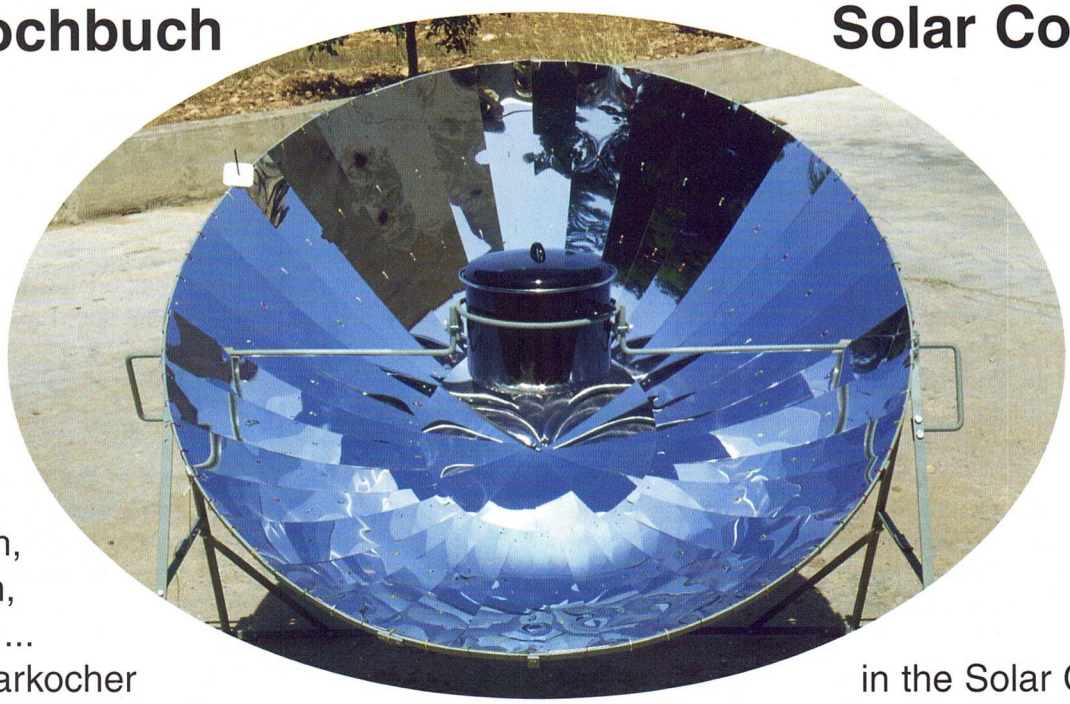
Mein Solarkochbuch

My Solar Cookbook



Kochen,
backen,
braten ...
im Solarkocher
mit Parabolspiegel

Cook,
Bake,
Fry...
in the Solar Cooker
with a Parabolic Mirror

von/by
Imma Seifert

Deutsch

Vorwort

Dieses Kochbuch will Sie für das solare Kochen mit dem Reflektorkocher begeistern. Es ist entstanden aus über 15 Jahren praktischer Erfahrungen mit dem solaren Kochen.
In dieser Zeit hörte ich immer wieder, das solare Kochen sei doch nicht ernst zu nehmen. Aber meist genügte eine Vorführung des Kochers in unserem Garten, um zu zeigen, dass der Solarkocher ein richtiger Herd ist; mit erstaunlicher Leistung und unglaublichen Möglichkeiten. Er braucht Sonne, um zu funktionieren, aber auch hierzulande gibt es viele Sonnenstunden und dann sollten wir unsere Küche verlassen und im Garten kochen.

Die Rezepte sollen nur als Beispiele dienen, an denen Sie sehen, welche Besonderheiten zu beachten sind. Sie können Ihre gewohnten Rezepte und die Ihrer Koch- und Backbücher verwenden. Die Zutaten und die Zubereitung bleiben gleich, nur der Umgang mit dem Topf ist anders als auf der Herdplatte oder beim Gasherd. Daher will ich mich in diesem kleinen Buch möglichst beschränken auf das, was Sie beim solaren Kochen wissen sollten.

Sie werden feststellen, dass das solare Kochen viel weniger Umstellung verlangt als Sie zunächst angenommen haben.

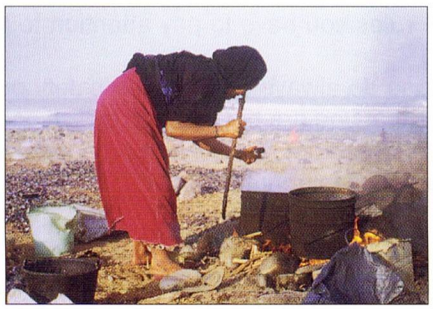
English

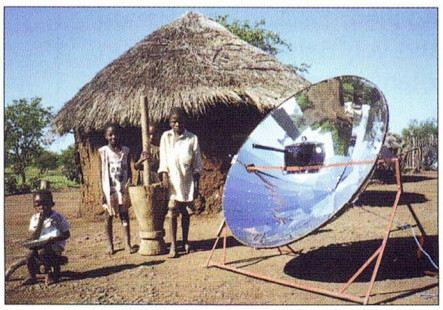
Foreword

This cookery book is intended to fill you with enthusiasm for solar cooking with the reflector cooker. It is the product of over 15 years of practical experience with solar cooking.
I was told again and again during this period that solar cooking was not to be taken seriously. However, a demonstration in our garden has usually been enough to show that the solar cooker is a proper oven with astonishing performance and incredible potential. It needs sun to work but, even in this country, there are many hours of sunshine when we should leave our kitchens and cook in the garden.

The recipes you find in the bookare examples to show you what particular features are to be taken into account. You can use your usual recipes and your own cookery books. Only dealing with the pot is different to cooking on a hob. Ingredients and preparation will remain the same. For this reason, I confine myself here to the know how of solar cooking.

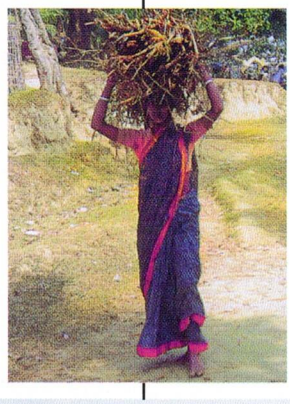
You will realise that solar cooking requires much less readjustment than you have initially assumed.



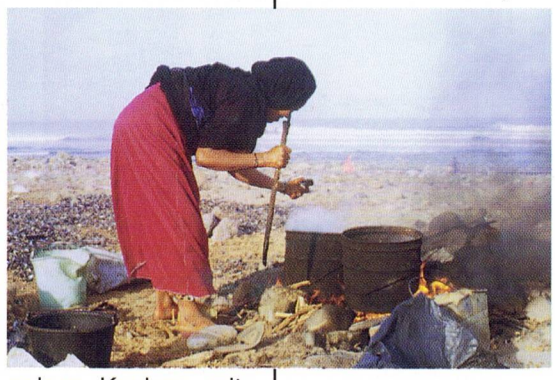


Was mir sehr am Herzen liegt

Wenn ich im Garten bei meinem Solarkocher stehe und zusehen kann, wie die Gerichte mit Sonnenenergie zubereitet werden, wünsche ich mir von ganzem Herzen, dass alle Frauen, besonders die Frauen in Entwicklungsländern, die gleiche Möglichkeit haben.



Wie mühselig und gefährlich ist es doch, in den von der Brennholzkrise betroffenen Regionen das Holz für die Mahlzeit zu sammeln. Mancherorts ist nur noch Gestrüpp vorhanden, oder es wird qualmendes Gras verbrannt. Gegenwärtig haben zwei Milliarden Menschen nicht mehr genug Brennholz zum Kochen und für viele ist jetzt das Brennmaterial unter dem Topf teurer als der Inhalt. Das Holz konnten sie früher kostenlos sammeln. Das Einzige, was sie im Überfluss besitzen ist die Sonnenenergie.



Ich fühle mich immer sehr betroffen, wenn ich Bilder sehe, auf denen Frauen am Boden in Staub und Rauch kochen müssen. Auch sie verdienen einen menschenwürdigen Arbeitsplatz und ich denke mir, wie einfach es doch wäre, diesen bedrückten Menschen zu helfen. Ein Indio, der den Solarkocher gesehen hatte, rief begeistert aus: „Vater Sonne kocht jetzt für uns, weil Mutter Erde nicht mehr genügend Brennholz für uns hat“.

Glücklicherweise verbreitet sich das solare Kochen mit wachsender Geschwindigkeit. Immer mehr Menschen engagieren sich. Zum Erfolg tragen auch die vielen Vorteile des Solarkochers bei, der von meinem Mann entwickelt wurde, u. a. die hohe Leistung des Kochers, die bereits in den Morgenstunden und fast bis Sonnenuntergang erzielt wird und die das solare Kochen auch bei unbeständigem Wetter ermöglicht.

Auch hierzulande bietet das solare Kochen eine wunderbare Chance: Wohl jeder wird dabei erleben, dass ihn der Solarkocher naturverbundener, umweltbewusster und freier macht. Ich wünsche Ihnen dazu das erfreuliche Erlebnis einer einfachen Kochweise, die keine Ressourcen verbraucht, die unabhängig ist von Versorgungen, die im Einklang steht mit der Natur und daher hilft, unseren Kindern und Enkeln gute Lebensbedingungen zu erhalten. Und so wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und viele sonnige Erfolge.

Something I just have to say

When I am standing at the side of my solar cooker in the garden and can watch how the dishes are cooked with the energy of the sun, I wish sincerely that all women, especially women in developing countries, would have the same possibility.

How laborious and dangerous it must be to collect wood for cooking in the regions that are affected by the firewood crisis. In some places, only brushwood is available, or grass is burned, giving off clouds of thick smoke. At present, two billion people no longer have enough wood for cooking and for many people the fuel under the pot is more expensive than the contents. Previously, they were able to collect wood at no cost. The only fuel that they have in excess is the energy of the sun.

I always feel deeply affected when I see pictures showing women cooking on the ground in dust and smoke. They also deserve a workplace that is worthy of human beings and I think how easy it would be to help these oppressed people. A South American Indian who saw the solar cooker cried out enthusiastically, ”Because Mother Earth does not have enough firewood for us, Father Sun is cooking for us now”.

Fortunately, solar cooking is spreading ever more rapidly. More and more people are committing themselves to it. The many advantages of the solar cooker, which was developed by my husband, also contribute to this success. These include the high level of the performance of the cooker, which is already achieved in the morning hours and lasts almost until sunset and which also enables solar cooking during unsettled weather.

Solar cooking also offers a wonderful chance in this country; everyone will certainly experience during it that solar cooking brings you closer to nature and makes you more environmentally conscious and free. I also wish you the pleasant experience of a simple cooking method using no resources, which is independent of supplies and in harmony with nature and, for that reason, helps to maintain good conditions of life for our children and grandchildren. So, I wish you success and many successful sunny dishes.

