

Sol de Vida

Costa Rica



En quelques mots

Dans un village à l'ouest du Costa Rica, se trouve la communauté Sol de Vida, spécialisée dans la cuisine solaire. 11 fours, 5 paraboles, 2 chauffe-eau et 1 séchoir, tous solaires, servent aux membres de la communauté. Ces appareils sont utilisés quasi quotidiennement. Dès qu'ils le peuvent, les membres viennent partager leur repas cuisiner au soleil, et font parfois des fêtes, notamment lors des solstices.

La communauté a également un rôle pédagogique, en enseignant comment fabriquer des fours et paraboles, et comment cuisiner au solaire. L'objectif est de répandre cette cuisine au Costa Rica, pays qui peut profiter d'un ensoleillement important.



En quelques chiffres

16	fours et paraboles	150°C	dans un four
3 à 4h	de cuisson	350°C	dans une parabole
600€	pour une parabole	5	personnes chargées de l'enseignement



Fonctionnement technique

La communauté, en plus d'utiliser régulièrement le solaire pour cuisiner, ouvre ses connaissances sur l'extérieur. Tout d'abord par l'enseignement, en apprenant à des volontaires comment fabriquer et utiliser fours et paraboles. De plus, certaines entreprises de fabrication d'appareils solaires font appel à Sol de Vida pour leur demander de tester des nouveaux produits. Quelques repas plus tard, un compte rendu sur l'efficacité du nouveau four est renvoyé ! On considère qu'il existe deux types de cuisine solaire : directe (parabole, le soleil tape directement sur le récipient) ou indirecte (four, la chaleur est gardée à l'intérieur).

Deux fours ont été achetés, tous les autres fours et paraboles ont été fabriqués par la communauté, ou reçus par des entreprises ou particuliers.

Avec la cuisine solaire, les aliments cuisent à faible température et pendant longtemps. Cela a l'avantage de ne pas déshydrater les fruits et légumes, et qu'ils perdent moins de nutriments et vitamines. La nourriture ne brûle pas et n'a pas tendance à coller au fond, on n'est donc pas obligé de mélanger régulièrement. On peut cuire à peu près tout au solaire, du moment que ce n'est pas frit. La cuisson est longue : il faut compter 3 à 4h. Ainsi, la préparation se fait tôt le matin, pour enfourner vers 9h. Quand on revient à midi, le repas est prêt !

Les inconvénients : la cuisson est lente (il faut s'organiser et prévoir à l'avance), on ne peut pas cuisiner la nuit ou par mauvais temps, et il est difficile de régler la température.

Quelques exemples de plats cuisinés pour la fête du solstice d'hiver : riz, cookies, graines de tournesol au curcumin, poisson avec sauce tomate, haricots rouges, bananes au lait et à la cannelle, yucca, gâteau au chocolat...



Impact Développement Durable

 **ENVIRONNEMENT** : une cuisine 100% solaire, qui ne consomme ni gaz, ni bois, ni électricité, voilà quelque chose de parfait pour l'environnement !

 **IMPLICATION CITOYENNE** : les membres de Sol de Vida sont totalement impliqués dans le projet, dans la mesure où ils cuisinent régulièrement au solaire. De plus, ils construisent eux-mêmes la plupart des leurs fours.



Reproductibilité

 **CONTEXTE ET FAISABILITÉ TECHNIQUE** : il est facile de fabriquer ou acheter un four ou une parabole solaire. Cependant, en France, l'ensoleillement est moins important qu'au Costa Rica et les nuages cachent souvent le soleil... On ne peut donc pas utiliser le solaire au quotidien, mais rien n'empêche de s'en servir certains jours ensoleillés !

 **COÛT** : pour la fabrication d'un four, il faut compter environ 40€. Acheté à une entreprise, un four coûte environ 400€ et une parabole 600€.