Hoe om ‘n Afrika-sonoond te maak

Bak skuimpies met sonkrag!

? Stappe

1. Versamel 2 kartondose (wat binne mekaar kan pas) en baie koerantpapier. Koop 1 rol dun tinfoelie van 5 meter, boekoortrekplastiek (of kleefplastiek), 1 swartsak en ‘n rolletjie plak (‘cellotape’).
2. Trek die buitekant van die groot kartondoos oor met die swartsak (om hitte te absorbeer).
3. Trek die binnekant van die flappe van die groot kartondoos oor met foelie.
4. Plaas koerantpapier onder in die groot kartondoos en die kleiner kartondoos dan daar bo-op binne in die groter kartondoos.
5. Pak die res van die koerantpapier rondom die kleiner kartondoos (dit is die isolasie sodat die hitte van die sonoond nie ontsnap nie).
6. Voer die binnekant van die kleiner kartondoos uit met die foelie, asook die dele tussen die kleiner en die groter kartondoos (dus bo-oor die koerantpapierkante).
7. Maak ‘n deksel met die boekoortrekplastiek of kleefplastiek vir die sonoond (dit laat die sonstrale deur en hou die hitte binne). Ekstra karton kan gesny en geplak word vir ‘n ‘raam’ vir die deksel.
8. Plak die flappe aan mekaar vas sodat dit net halfpad afhang en sodoende die son binnetoe weerkaats.
9. Maak die skuimpies aan (sien resep op volgende bladsy).
10. Plaas die skuimpie pan binne in die sonoond en maak die deksel toe.
11. Lig die sonoond so baksteenhoogte of hoër aan die agterkant op en draai die oond na die son sodat daar geen skaduwees in die sonoond is nie .
12. Draai die sonoond so elke 30 minute weer na die son vir maksimum sonkrag.

☺ Wenke

1. Hoe warmer buite, hoe warmer die sonoond! Kyk maar vooraf na die weervoorspelling om teleurstelling te voorkom. 11h00 tot 16h00 is die beste en verkieslik wolkloos.
2. Versamel karton en koerante vanaf die skole op herwinningsdag! Die gebruikte sonoond kan weer aan die skool 'teruggegee' word na die tyd.
3. Begroot voldoende tyd vir die maak van die sonoond – ongeveer 1 uur.
4. Onthou om die sonoond op te pas – skuif dit saam met die son en hou dop vir 'roofspanne'. ☺
5. Gebruik 'n swart emalje potjie met deksel om 'n aandete in te kook. Begroot dubbeld so lank vir die gaarmaaktyd as in 'n gewone oond.

🕮 Bronne

1. Besoek gerus die webwerf http://www.sunoven.com/ vir 'n video oor 'kommersiële' sonoonde.

Resep vir skuimpies (10)

2	eierwitte
1ml	kremetart
	Sout (klein knippie)
125ml	strooisuiker
1ml	vanielje-essens
	100'e en 1000'e

Klits die eierwitte totdat dit punte maak.
Voeg die kremetart en sout by en klits verder styf, maar nie droog.
Voeg die strooisuiker geleidelik by en klits totdat die korrels opgelos is.
Voeg die vanielje-essens saam met die laaste strooisuiker by.
Smeer 'n bakplaat met olie, plaas waspapier onder in en smeer ook die waspapier.
Skep eetlepels vol van die mengsel op die waspapier.
Strooi 100'e en 1000'e bo-oor die skuimpies vir versiering.

Gewone oond: Bak vir 1 uur by 100ºC, skakel dan die oond af maar laat die skuimpies vir nog 2 ure in die oond staan terwyl die oond afkoel.
Sonoond: Bak vir 3-4 ure afhangende hoe warm die dag is.