Mit der Zeit wird Ihnen der Solarkocher vertraut sein und Sie werden diese Chance zum naturverbundenen Kochen mit Vergnügen nutzen, wenn die Sonne in Ihren Garten scheint.

Gleich am Anfang möchte ich Ihnen sehr empfehlen, aus einem einfachen Korb einen Warmhalte-/Garkorb selbst herzustellen (S.5). Er wird Ihnen nicht nur beim solaren Kochen hilfreich sein, sondern auch beim konventionellen Kochen.

Ich danke allen, die mir bei diesem Kochbuch geholfen haben, insbesondere meinem Mann und meinem Sohn. Für Hinweise zu den Rezepten danke ich Frau Ingeborg Heimbach, Frau Hannelore Bergler und Herrn Willi Heinzen, der mir erlaubt hat, Bilder aus seiner Broschüre "Der Solar-Reflektorkocher" zu verwenden.

Alle Hinweise im Kochbuch sind zwar gut überlegt und erprobt, aber Sie werden verstehen, dass - wie bei anderen Kochbüchern - keine Garantie gegeben werden kann und dass eine Haftung für Schäden gleich welcher Art ausgeschlossen ist.

Herzlich willkommen zum solaren Kochen!

Sie interessieren sich für das solare Kochen und ich will Ihnen Mut machen. Wer im täglichen Leben gerne kocht, wird im Umgang mit dem Solarkocher auch keine Schwierigkeiten bekommen. Die hohe Leistung dieses Solarkochers ermöglicht es, nahezu gleich schnell wie auf dem Elektroherd zu kochen. (SK12, SK14, K14). Der K10 hat ungefähr die halbe Leistung.

Beim solaren Kochen stehen Sie nicht in den vier Wänden Ihrer Küche und arbeiten nicht drinnen für sich allein, sondern Sie können mit ihrer Familie im Garten bei Sonnenschein die Mahlzeiten zubereiten. Sie werden sehen, dass der große Topf viele Vorteile hat.

Sie werden beim Kochen Freude haben. Auch Ihre Familie und Freunde werden staunen über diese wunderbare Kochmethode. Der Duft der Suppen, Eintöpfe, Kuchen, Braten, vielleicht auch des Popcorns und der gebrannten Mandeln, wird Ihre Nachbarn neugierig machen. Kein Strom, kein Gas und kein Brennholz wird benötigt. Die liebe Sonne wird Ihren Topf erhitzen und Sie werden zunächst staunen, wie einfach das ist und wie wenig Sie beachten müssen, damit Ihre Kochkunst gelingt.

Sie werden bestätigt finden, dass Sie Ihre Koch- und Backrezepte verwenden können, denn es gibt nur einige Abweichungen vom üblichen Kochen, Backen und Braten. Diese will ich Ihnen gern anhand von Beispielen erläutern. Was Sie allgemein zu beachten haben, werde ich als Grundregeln zusammenstellen.

Bitte beachten Sie stets die Sicherheitsregeln und sorgen Sie dafür, dass der Solarkocher Sie nicht blendet. Lesen Sie daher bitte aufmerksam diese Regeln auf den Seiten 6 und 7, bevor Sie mit Ihren ersten Versuchen beginnen.

You will get used to the solar cooker and, when the sun is shining in your garden, you will seize this opportunity of cooking in tune with nature.

At the very beginning I strongly recomment to prepare a hay basket from a simply basket (p.5). It will be helpful in solar cooking as well as in conventional cooking.

I thank everyone who has helped me with this cookbook, especially my husband and my son. I am grateful for information about the recipes to Mrs. Ingeborg Heimbach, Mrs. Hannelore Bergler and Mr. Willi Heinzen, who allowed me to use pictures from his brochure `Der Solar-Reflektorkocher`.

Although all the information in the cookbook has been thoroughly thought over and tested, you will understand that, as in other cookbooks, no guarantee can be given and that liability for damage of whatever kind is excluded.

Welcome to Solar Cooking!

You are interested in solar cooking and I want to encourage you. Anyone who enjoys everyday cooking will not have any difficulty in dealing with a solar cooker. The high performance of this solar cooker (SK12, SK14, K14) will enable you to cook almost as quickly as on an electric hob. The K10 has approximately half the power.

In case of solar cooking, you will not be standing within the four walls of your kitchen and you will not be working in it on your own, but you will be able to prepare meals in sunshine in the garden with your family. You will see that the big pot has many advantages.

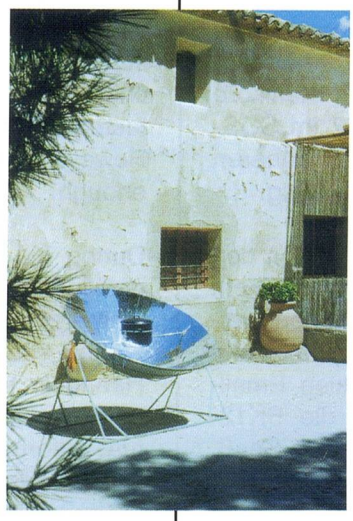
You will enjoy cooking. Your family and friends will also be amazed by this wonderful cooking method. The smell of soups, stews, cakes, roast meet and perhaps of popcorn and roasted almonds, will make your neighbours inquisitive. No electricity, gas or wood will be needed. The sun will heat your pot and you will be amazed how simple it is and how little attention you have to pay to ensure that your culinary skills are successful.

You will notice that you can use your cookery and baking recipes, as there are only few deviations from conventional cooking. I want to illustrate this by means of a few examples. The rules you have to pay attention to are listed below.

Please do always observe the safety precautions and make sure that you are not dazzled by the cooker. For this reason, please read the guidelines on pages 6 and 7 before starting your initial experiments.

Ich treffe manchmal Solarkocher an, deren Reflektoren und Topfhalterungen verbessert werden müssen, um Blendung zu vermeiden. Mängel am Kocher und falsche Handhabung können die Freude am solaren Kochen verderben.

Vergessen Sie bitte nicht Sonnecreme und Sonnenhut. Für Personen, die die Sonne nicht gut vertragen, ist es notwendig, sich vor den Sonnenstrahlen zu schützen. Sie müssen nicht vor dem Kocher stehen. Er verlangt kein ständiges Dabeibleiben. Es hängt natürlich von den einzelnen Gerichten ab.



Die Mengenangaben in den Rezepten sind für ca. 4 bis 8 Personen gedacht.

Für Singles oder Kleinfamilien ist der Solarkocher auch verwendbar, wenn sie einen Garten haben. Bei Gerichten wie Suppen, Eintöpfe, Gemüse, Fleisch, Nudeln oder Kartoffeln dürfte die kleinere Menge kein Problem sein.

Problematischer ist es bei kleinen Mengen von Reis. Aber auch dafür habe ich ein Rezept: Sie bringen im Solartopf 2 bis 3 Liter Wasser zum Kochen und stellen dann einen kleinen Topf mit der gewünschten Menge Reis und Wasser (ein Teil Reis und zwei Teile heißes Wasser) in den großen Topf. Sie lassen den kleinen Topf mit geschlossenem Deckel in dem großen Topf, ebenfalls mit geschlossenem Deckel, 10 Minuten im Kocher stehen und geben ihn dann in den Warmhaltekorb. Der Reis ist im Nu fertig, ich war selbst überrascht.

Sie sollen ungetrübte Freude haben beim Kochen mit der Sonne und dieses Buch soll **Ihr Solarkochbuch** werden, in dem Sie auch Ihre Erfahrungen notieren sollten. Falls Sie Hinweise haben, die auch Anderen zugute kommen sollten, dann bitte ich Sie herzlich, mir zu schreiben:

Imma Seifert
Siedlungsstr. 12
D-84524 Neuötting
Fax: +49 8671 927583
e-Mail: bdiv.seifert@t-online.de

Die Vorurteile

Im Lauf der Jahre sind mir oft Vorurteile gegenüber dem solaren Kochen begegnet:

- Man meint, man könne hierzulande den Solarkocher kaum nutzen,
- das solare Kochen nehme viel mehr Zeit in Anspruch als das Kochen am Elektroherd,
- der Solarkocher lasse sich nur zum Kochen und nur in den Stunden um Mittag einsetzen,
- man könne nur Eintopfgerichte zubereiten,
- man müsse beim Kochen in der prallen Sonne stehen,
- der Reflektorkocher blende beim Bedienen des Kochers,
- man müsse den Topf ständig beaufsichtigen,
- der Kocher müsse häufig auf die Sonne ausgerichtet werden,
- er sei nur für große Familien nützlich.
- Sehr verbreitet ist der Irrtum, man müsse die Essgewohnheiten ändern und könne beim solaren Kochen am Abend keine warme Mahlzeit servieren.

Mit diesem Kochbuch möchte ich dazu beitragen, diese Vorurteile zu widerlegen.

I sometimes encounter solar cookers where the reflectors and pot holders which have to be improved to avoid dazzling. Deficiencies in cookers and erroneous handling can spoil your enjoyment of solar cooking.

Please don't forget your sun protection cream and sunhat. It is important to have protection from solar radiation for people who are sensitive to the sun. You do not have to stand in front of the cooker. It will not need your constant presence. Of course, this depends on the individual dishes.

The quantities in the recipes are intended for approx. 4 to 8 people.

The solar cooker can also be used for singles or small families, with garden. The smaller quantities should not be a problem in the case of dishes such as soups, stews, vegetables, meat, pasta or potatoes.

It is more problematic in the case of small quantities of rice, but I also have a recipe for this: Bring 2 to 3 litres of water to the boil in the solar pot and then place a small pot with desired amount of rice and water (one part rice to two parts water) in the larger pot. Leave the covered small pot in the large pot, also with a closed lid, in the cooker for 10 minutes and then put it into the insulated basket. The rice will be ready in no time; I was surprised myself.

You should have a lot of pleasure in cooking with the sun and this book is intended to become **your solar cookbook**, in which you will also note your experiences. If you have information that may also be advantageous to others, I sincerely ask you to write to me:

Imma Seifert
Siedlungsstr. 12
D-84524 Neuötting, Germany
Fax: + 49 8671 927583
Email: bdiv.seifert@t-online.de

The Prejudices

In the course of the years, I have often encountered these prejudices against solar cooking:

- People think that the solar cooker is hardly any use in this country,
- solar cooking takes a lot more time than cooking at an electric stove,
- the solar cooker can only be used for cooking and only in the hours around midday,
- it is only possible to make stews,
- you have to stand in full sun when you're cooking,
- the reflector cooker will dazzle you when you are using the cooker,
- you will have to supervise the pot constantly,
- the cooker has to be adjusted to the sun frequently,
- it is only useful for large families.
- The misapprehension that it is necessary to change eating habits and that you are not able to serve a warm meal in the evening with solar cooking is very widespread.

