ser muy poca. Esto hace que la comida se cocine mas rápido y de manera mas saludable (al vapor).

Eau Utiliser un minimum d'eau afin d'atteindre plus rapidement la température d'ébullition.

The Water Use the minimum amount of water for baking the food to cook quickly and healthy.



Los Alimentos deben ser trozados los alimentos en partes mas pequeñas para que la cocción sea mas rápida.

Las carnes y vegetales pueden ser cortadas en rodajas.

Les aliments doivent être coupés en très petits morceaux afin que la cuisson soit plus rapide.

Les viandes et les végétaux peuvent être coupés en tranches.

The foods should be cut in small parts when possible.

No/Non



xCRUZA[®]
in



Receta fácil | Recette facile | Easy recipe

Pechugas de Pollo con Hierbas y Verduras

Temperatura ambiente: 31°

Temperatura estática: 90°

Estado del tiempo: Soleado / viento lento del noroeste

Ingredientes: 2 pechugas de pollo, 1 tomate grande cortado en rodajas, 1 cebolla mediana cortada en 4 partes, 1 papa cortada en rodajas, 1 pimiento rojos, sal, pimienta y orégano.

Tiempo de cocción: 90 minutos

Resultados de cocción y comentarios: Bien cocido, aroma exquisito, sabroso y muy buen aspecto.

Recetas aportadas por el proyecto Energías renovables y redes de desarrollo local URB-AL R4-B6-04 de la Unión Europea y la Municipalidad de Venado Tuerto. A cargo del Prof. Lorenzo Peréz.

Blanc de poulet avec d'herbes et légumes.

Température d'ambiance : 31°/ 87F

Température statique : 90°/194F

Bulletin météorologique : Ensoleillé / vent léger du nord-ouest.

Ingédients : 2 blancs de poulet, 1 grosse tomate coupée en tranches, 1 oignon moyen coupé en 4, 1 pomme de terre coupée en tranches, 1 piment rouge, sel, poivre et origan.

Temps de cuisson : 90 minutes.

Résultats de cuisson et commentaires : Bien cuisiné, arôme exquis, délicieux et un très bon aspect.

Des recettes fournies pour le projet Énergies renouvelables et réseau de développement local URB-AL-R4-B6-04 de l'Union Européen et la Mairie de Venado Tuerto. À la charge du professeur Lorenzo Perez.

Chicken Breasts with Herbs and Vegetables

Ambient temperature: 31°/ 87F

Static temperature: 90°/194F

Weather: Sunny / Norwest soft wind

Ingredients: 2 chicken breasts, 1 large tomato cut into slices, 1 medium onion cut into 4 parts, 1 sliced potato, 1 red pepper, salt, pepper and oregano.

Cooking Time: 90 minutes

Results and comments: Well cooked, delicious smell and taste.

Recipes are a contribution of the project "Renewable energy networks and local development URB-AL R4-B6-04" from the EU and Municipalidad de Venado Tuerto, Argentina. Directed by Teacher Lorenzo Perez.

Los básicos

(tiempos aproximados)

Les fondamentaux

(temps approximatifs)

The basics:

(approximate time)



45´

- + Hamburgers
- + Hamburguesas
- + Hamburgers



1 hr.

- + Eufs
- + Huevos
- + Eggs



30´

- + Saucisses
- + Salchichas
- + Sausages



1 hr.

- + Chocolat
- + Chocolate cliente
- + Hot Chocolate



1 hr.

- + Riz
- + Arroz
- + Rice



1,15 hr.

- + Eau pour thé
- + Agua para el Té
- + Water for Tea

Buenos Aires:

www.xcruza.com.ar

Tel: 011- 4304-9864

info@xcruza.com.ar

San Luis:

www.yanantin.org.ar

Tel: 02651-426375

fundacion@yanantin.org.ar