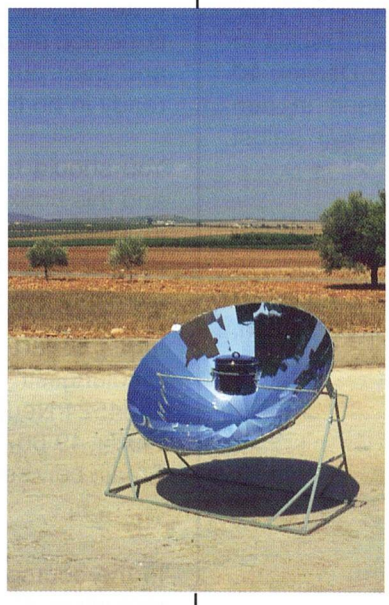
With this cookbook, I would like to make a contribution to refuting these prejudices.

Zur Geschichte des Solarkochers

Seit mehr als 15 Jahren habe ich im Garten die Solarkocher erprobt, die mein Mann ausgedacht hat. Der SK1 aus dem Jahr 1984 hatte einen genieteten Aluminium-Parabolspiegel mit 1,2 m Durchmesser und ein von ihm erfundenes Gestell zum einfachen Ausrichten auf die Sonne. Der SK9 hatte 24 Reflektorbleche, die mit dünnem Draht an einem Stahlkorb befestigt waren. Ein solcher Kocher wurde 1987 im SOS-Kinderdorf in Lomé (Togo) erprobt. Aber diese früheren Solarkocher waren noch nicht genügend leistungsfähig.

Im Weihnachtsurlaub 1987/88 konstruierte mein Mann den tiefen Parabolspiegel mit 140 cm Durchmesser und 28 cm Brennweite. Er hatte auf der Hannover Messe einen Lieferanten für dünne, dauerhafte Hochglanz-Aluminiumbleche gefunden und wir entdeckten die großen dunklen Email-Töpfe in einem Neuöttinger Kaufhaus. So ist die SK12-Bauweise entstanden. Seither macht es mir wirklich Spaß, bei Sonnenschein im Garten statt in der Küche zu kochen.
Für den SK12 aus dem Jahr 1990, hat mein Mann das erste Bandstahlgestell entworfen, so dass auch das Gestell in sehr einfachen Werkstätten hergestellt werden kann. Die Überwindung der Hindernisse beim solaren Kochen ist ja das Ziel der Entwicklung, mit der er 1984 begonnen hatte.

Die Entwicklungshilfegruppe der Berufsschule Altötting nahm 1990 den Solarkocher in ihre Arbeit unter dem Motto "Helfen statt Haben – Hilfe zur Selbsthilfe" auf. Aus ihr ging die EG-Solar e.V. hervor. Ihr vorbildliches Engagement und die Gründung einer Solarkocherwerkstatt im Sozialprojekt JAGUS ermöglichte die weltweite Erprobung und Verbreitung dieser Reflektor-Solarkocher.
Bei JAGUS in Neuötting bekommen langzeitarbeitslose Jugendliche eine Chance zur Eingliederung ins Berufsleben. Es ist zu wünschen, dass die Zusammenarbeit der Entwicklungshilfegruppe EG-Solar mit dem Sozialprojekt JAGUS weiterhin weltweit viele Nachahmer findet, denn der Bau und die Verbreitung von Solarkochern ist besonders für Jugendliche eine wunderbare Aufgabe, an der sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen.



Inzwischen beteiligen sich viele Organisationen am Solarkocherprogramm. Werkstätten wurden in aller Welt mit Unterstützung durch EG-Solar gegründet. Tausende von Solarkochern der SK12-Bauweise wurden bereits angefertigt. Die ursprüngliche SK12-Bauweise wurde vielfältig abgewandelt und wir freuen uns alle, wie diese Entwicklung sich weltweit verbreitet, die in unserem Garten ihren Anfang nahm.
Der Reflektor des Kochers wurde als „Miroir d'espoire" - als Spiegel der Hoffnung - bezeichnet. Damit wird sehr gut der Gedanke ausgesprochen, der diese Entwicklung von Anfang getragen hat und der uns alle weiterhin anspornt, uns für die Verbreitung und Weiterentwicklung des Solarkochers einzusetzen.

Beim internationalen Vergleichstest des ECSCR (European Committee for Solar Cooking Research) in Südspanien im Jahr 1994 wurde der SK12 exzellent beurteilt. Unser

About the History of the Solar Cooker

I have been testing solar cookers devised by my husband for more than 15 years in our garden. The SK1 from 1984 had an aluminium riveted parabolic mirror measuring 1.2 m in diameter and a supportinvented by him for adjusting it to the sun easily. The SK9 had 24 reflector plates, which were attached to a steel basket with thin wire. Such a cooker was tested in 1987 at the SOS children's village in Lomé (Togo). However, these early solar cookers were not powerful enough.

During his Christmas holidays of 1987/88, my husband designed the deep parabolic mirror measuring 140 cm in diameter and 28 cm in focal length. He had found a supplier for thin, durable, highly polished aluminum sheets at the Hannover trade fair and we discovered the large enamel pots in a Neuötting department store. Thus, the SK12 structure emerged. Since then, I have really enjoyed cooking in sunshine in the garden, instead of in the kitchen.
My husband designed the first support from steel strip in 1990 for the SK12 for manufacturing in simple workshops. The aim of this developement, which he began in 1984 has always been to overcome the obstacles of solar cooking.

In 1990, the Developmental assistance group of the Altötting vocational school included the solar cooker in its work under the slogan of 'Helping instead of Having – Helping People to Help Themselves'. The EG-Solar registered association emerged from this. Its exemplary commitment and the foundation of a solar cooker workshop within the JAGUS social project have enabled the testing and dissemination of this reflector solar cooker throughout the world.
At JAGUS in Neuötting, distribution long-term unemployed young people have a chance to be integrated into working life. It is desirable that the cooperation between the EG-Solar development group and the JAGUS social project continues to find many imitators throughout the world, because construction and distribution of solar cookers is a wonderful task, in which those taking part can gain confidence in their own abilities, particularly young people.

In the meantime, many organizations are participating in the solar cooker programme. With support of EG-Solar, workshops have been set up throughout the world. Thousands of solar cookers of the SK12 type have already been made. The original SK12 structure has been modified in many ways and we are all glad how this development, which began in our garden, is spreading globally.
The reflector of the cooker has been described as 'Miroir d'espoire', the ' Mirror of Hope'. This expresses very well the concept of committing ourselves to the dissemination and improvementof the solar cooker that is development has carried from the beginning and that continues to encourage us.

In 1994, the SK12 was assessed as excellent at the international solar cooking test of ECSCR (European Committee for Solar Cooking Research) in southern Spain. Our guest book is filled with entries from visitors of all continents and

Gästebuch ist voller Eintragungen von Besuchern aus allen Kontinenten und es vergeht wohl keine Woche, in der nicht eine erfreuliche Nachricht über die Verbreitung des Solarkochers eintrifft, vor allem aus Ländern, in denen die Menschen kaum noch Brennholz finden und für die der Solarkocher ein Ausweg aus ihrer bedrückenden Lage ist.

Der Warmhaltekorb

wärmstens zu empfehlen zum Warmhalten und Garen

Ganz wichtig für die Freude am solaren Kochen ist die Nutzung der Warmhaltekörbe, die wir als Ergänzung zum Solarkocher ausgedacht haben. Kochkisten waren schon zu Zeiten unserer Großmütter im Gebrauch. Es ist eine der einfachsten und wirksamsten Möglichkeiten, Energie zu sparen und das Kochen zu vereinfachen.

Wenn Ihre Gerichte in Warmhaltekörben garen und warm gehalten werden, dann können Sie das Kochen im Solarkocher verkürzen, sie können daher auch bei kurzem Sonnenschein den Kocher nutzen. Die Speisen garen im Korb ohne Beaufsichtigung und vor allem: Sie sind mit dem Kochen unabhängig von der Essenszeit. Bei mehreren Körben können Sie auch ein ganzes Menü in mehreren Töpfen servieren.

Ich verwende zwei Warmhaltekörbe, die mit einer Decke und einem Badetuch ausstaffiert sind. Aber man kann auch anderes Material zur Wärmeisolierung verwenden. Sie können beispielsweise ein Kissen mit Heufüllung am Korbboden und mehrere Kissen mit Baumwollfüllung an den Seiten und auf dem Topfdeckel zur Isolierung verwenden. Die Isolierung kann mit einem Tuch zusammengehalten werden. Es ist gut, wenn die Decke oder der Kissenbezug waschbar sind, denn es können manches mal Speisen verschüttet werden. Die Isolierung lässt sich leicht aus dem Korb herausnehmen und an der Sonne trocknen. Ein wichtiger Vorteil des Korbes ist, dass die Isolierung nicht so feucht wird wie bei einer geschlossenen Kiste und dass er überall zu kaufen ist.

no week passes without the arrival of a piece of good news about the widespread usage of the solar cooker, particularly from countries where people can hardly find fuel, for anymore, whom the solar cooker is a way out of their depressing situation.

The Insulated Basket

most warmly recommended for keeping your food warm and to finish cooking

The use of an insulated basket, which we have conceived as a supplement to the solar cooker, is extremely important to the enjoyment of solar cooking. Hay boxes were already in use in the time of our grandmothers. This is the easiest and most effective possibility of saving energy and simplifying cooking.

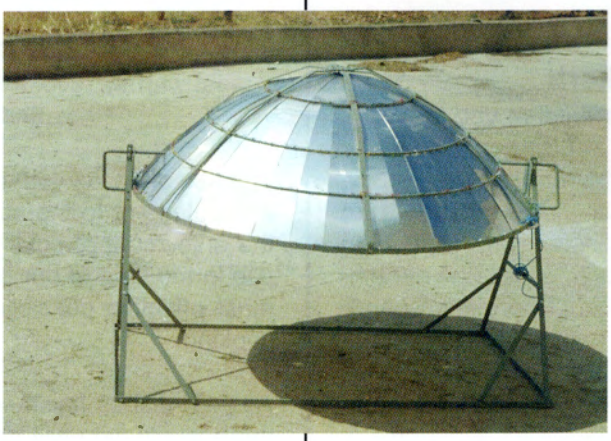
As your dishes finish cooking and are kept warm in insulated baskets, you will be able to shorten the cooking time in the solar cooker and therefore use the cooker if the sun only shines briefly. Dishes will cook without supervision and, above all, the cooking is independent of the mealtime. If you have more than one basket, you will be able to serve a complete menu in several pots.

I use two insulated baskets that are each fitted out with a cover and a bath towel, but you can also use other materials for insulation. For example, you can use a cushion stuffed with hay in the base of the basket and several cushions stuffed with cotton at the side and on the pot lid for insulation. The insulation can be held together with a cloth. It is practical if the cover or the cushion cover is washable, because food can sometimes be spilt on it. The insulation can easily be taken out of the basket and dried in the sun. It is an important advantage of the basket that the insulation does not become as damp as in the case of an enclosed box and can be bought anywhere.

Sicherheitsregeln zum Solarkocher

1. Der Reflektor-Solarkocher hat eine beachtliche Leistung und erzeugt Temperaturen, die auch das Backen und Braten ermöglichen. Wenn man eine Zeitung in den Brennpunkt des Spiegels hält, dann entzündet sie sich. Daher sind einige Sicherheitsregeln zu beachten.

2. Kinder dürfen Sie nicht unbeaufsichtigt mit dem Kocher allein lassen, wenn er nicht zuverlässig in seiner Ruhestellung (Rückseite nach oben, s. Bild) steht. Kinder spielen gerne und können sich an den Reflektorblechen verletzen oder etwas anzünden! Achten Sie bitte darauf, dass die Bremse wirklich fest angezogen ist. Sollte dies nicht ausreichen, binden Sie den Spiegel mit einer Schnur am Gestell fest.



3. Wer den Aufenthalt in der Sonne nicht gut verträgt, sollte Sonnencreme und Sonnenhut nutzen. Sie müssen nicht vor dem Kocher stehen. Zum Bedienen des Topfes und zum Umrühren können Sie den Reflektor so schwenken, dass Sie im Schatten stehen.

4. Der Topf, der Topfdeckel und die Topfhalterung werden durch die Sonnenstrahlen sehr heiß. Verwenden Sie daher bitte Topflappen, wenn Sie diese Teile anfassen! Aber die Topflappen nicht auf dem Deckel oder dem Topfhalter liegen lassen; sie könnten verbrennen.

5. Verwenden Sie nur Töpfe, die sicher in der Topfhalterung gehalten werden. Am besten, Sie verwenden möglichst immer den großen Solartopf.

6. Wenn Sie den Kocher nicht nutzen, muß der Spiegel in der Ruhestellung, mit der Rückseite nach oben, stehen. Wenn er nicht in dieser Ruhestellung ist, besteht die Gefahr, dass einfallende Sonnenstrahlung vom Spiegel auf einen Gegenstand direkt vor dem Spiegel konzentriert wird und ihn durch die Hitze beschädigt oder gar anzündet.

7. In der Ruhestellung ist der Spiegel auch gegen Verschmutzung geschützt.

8. Wenn Sie den Kocher zerlegen, sollten Sie den Spiegel nicht im Freien aufbewahren. Man kann ihn mit der Wölbung direkt an eine Wand hängen, wobei kein Abstand zur Wand bestehen soll, durch den die Sonne in den Spiegel einstrahlen kann.

9. An den scharfkantigen Reflektorblechen kann man sich beim Säubern verletzen. Achten Sie darauf, dass der Lappen, mit dem Sie die Bleche abwaschen, immer doppelt liegt!

10. Lassen Sie sich vom Solarkocher nicht blenden! Dazu sind einige Regeln zu beachten, die ich auf der nächsten Seite zusammenstelle:

Safety Guidelines for the Solar Cooker

1. The reflector solar cooker has considerable power and creates temperatures that are high enough even to bake and fry food. If you hold a newspaper at the focal point of the mirror, it will catch fire. For this reason, some safety guidelines are to be observed.

2. Children must not be left with the cooker unsupervised, if is not reliably positioned in its resting position (see illustration). Children like playing and it is possible for them to injure themselves on the reflector sheets or set fire to something! Please ensure that the brake is tightened really firmly. If the tension is not sufficient, attach the mirror to the frame with a piece of cord.

3. Anyone who is sensitive to sun should use sun protection and a sunhat. You do not have to stand in front of the cooker. You can turn the reflector in such a way that you will be standing in shadow when you are positioning or removing the pot or stirring its contents.

4. The pot, the lid of the pot and the pot support will become very hot because of the sun's rays. For this reason, please use oven cloths when you get hold of these parts, but don't leave the oven cloths on the lid of the pot support; they could scorch.

5. Only use pots that are held securely in the pot support. It is best always to use the large solar pot, if possible.

6. If you are not using the cooker, the mirror must be set in its resting position, with its back pointing upwards. If it is not in this resting position, there is a danger that falling rays of the sun will be concentrated the mirror onto an object directly in front of it, which may damage the mirror or even set it alight because of the heat.

7. In the resting position, the mirror is also protected against dirt.

8. If you dismantle the cooker, you should not keep the mirror uncovered. It can be hung with the bulge directly to the wall. Also, there should not be a gap between the mirror and the wall, through which sun can shine onto the mirror.

9. It is possible to injure yourself on the sharp-edged reflector plates when cleaning them. Always ensure that the cloth with which you are washing the sheets is double thickness!

10. Do not let yourself be dazzled by the solar cooker. There are several guidelines for avoiding this, which I have summarized on the next page.

Wie vermeide ich Blendung durch den Solarkocher?

1. Zum Einsetzen des Topfes in den Solarkocher und zum Entnehmen schwenken Sie den Spiegel immer so, dass er die Sonne abdeckt. Es fällt dann keine Sonnenstrahlung in den Spiegel und Sie können im Schatten und in bequemen Abstand vom Topfhalter den Topf einsetzen und herausnehmen.

2. Richten Sie den Solarkocher mit Hilfe des Schattenzeigers aus und schauen Sie nicht in den Reflektor, wenn sich kein Topf im Solarkocher befindet oder der Spiegel nicht auf die Sonne ausgerichtet ist.

3. Im Bereich der konzentrierten Strahlung dürfen sich nur schwarze Teile befinden, weil helle oder reflektierende Teile die Strahlung zurückwerfen. Auch der Topfdeckel muss schwarz sein. Glänzende Teile im Topfbereich (z.B. Topfhalter) sollten Sie unbedingt mit Ofenfarbe schwarz streichen.

4. Setzen Sie keine kleinen Töpfe in den Solarkocher ein, denn sie lassen einen Teil der reflektierten Strahlung aus dem Spiegel austreten, so dass die Person vor dem Kocher geblendet wird. Der große Solartopf verhindert die Blendung, weil er die reflektierte Strahlung vollständig aufnimmt.

5. Der Spiegel darf nicht deformiert sein. Wenn die Paraboloidform nicht stimmt, dann wird die Strahlung nicht zum Topf reflektiert und kann von ihm nicht absorbiert werden. Die Reflektorbleche dürfen also beispielsweise nicht wellenförmig montiert sein.

6. Wenn die obigen Regeln eingehalten sind und der Spiegel auf die Sonne ausgerichtet ist, dann können Sie von vorn auf den Topf zugehen und Sie werden nicht geblendet. Der Topf schirmt Sie von der konzentrierten Strahlung ab. Sie können dann z.B. Gewürze in den Topf zugeben.

7. Zum längeren Umrühren oder zum Probieren ist es am besten, wenn Sie den Spiegel so schwenken, dass keine Sonnenstrahlung in den Spiegel fällt und Sie bequem zum Topf gelangen.

8. Speisen, die ein ständiges Umrühren verlangen, sollten Sie im Solarkocher nicht zubereiten. Aber es lassen sich Wege finden, dieses mühsame Umrühren zu vermeiden, vor allem durch die Verwendung des Warmhalte-/Garkorbes.

9. Wenn die Hinweise zum Vermeiden des Blendens beachtet werden, dann ist nach meiner Meinung eine Sonnenbrille nicht erforderlich. Um blendendes Licht abzuschirmen, müsste man eine sehr dunkle Brille verwenden.

How can I avoid being dazzled by the solar cooker?

1. Always turn the mirror so that it covers the sun when you are putting the pot in the cooker or removing it. Then, no solar radiation will fall on the mirror and you will be able to put in and remove the pot in the shadows at a comfortable distance from the pot holder.

2. Align the solar cooker with the help of the shadow indicator and don't look into the reflector if there is not a pot in the solar cooker or the mirror is not aligned to the sun.

3. Only black parts may be put in the area of concentrated radiation, because light or reflecting parts will reflect the radiation. The pot lid must also be black. You should paint reflecting parts near to the pot (e.g. pot holder) with black oven paint – that´s a must!

4. Don't put any small pots into the solar cooker, because they allow part of the reflected radiation from the mirror to escape, so that the person in front of the cooker is dazzled. The large solar pot prevents dazzling, because it takes up all the reflected radiation.

5. The mirror must not be deformed. If the parabolic shape is not right, the radiation will not be reflected onto the pot, which will thus be unable to absorb it. For example, the reflector plates must therefore not be installed in the shape of a wave.

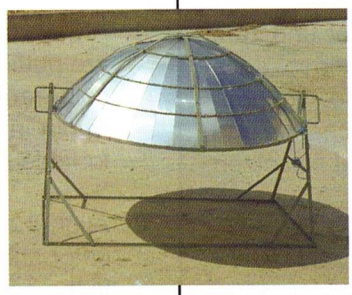
6. If the above guidelines are observed and the mirror is aligned to the sun, you will be able to approach the pot from the front and you will not be dazzled. The pot will shield you from concentrated radiation. Then you will be able to put seasoning in the pot, for example.

7. If you are stirring the food for a longer period or for testing, it is best to turn the mirror in such a way that no solar radiation falls into the mirror and you approach the pot in comfort.

8. You should not prepare foods that require constant stirring in the solar cooker. Nevertheless, ways of avoiding this laborious stirring can be found, particularly through the use of the insulated basket.

9. I think, it is not necessary to wear sunglasses if the guidelines on avoiding dazzling are observed. Extremely dark glasses would have to be used to shield out dazzling light.

Regeln zur Pflege des Solarkochers



Bei mir steht der Kocher Sommer wie Winter im Freien. Wenn er nicht benutzt wird, ist der Spiegel in Ruhestellung (Rückseite nach oben), so dass kein Schmutz in den Spiegel fällt.

Das Reinigen des Kochers ist sehr einfach. Sie dürfen aber nur weiche, nicht fasernde Tücher oder Schwämme benutzen, die Sie mit viel Wasser und etwas Geschirr-Spülmittel tränken.

Gröbere Flecken wie Fettspritzer oder Vogeldreck möglichst bald entfernen, indem Sie ebenfalls einen Schwamm oder Lappen benutzen und dann den Spiegel mit klarem Wasser einfach abspritzen.

Bitte verwenden Sie keine Metallreiber oder Reiniger mit Scheuerpulver beim Solarkocherspiegel,

diese verkratzen die Oberfläche des Spiegelbleches. Das verlängert die Kochzeit und verringern die Kocherleistung.

Mein Kocher wird ab und zu abgespült, um den Staub zu entfernen. Ich achte sehr darauf, dass er immer, wenn ich ihn nicht verwende, mit der Wölbung nach oben steht und daher gegen Verschmutzung geschützt ist.

Care Guidelines for the Solar Cooker

I always leave the cooker outside in summer and winter. If it is not being used, the mirror is in its home position (back upward), so that no dirt falls into the mirror.

It is very easy to clean the cooker. However, you must only use soft, non-abrasive cloths or sponges that you have soaked in a lot of water and some washing-up liquid.

Remove larger stains such as splashes of grease or bird dirt as soon as possible, also by using a sponge or a cloth, and then just spray the mirror with clear water.

Please do not use any metal scourers or cleaners with scouring powder on the mirror of the solar cooker,

they will scratch the surface of the mirror plate. This will extend cooking time and reduce the performance of the cooker.

My cooker is washed sometimes and again to remove dust. I always take care that, when I am not using it, it is positioned with the bulge upward and is protected against spoiling in this way.

Grundregeln für ungetrübte Freude beim solaren Kochen, Backen, Braten und Frittieren

1. Nur schwarzes Kochgeschirr verwenden. Am besten eignet sich der schwarze, emaillierte Solartopf oder ein großer Gusseisentopf. Für Pfannengerichte ist eine Pfanne mit hohem Rand vorteilhaft. Auch einen Wok können Sie einsetzen. Bei Keramik-Töpfen ist die schlechte Wärmeleitung der Keramik nachteilig und es kann zu Rissen im Material kommen. Der Römertopf, den ich in meinen Solarkocher gestellt habe, ist zersprungen. Aber die Tajine, das marokkanischen Lehmgeschirr, ist wohl für den Solarkocher geeignet.

2. Keine Töpfe mit Kunststoffhenkel, -stiel oder mit einem Kunststoffknopf verwenden. Die Kunststoffteile halten die hohen Temperaturen nicht aus. Wenn Sie die Kunststoffteile nicht abschrauben können, sollten Sie die Kunststoffteile mit Alufolie umwickeln.

3. Beim Kochen von Wasser, Suppen oder sonstigen flüssigen Speisen, bitte nicht zu wenig Flüssigkeit in den Topf geben, da sonst das Wasser zu schnell verdampft oder die Gerichte anbrennen!

4. Man kann im 12-Liter-Topf in einer Backform (Springform) Brot und Kuchen bis zu einem Durchmesser von 26 cm backen. Zum Backen ist der Topf mit dem schwarzen Deckel zu verschließen. (Ein Glasdeckel wirkt wie ein Brennglas und kann eine schwarze Stelle oben auf dem Kuchen bewirken). Kein Wasser in den Topf geben! Die Springform nicht direkt auf den Topfboden stellen, sondern auf ein Drahtgestell, z.B. einen Dampftopfeinsatz (Dreibein). Beim Backen wird der Topf alle 10 bis 20 Minuten um eine viertel Umdrehung bewegt, damit das Backgut im Topf allseitig gleichmäßig gebräunt wird.

5. Immer mit geschlossenem Deckel backen! Erst einige Minuten vor Backende den Deckel zwei Finger breit zur Seite schieben, damit der Dampf abziehen kann und eine Kruste entsteht. Die genaueren Hinweise gebe ich beim Beschreiben der Backrezepte.

6. Beim Herausnehmen der Backform bitte Topflappen verwenden! Der Topf und der Inhalt können bis ca. 200 °C heiß sein. Es ist von Vorteil, wenn Sie sich ein Henkelgestell für die Backform aus Draht biegen, damit sie leichter herausgenommen werden kann.

7. Beim Backen in heißem Fett den Topf nur 3 bis 5 cm hoch mit Öl oder Fett auffüllen! Bitte nicht den ganzen Topf mit Öl füllen. Beim Erhitzen den Deckel auf den Topf setzen! Auch beim Backen immer wieder den Deckel auflegen! Sonst sind die Wärmeverluste zu hoch und man bekommt nicht die erforderliche Öltemperatur.

8. Beim Braten von Fleisch, Bratwürstel, Spiegeleiern genauso verfahren wie am Elektro- oder Gasherd; also ohne Deckel braten!

9. Beim Frittieren ein Drahtgitter verwenden oder einen Glasdeckel mit Öffnung, der die Hitze hält. So werden Fettspritzer auf den Reflektorblechen vermieden.

10. Im Email-Topf bitte nicht toasten, weil die Emailschicht bei den entstehenden hohen Temperaturen am Topfboden abspringt.

Principles for a lot of Pleasure during Solar Cooking, Baking, Frying and Deep-Frying

1. Only use black cooking utensils. The black enamelled solar pot or a large cast iron pot is most suitable. A pan with a high rim is useful for fried dishes. You can also use a wok. The poor heat conduction of ceramics is a disadvantage to ceramic dishes and it can lead to cracks in the material. The clay pot that I put into my solar cooker cracked, but the tayine, the Moroccan clay dish, is very suitable for the solar cooker.

2. Do not use any pots with plastic handles or knobs. The plastic parts cannot stand the high temperatures. If you cannot remove the plastic parts, you should wrap aluminium foil around them.

3. If you are boiling water or cooking soup or any other liquid dishes, please do not put too little liquid in the pot, otherwise the water will evaporate too quickly or the dish will burn!

4. It is possible to bake bread and cakes up to a diameter of 26 cm in a baking-tin in the 12 litre pot. The pot is to be closed with a black lid for baking. (A glass lid will work like a burning-glass and may cause a black spot on the surface of the cake.) Do not put any water into the pot! Do not place the baking-tin directly onto the base of the pot, but on a wire rack, e.g. a pressure cooker insert (tripod). When baking, the pot is quarter turned every 10 to 20 minutes, so that whatever is being baked in the pot is browned evenly on all sides.

5. Always bake with a closed lid! Only push the lid to the side by the width of two fingers a few minutes before the end of baking time, so that steam can escape and a crust will be formed. I will give you more precise information with the baking recipes.

6. Please use oven cloths when removing the baking-tin. The pot and its contents can be up to approx. 200° C. It will be useful if you form a supporting handle for the baking-tin from wire, so that it can be removed more easily.

7. When frying in hot fat, only fill the pot up to 3 to 5 cm high with oil or cooking fat. Please do not fill it with oil completely. Put the lid on the pot when heating it. Always put the lid back again when baking as well! Otherwise, the loss of heat will be too high and you will not achieve the required temperature.

8. When frying meat, sausages or eggs, proceed just as with an electrical or gas oven. Fry without the lid in this case!

9. When deep-frying, use a wire grill or a heat-retaining glass lid with an opening. In this way, you will avoid fat spluttering on to the reflector plates.

10. Do not toast bread or anything else in the enamel pot, because the high temperatures arising at the pot base will detach the enamel surface.

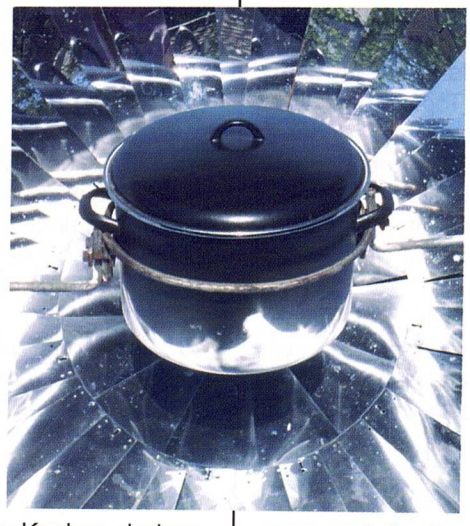
Erste Versuche: Wasser kochen für Kaffee und Tee

Zunächst will ich beschreiben, wie ich meinen Solarkocher im Garten verwende, um kochendes Wasser zu erzeugen. Der Solarkocher steht an einem sonnigen, windgeschützten Platz in der Ruhestellung, d. h. mit der Wölbung des Reflektors nach oben. Ich drehe das Gestell des Kochers so, dass der Kocher quer zur Sonnenrichtung steht. Dann stelle ich mich hinter den Kocher, er steht also zwischen mir und der Sonne. Jetzt schwenke ich den Spiegel so weit hoch, dass ich im Schatten des Reflektors direkt neben dem Topfhalter stehen kann. Die Schrauben der Rutschbremse müssen immer gefühlvoll angezogen sein.

Jetzt setzte ich meinen mit Wasser gefüllten Topf (also im Schatten des Spiegels) in die Halterung ein. Dann erst schwenke ich den Spiegel zur Sonne. Dabei schaue ich auf den Positionierzeiger.

Das konzentrierte Licht lässt am schwarzen Topf weiße "Sonnenflammen" entstehen. Diese sollten jetzt den unteren Teil des Topfes umfassen. Wenn die Sonne schräg steht, ist auch die Rückseite des Topfes angestrahlt. Es darf keine Blendung mehr geben.

Verwenden Sie daher keine kleinen Töpfe! Wenn der Topf halb mit Wasser gefüllt ist, dauert es ungefähr eine Stunde, bis das Wasser kocht. Bei schräg-stehender Sonne sollten Sie aber dafür sorgen, dass die "Sonnenflammen" nicht an der Rückseite des Topfes und am Topfdeckel entstehen, sondern vor allem am Topfunterteil und auch ein bisschen vorn am Topf. Sie müssen den Spiegel daher nicht exakt ausrichten, sondern steiler stellen und dabei die "Sonnenflammen" beobachten (s. Bild).



Außerdem sollten Sie den Kocher alle 15 bis 20 Minuten wieder auf die Sonne ausrichten, indem Sie einerseits den ganzen Kocher drehen und anderseits den Spiegel neigen, bis der Schatten des Positionszeigers wieder zentriert ist bzw. die "Sonnenflammen" wieder den Topfboden umfassen. Es bedarf keiner besonderen Aufmerksamkeit. Ich habe in meinem Garten an sonnigen Tagen immer Wasser im Solarkocher. Verwende ich es nicht zum Kochen, so habe ich gleich warmes Abspülwasser. Nicht benötigtes kaltes, abgekochtes Solarkocherwasser verwende ich immer zum Blumengießen.

In meinem Garten ist genügend Schatten, so dass beim Kochen nur der Solarkocher in der Sonne steht. Sie können nötigenfalls einen Sonnenschirm neben den Kocher stellen. Empfehlenswert ist ein Sonnenhut. Eine Sonnenbrille verwende ich nicht.

Initial Experiments: Cooking Water for Tea or Coffee

First of all, I want to describe how I use my solar cooker in the garden to boil water. The solar cooker stands in a home position, i.e. with the bulge of the reflector pointing upwards, in a sunny position protected from the wind. I turn the frame of the cooker so that the cooker is standing at a right angle to the direction of the sun. I stand behind the cooker, so that it is positioned between me and the sun. I then swing the mirror round so that I can stand directly in the shadow of the reflector in front of the pot holder. The screws of the sliding brake must always be tightened sensitively.

Now, (in the shadow of the mirror) I place my pot filled with water into the holder. Only then do I turn the mirror to the sun. At the same time, I watch the position indicator.

The concentrated light causes white 'sun flames' to occur on the black pot. These should now encircle the lower part of the pot. If the sun is at an angle, the back of the pot will also be subjected to radiation. Dazzling should be impossible.

Don't use any small pots for this reason!
The water will take about an hour to boil if the pot is half full. However, you should ensure that the 'sun flames' do not occur at the back or the on lid of the pot, but mainly on the lower part of the pot and also, to a certain extent, at the front of the pot, when the sun is standing at an angle. Hence, you won't have to orientate the mirror exactly, but position it more steeply and, at the same time, pay attention to the 'sun flames' (see Illustration).

Apart from this, you should realign the mirror with the sun every 15 to 20 minutes, by turning the whole cooker on one hand and, on the other hand, by inclining the mirror until the shadow of the position indicator is centred once more or the 'sun flames' surround the base of the pot again. It does not need any special attention. On sunny days I always have water in the solar cooker in my garden. If I am not using it for cooking, I have a constant source of warm washing up water. I always use cold boiled water from the solar cooker that has not been needed for watering the flowers.

There is enough shadow in my garden, so that only the solar cooker stands in the sun when I am cooking. If necessary, you can place a sunshade next to the cooker. A sunhat is advisable. I don't wear sunglasses.

Wenn das Kochen zu lange dauert...

... dann kann das folgende Gründe haben:

1. Es herrscht kein klarer Sonnenschein. Das zeigt sich daran, dass die Sonne keine scharfen Schatten wirft.

2. Der Spiegel ist nicht richtig auf die Sonne ausgerichtet, d.h. die "Sonnenflammen" umfassen nicht den unteren Topfbereich. Das ist besonders nachteilig, wenn der Topf nur wenig gefüllt ist.

3. Der Topfdeckel fehlt.

4. Der Topf ist nicht schwarz.

5. Der Kocher steht nicht windgeschützt. Wind kann viel Wärme abtransportieren.

6. Es fällt Schatten in den Reflektor.

7. Der Topf ist zu klein, so dass ein Teil der konzentrierten Strahlung am Topf vorbeigeht. Dann ist auch mit Blendung durch den Kocher zu rechnen.

8. Der Topf sitzt zu tief oder zu hoch im Topfhalter. Am besten ist es, wenn der Topfboden ungefähr 5 bis 8 cm unter der Mittellinie der horizontalen Achse ist und wenn der Topfhalter möglichst wenig konzentrierte Strahlung abschirmt.

9. Die Reflektorbleche sind matt oder stark verschmutzt

10. Der Spiegel ist verbeult oder die Reflektorbleche bilden kein gut geformtes Paraboloid. Die Reflektorbleche dürfen nicht wellenförmig am Tragkorb befestigt sein. Sie können die Qualität des Parabolspiegels mit einer Parabelschablone nachprüfen.

Blendung und verminderte Leistung wegen eines zu kleinen Topfes (im SK10 mit einem 1,4m-Spiegel im Jahr 1988)

If Cooking Takes too Long...

... this can be for the following reasons:

1. There is no clear sunshine. This is also indicated by the fact that the sun does not cast any sharp shadows.

2. The mirror is not correctly aligned to the sun, i.e. the 'sun flames' are not surrounding the lower area of the pot. This is particularly disadvantageous, if the pot contains only a small amount of food.

3. The lid of the pot is missing.

4. The pot is not black.

5. The cooker is not standing in a wind-protected position. Wind can take away a lot of heat.

6. Shadow is falling on the reflector.

7. The pot is too small, so that part of the concentrated radiation misses the pot. Then dazzling at the cooker will occure.

8. The pot is sitting too low or too high in the pot holder. It is best when the base of the pot is about 5 to 8 cm below the centre line of the horizontal axis and if the pot holder screens off as little concentrated radiation as possible.

9. The reflector sheets are matt or heavily soiled.

10. The mirror is dented or the reflector sheets are not forming a well-shaped parabola. The reflector plates must not be attached to the load-bearing basket in the shape of a wave. You can check the quality of the parabolic mirror with a parabola template.

Dazzling and reduced performance because of a pot that is too small (in the SK10 with a 1.4m mirror in 1988)

Haltbarmachen von Lebensmitteln

Das Haltbarmachen von Obst und Gemüse im Solarkocher wird durch den großen Topf sehr erleichtert. Früchte können eingeweckt oder zu Marmelade gekocht werden. Man kann Früchte im Solarkocher auch dörren, aber die dazu nötigen Einrichtungen sind erst noch im Detail zu entwickeln. Es passen drei große Einweckgläser in den großen Topf und man kann ohne Energieverbrauch große Mengen an Marmelade einkochen.
Wenn man bedenkt, dass weltweit ein Fünftel der produzierten Nahrungsmittel verderben, dann erkennt man die Chancen des solaren Haltbarmachens zur Linderung der Not in der "Dritten Welt". Der Solarkocher ist also nicht nur wichtig bei der Bekämpfung der Brennholzkrise, von der inzwischen mehr als zwei Milliarden Menschen betroffen sind.

Preserving Foodstuffs

Preserving fruit and vegetables is made much easier in the solar cooker because of the large pot. Fruit can be bottled or made into marmalade. It is also possible to dry fruit in the solar cooker, but the utensils necessary to do this have yet to be developed in detail. Three large preserving-jars will fit into the large pot and you can cook large quantities of jam without consuming a lot of energy.
If you consider that one fifth of the foodstuffs produced throughout the world goes off, then you will recognize the opportunities for alleviating the needs in the 'developing world' in solar preserving. The solar cooker is thus not only important in fighting the fuel crisis that is affecting now more than two billion people.

Einkochen von Marmelade und Obst

Das pürierte Obst mit Zucker in den Solartopf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Am Anfang die Deckel oben lassen. Dies benötigt bei 3 kg Fruchtmasse schon eine Stunde. Während dessen aber öfters die Marmelade umrühren, damit sie nicht anbrennt. Wenn die Marmelade kocht, den Schaum abschöpfen und mit offenem Deckel weiter köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Marmelade in Gläser füllen.
Beim Einkochen von Marmelade oder Obst können Sie also wie beim Gas- oder dem Elektroherd verfahren. Aber Sie werden merken, wieviel erfreulicher das Einkochen im Freien ist. Sie sollten bei der Vorbereitung auf die Wettervorhersage achten, damit Sie nicht "im Regen stehen".

Ein Beispiel:

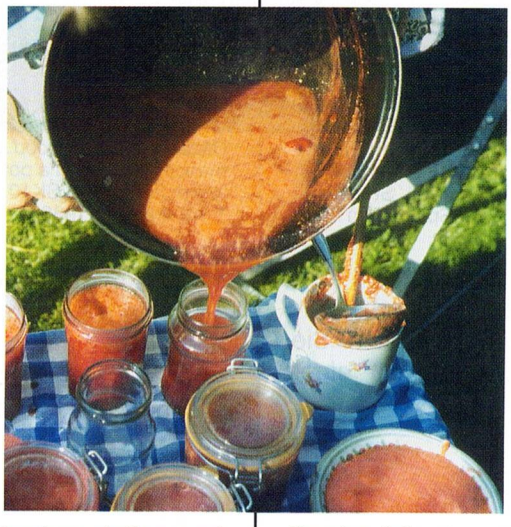
Erdbeermarmelade einkochen:
3 kg Erdbeeren
0,5 kg Zucker
Einmachhilfe von Dr. Oetker
(wie auf der Packung beschrieben verwenden) oder, wenn keine Einmachhilfe zur Hand ist, gleiche Mengen Zucker wie Erdbeeren nehmen.

Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Zucker untermischen und über Nacht (gleich im Solartopf) mit geschlossenem Deckel stehen lassen.
Am nächsten Tag den Topf in den Solarkocher stellen und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Das dauert eine gute Stunde. Öfters die Marmelade mal umrühren.

Wenn die Marmelade zum Kochen anfängt, die Einmachhilfe dazu geben und gut einrühren. Jetzt sollten Sie beim Kocher dabei sein, denn die Marmelade kann leicht anbrennen oder überlaufen. Den Schaum, der sich bildet, mit einer Schöpfkelle abnehmen und noch ungefähr 10 Minuten, unter ständigem Rühren (Sonnenhut nicht vergessen!), die Marmelade weiter kochen lassen und dann in die Gläser abfüllen.

Making Jam and Fruit Preserves

Put the fruit puree with sugar into the solar pot and bring it to the boil, stirring it. In the beginning, don´t remove the lid. This will require one hour with 3 kg fruit mass. During this period, stir the jam often, so that it doesn't burn. When the jam boils, remove the scum and allow it to continue to simmer without the lid. After 10 minutes, put the jam into jars.
Thus, you are able to proceed in the same way as with a gas or electrical stove when making jam, but you will see how much more enjoyable preserving in the open is. When making preparations, you should pay attention to the weather forecast, so that you will not be standing in the rain.



An example:

Strawberry Jam:
3 kg Strawberries
0.5 kg Sugar
Food Preservative
(Use as described on the packaging) or, if no preservative is available, use the same quantity of sugar as strawberries.

Wash and clean the strawberries and crush them with the potato masher. Mix in the sugar and leave the mixture to stand overnight in the solar pot with a closed lid.
On the following day, place the pot in the solar cooker and bring the mixture to the boil with the lid closed. This will take an hour or more. Give the jam a stir often.

When the jam begins to boil, add the preservative and stir it in well. Now, you should stay with the cooker, because the jam can easily burn or overflow. Remove the scum that will form with a ladle and allow the jam to boil for approximately 10 more minutes, stirring constantly (don't forget your sunhat!), and then fill the jam jars.

Einwecken von Obst oder Gemüse

Die Einweckgläser mit frischem Obst oder Gemüse dicht füllen. Mit Zuckerwasser bzw. Gemüsebrühe auffüllen und die Gläser verschließen. Gläser in den großen Solartopf stellen. Kaltes Wasser bis 3 Fingerbreit unter den Glasrand auffüllen. Deckel des Solartopfes auflegen und den Kocher richtig auf die Sonne einstellen. Das Wasser zum Kochen bringen. Wenn in den Gläsern Blasen hochsteigen, noch ungefähr 10 bis 15 Minuten die Gläser im Kocher lassen. Dann die Gläser vorsichtig (mit Topflappen) herausnehmen und langsam abkühlen lassen.

Preserving Fruit or Vegetables

Fill preserving jars with fresh fruit or vegetables. Top up with sugar water or vegetable stock and close the jars. Place the jars in the large solar pot. Fill it with cold water up to 3 fingerbreadths below the glass rim. Put on the lid of the solar pot and position the cooker correctly in relation to the sun. Bring the water to the boil. When bubbles rise in the jars, leave them in the cooker for another 10 to 15 minutes. Then remove the jars carefully (with oven cloths) and allow them to cool slowly.

Ein Beispiel:

Einkochen von Kirschen
3 kg Kirschen, 1 Liter Wasser
200 bis 300 g Zucker

Die Kirschen waschen und entsteinen. Den anfallenden Saft auffangen und mit den Kirschen dicht gedrückt in die Gläser füllen. Mit etwas Zuckerwasser aufgießen. Die Gläser in den Solartopf stellen und ungefähr 2 Fingerbreit unterhalb des Deckelrandes mit kaltem Wasser auffüllen. Deckel schließen und in den Kocher stellen. Wenn das Wasser kocht und in den Gläsern der Fruchtsaft zu perlen beginnt, noch 10 Minuten stehen lassen. Dann die Gläser aus dem Wasserbad entnehmen und unter einer Decke, an einem sicheren Ort, vorsichtig erkalten lassen.

An Example:

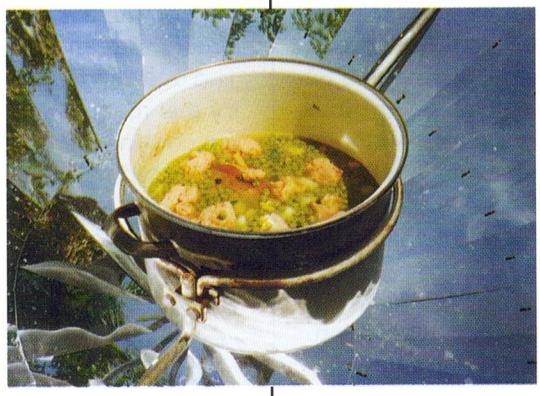
Preserving Cherries
3 kg Cherries, 1 litre Water
200 to 300 g Sugar

Wash the cherries and remove the stones. Collect the juice that escapes and put it into the jars with the tightly packed cherries. Pour some sugar water onto them. Place the jars in the solar pot and fill it with cold water up to approximately 2 fingerbreadths below the edge of the lids. Close the lid and place the pot in the cooker. When the water boils and the fruit juice in the jars begins to bubble, leave the jars for 10 more minutes. Then remove the jars from the water-bath and carefully allow them to cool under a cover in a secure place.

Gemüsesuppen, Eintöpfe und Fleischbrühen

Besonders einfach ist die Zubereitung von Gemüsesuppen und Eintöpfen im Solarkocher, weil sie nicht anbrennen können und kaum Überwachung benötigen.

Den Solartopf in den Kocher einsetzen (im Schatten des Spiegels) und den Kocher auf die Sonne ausrichten. Öl oder Fett bodenbedeckend in den Topf geben, gesäubertes Gemüse darin andünsten und mit der benötigten Wassermenge aufgießen. Suppenwürze dazugeben. Die Suppe bzw. den Eintopf zum Kochen bringen und köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Man kann die Suppe nach Belieben und in gewohnter Weise verfeinern und pürieren. Suppenfleisch sollte man nicht zu stark kochen lassen, da sonst die Brühe trüb wird.



Vegetable Soups, Stews and Consommé

It is particularly easy to prepare vegetable soups and stews in the solar cooker, because they cannot burn and need hardly any supervision.

Place the solar pot in the cooker (in the shadow of the mirror) and align the cooker to the sun. Cover the base of the pot with oil or cooking fat, braise cleaned vegetables in it and pour in the requisite amount of water. Add soup seasoning. Bring the soup or the stew to the boil and let it simmer until the vegetables are cooked. You can enhance the soup or puree it in your usual way as you wish. Beef for making soup should not be allowed to cook too long, because the consommé will become cloudy in that case.

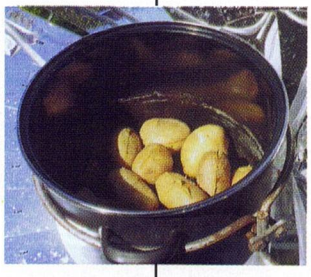
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Knödel

Salzkartoffeln (Bild von W. Heinzen)
1 bis 2 kg Kartoffeln, Salzwasser
zum Verfeinern: Petersilie oder Butter

Kartoffeln gründlich waschen, und in den Topf mit Salzwasser geben. Die Kartoffeln brauchen wenig Aufsicht.

Ich gehe oft in der Zwischenzeit zum Einkaufen. Da muss nur vorher die Einstellung etwas vorausberechnet werden, d. h. ich drehe den Kocher mehr nach Westen.

Ganz gut gelingen auch Kartoffeln im Solartopf ohne Wasser. Sie sollten dabei aber einen Rost unten hinein legen. Bei dieser Garmethode bleibt der Eigengeschmack der Kartoffel besonders gut erhalten.



Lorbeer-Kartoffeln
Nicht zu große Kartoffeln verwenden,
Lorbeerblätter, 2 Knoblauchzehen,
4 bis 5 Esslöffel (EL.) Olivenöl, Salz und Pfeffer.

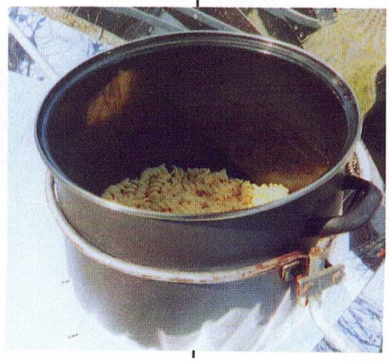
Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten, abtrocknen, der Länge nach einschneiden und ein Lorbeerblatt hineinstecken.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform geben, Knoblauch über die Kartoffeln pressen und das Olivenöl darüber gießen. Salzen und pfeffern. Alles vorsichtig mischen, so dass alle Kartoffeln gleichmäßig damit überzogen sind. Die Auflaufform wie beim Backen - ohne Wasser - auf einen Rost in den Topf stellen und im Uhrzeigersinn den ganzen Topf mit geschlossenem Deckel alle 15 Minuten drehen. Garzeit ist 1 bis 2 Stunden.

Reis
Beim Zubereiten von Reis können Sie wie beim Kochen auf dem konventionellen Herd vorgehen. Aber Reis eignet sich besonders für das Garen im Warmhaltekorb. Nach 10 Minuten Ankochen können Sie den Topf mit dem Reis in den Korb stellen. Er braucht dann keine Beaufsichtigung und ist bis zur Mahlzeit fertig und noch heiß. Die Garzeit im Korb dauert ungefähr eine Stunde. Sie sollten diese Methode erproben und Ihre eigenen Erfahrungen machen. Das Warmhalten und Garen hängt von der Isolierung Ihres Korbes und von der Art und Menge des Kochgutes ab.

Das Garen im Warmhaltekorb ist natürlich auch in Verbindung mit dem Gas- oder Elektroherd zu empfehlen. Sie können damit in einfacher Weise Energie sparen.

Nudeln
Nudeln sind im Solarkocher schneller fertig, wenn man im Kocher eine größere Menge Wasser zum Kochen bringt, bevor man die Nudeln zugibt. Die Nudeln kann man nicht im Warmhaltekorb garen (sie werden sonst klebrig), sondern man kocht sie fertig, gießt das Kochwasser ab und verfeinert sie mit Butter und Gewürzen. Dann kann man den Topf mit den fertigen Nudeln in den Warmhaltekorb stellen.



Potatoes, Rice, Pasta, Dumplings

Boiled Potatoes (Picture by W. Heinzen)
1 to 2 kg Potatoes, Salted Water
for enhancing: Parsley or Butter

Wash the potatoes thoroughly and put them into the pot with salted water. The potatoes will need little supervision.

I often go shopping while they are cooking. In that case, I only have to make a calculation in advance, i.e. I turn the cooker more to the west.

Potatoes without water are also very successful in the solar pot. However, you should place a rack in it under them in this case. With this method of cooking, the potatoes' own taste is particularly well preserved.

Bay Leaf Potatoes
Don't use potatoes that are too big,
Bay leaves, 2 cloves of Garlic,
4 to 5 spoonfuls of Olive Oil, Salt and Pepper.

Wash the potatoes thoroughly and brush them, dry, make a lengthways cut in them and insert a bay leaf in the cut.

Put the potatoes in a baking-dish, crush garlic over the potatoes and pour olive oil over them. Mix everything carefully, so that all the potatoes are covered equally with oil. As when baking, place the baking-dish on a rack in the pot, without water, and turn the whole pot with a closed lid clockwise every 15 minutes. The cooking time is 1 to 2 hours.

Rice
You can prepare rice as when cooking on a conventional stove. However, rice is particularly suitable for cooking in the insulated basket. After boiling it for 10 minutes, you can put the pot with the rice in the basket. It will then need no further supervision and will be ready and still warm at the mealtime. The cooking time in the basket is about an hour. You should try this method and experience it for yourself. The heat and the cooking will depend on the insulation in your basket and on the type and quantity of the rice.

Of course, cooking in the insulated basket is also recommended in association with the gas or electric stove. With it, you can save energy in a simple way.

Pasta
Pasta is ready more quickly in the solar cooker, if you bring a larger quantity of water to the boil in the cooker, before adding the pasts. Pasta cannot cook in the insulated basket (they stick together); they are cooked until they are ready, the water is poured away and they are enhanced with butter and seasonings. Then you can put the pot with the finished pasta in the insulating basket.

Semmelknödel

10 geschnittene Semmeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
Petersilie
Paprika
Muskatnuss
3 bis 4 Eier
3/8 l Milch
etwas Fett zum Andünsten

Im Solarkocher 6 Liter Wasser zum Kochen bringen. Es dauert bei guter Sonneneinstrahlung ungefähr eine Stunde.
In der Zwischenzeit die geschnittenen Semmeln mit warmer Milch übergießen. Sie können einen Topf mit Milch in das heiße Wasser stellen. Die Milch ist sehr schnell warm.
Zwiebeln und Petersilie klein schneiden. Andünsten, mit den Eiern zum Teig geben, würzen. Falls der Teig zu weich ist, noch ein paar Semmelbrösel oder Mehl dazu geben. Mit den nassen Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben.
Die garen Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Auf eine warme Platte legen und gleich servieren oder (ohne Wasser) im Warmhaltekorb aufbewahren.

Bread Dumplings

10 Rolls or Slices of Bread, cut up
1 Onion
1 Clove of Garlic
Salt
Parsley
Peppers
Nutmeg
3 to 4 Eggs
3/8 l Milk
some cooking fat or oil for braising

Bring 6 litres of water to boil in the solar cooker. It will take approximately one hour in good solar radiation.
In the meantime, pour warm milk over the cut up bread. You can put a pot with milk into the hot water. The milk will become warm very quickly.
Chop the onion and the parsley very small. Braise, and add to the dough with the eggs. Season. If the dough is too soft, add some crumbs or flour. Form dumplings with wet hands and add them to the boiling salted water.
Lift the cooked dumplings from the water with a skimming ladle and drain them. Lay them on a warm plate and serve immediately or keep them in the insulated basket (without water).

Pfannengerichte

Obwohl es sich um Gerichte handelt, die Sie am Herd in der Pfanne zubereiten, möchte ich Ihnen empfehlen, möglichst den Solartopf oder zumindest eine Pfanne mit hohem Rand zu verwenden. Denn dann blendet der Spiegel nicht und Sie haben kein Problem mit herumspritzendem Fett.

Fried Dishes

Although these are dishes that you prepare in the pan at the stove, I would like to recommend you to use the solar pot if possible or at least a pan with a high rim. Then, the mirror will not dazzle you and you will not have any problems with fat spitting.

Gemüsebrätling

250 g Gelbe Rüben
250 g Blumenkohl
250 g Sellerie
3 bis 4 Eier
Vollkorngrieß
Salz, Pfeffer, Kräuter
3 bis 4 EL. geriebenen Käse

Gelbe Rüben, Sellerie, Blumenkohl waschen, putzen und fein raspeln, Eier und Grieß, Gewürze und Käse dazugeben, kleine Kücherl formen und in der Pfanne, mit etwas Öl beidseitig braten. Dazu schmeckt eine Kräutersauce mit Quark und frischen Kräutern.

Vegetable Pancakes

250 g Carrots
250 g Cauliflower
250 g Celery
3 to 4 Eggs
Wholemeal Semolina
Salt, Pepper, Herbs
3 to 4 dessertspoons of grated Cheese

Wash and clean carrots, celery and cauliflower and grate them finely. Add eggs and semolina, herbs and cheese, form small pancakes and fry them in the pan with some oil. A herb sauce with cottage-cheese and fresh herbs goes well with these.

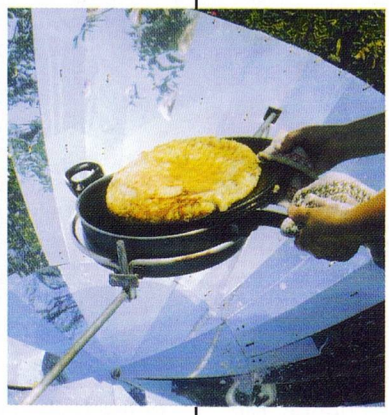
Tortilla

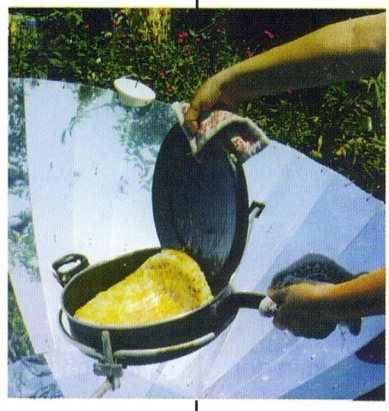
500 g Kartoffeln
5 Eier
2 bis 3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Im Solartopf Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln weich kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im Topf mit etwas Olivenöl anbraten.
Die Eier in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Dann die geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln mit den Zwiebeln unter die Eimasse mengen. Alles würzen und in eine Pfanne mit höherem Rand geben. (Am besten eignet sich dafür eine Eisenpfanne.) Die Tortilla langsam stocken lassen und mit einem Spatel vom Pfannenrand lösen.

Wenn sie von unten gebacken ist, auf einen Deckel stürzen.

Vom Deckel die gewendete Tortilla in die Pfanne zurückgleiten lassen. Von unten nochmals anrösten und dann auf einem Teller warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt Tomatensalat besonders gut.





Tortilla

500 g Potatoes
5 Eggs
2 to 3 Onions
1 clove of Garlic
Salt and Pepper
Olive Oil

Bring water to the boil in the solar pot. Boil the potatoes until they are soft and let them cool. In the meantime, chop the onions and the garlic finely and brown them in the pot with some oil.
Put the eggs into a bowl and beat them to a froth. Then mix the peeled and chopped potatoes into the eggs with the onions. Season everything and put it into a pan with a higher rim (an iron pan is most suitable for this). Let the tortilla set slowly and loosen it from the edge of the pan with a spatula.

When it is baked from underneath, slide it onto a suitable lid.

Slide the turned tortilla back from the lid back into the pan. Cook it lightly from below again and then serve it cold or warm on a plate. Tomato salad goes particularly well with this.

Bratkartoffeln
(aus der Broschüre von W. Heinzen)

Das obere Bild zeigt eine Pfanne mit Bratkartoffeln auf einem Gitterrost in Topfhalter des Solarkochers SK14. Herr Heinzen, aus dessen Broschüre die beiden Bilder entnommen sind, schreibt dazu, dass das Ergebnis besser sei als auf einem konventionellen Herd, weil die Hitze auch von oben einstrahlt. Ich empfehle, die Bratkartoffeln im großen Solartopf zu braten, weil man dann störende Blendung vermeidet und keine Fettspritzer auf den Spiegel gelangen.

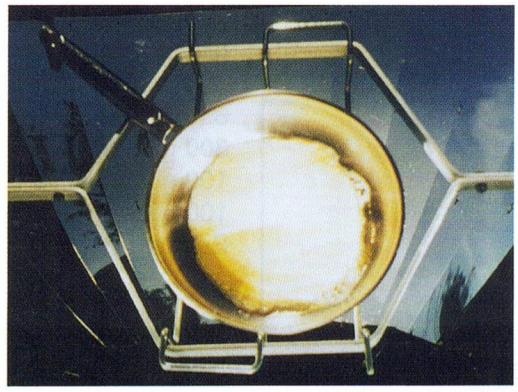
Fried Potatoes
(from the brochure by W. Heinzen)

The upper illustration shows a pan with fried potatoes on a rack in the pot holder of the SK14 solar cooker. Mr. Heinzen, from whose brochure I have taken these two illustrations, has written that the result is better than with a conventional stove, because the heat is radiated from above. I recommend frying the potatoes in the large solar pot, because you will then avoid disturbing dazzling and there won´t be any splashes of fat on the mirror.

Pfannkuchen
(Die Bilder habe ich von Frau Ingeborg Heimbach erhalten)

250 g Mehl
1 Teelöffel (TL.) Salz,
3 ganze Eier
1/2 Liter Milch

Alle Zutaten gut verrühren und in einer Pfanne mit etwas Öl backen.



Pancake
(I received the illustrations from Mrs. Ingeborg Heimbach)

250 g Flour
1 tsp. Salt,
3 whole Eggs
1/2 litre Milk

Stir all ingredients together well and cook in a pan with some oil.

Pommes Frites
(Aus der Broschüre von W. Heinzen)

Kartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden.

Chips
(from the brochure by W. Heinzen)

Wash and peel the potatoes and cut them into strips.

Im ersten Arbeitsgang werden die Kartoffeln blanchiert.

(Blanchierte Pommes Frites sind gegarte Kartoffeln, die aber noch keine Farbe haben.)

Vorsicht! Keinesfalls dürfen Sie einen so kleinen Topf auf diesem Rost einsetzen. Der Topf muss zuverlässig gehalten sein. Er fällt sonst um, wenn Sie den Kochers auf die Sonne ausrichten.

Dann wird das Fritierfett wieder auf 180 Grad erhitzt und die Pommes Frites werden fertiggebacken.

The potatoes are blanched in the first stage.

(Blanched chips are cooked potatoes that do not have any colour yet.)

Careful! You must not put such a small pot on this rack under any circumstances. The pot must be held firmly. Otherwise, it will fall over when you are aligning the cooker to the sun.

Then the fat for deep-frying is reheated to 180° C and the chips finish cooking.

Kartoffel-Lauch-Auflauf
(Rezept von Frau Ingeborg Heimbach)

6 bis 8 Kartoffeln
300 g Lauch
100 g Gouda/Bergkäse
100 g Crème fraîche oder Sahne
Salz und Pfeffer

Potato and Leek Bake
(Recipe from Mrs. Ingeborg Heimbach)

6 to 8 Potatoes
300 g Leek
100 g Gouda/Bergkäse or similar
100 g Crème Fraiche or Cream
Salt and Pepper

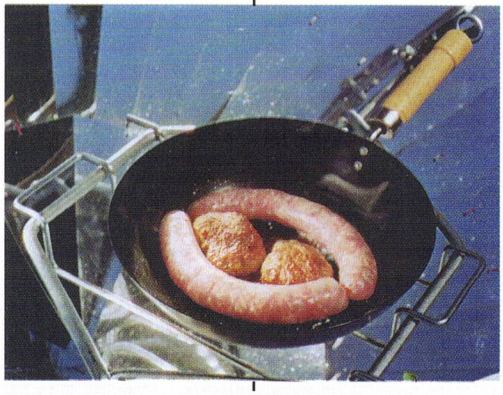
Auflaufform fetten. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, mit Gewürzsalz in die Auflaufform geben. 300 g Lauch in feine Scheiben schneiden, auf die Kartoffeln geben. Kleingeschnittenen Käse mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer vermischen und darüber gießen. Form auf einen Rost im Solartopf stellen. 60 bis 80 Minuten im Solarkocher backen.

Grease an ovenproof dish. Peel the potatoes, slice them and put them into the ovenproof dish with salt to season. Slice the leek finely and put it on top of the potatoes. Mix the finely chopped cheese with the crème fraîche, salt and pepper and pour it over the vegetables. Place the dish on a rack in the solar pot. Bake it for 60 to 80 minutes in the solar cooker.

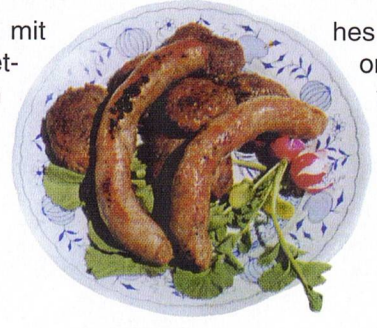
Braten von Fleisch oder Fisch, Würstel oder Fleischpflanzerl/Frikadellen

(Bilder aus der Broschüre von W. Heinzen)

Öl oder Fett in den Topf geben und den Topf (im Schatten des Spiegels!) in die Topfhalterung stellen. Dann den Spiegel auf die Sonne ausrichten (mit dem Schattenzeiger und anhand der "Sonnenflammen") und den Topf heiß werden lassen. Ich brate am liebsten im großen Topf, da bei einer Pfanne der Spiegel mehr von Fettspritzern gefährdet ist. Das Fleisch im heißen Fett von allen Seiten gut anbraten.



Bei Gulasch oder anderen Fleischgerichten mit Sauce: Wasser dazugeben, den Deckel aufsetzen. Abschmecken wie sonst auf dem Elektroherd. Würstel, Frikadellen/Fleischpflanzerl, Brätlinge werden ohne Deckel gebraten.



Frying Meat, Fish, Sausages or Rissoles

(Illustrations from the brochure by W. Heinzen)

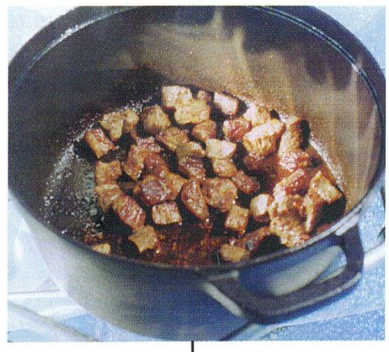
Put oil or cooking fat in the pot and (in the shadow of the mirror) place the pot in the pot holder. Then align the mirror to the sun (with the shadow indicator and by means of the 'sun flames') and let the pot become hot. I prefer to fry in the big pot, because with a pan the mirror is in greater danger from splashes of fat . Brown the meat well on all sides in the hot fat.

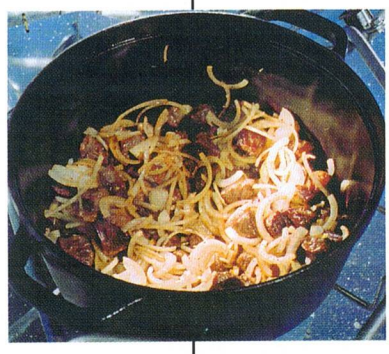
In the case of goulash or other meat dishes with a sauce: Add water, and then put the lid on. Season as you like. Sausages, rissoles vegetable pancakes are fried without a lid.

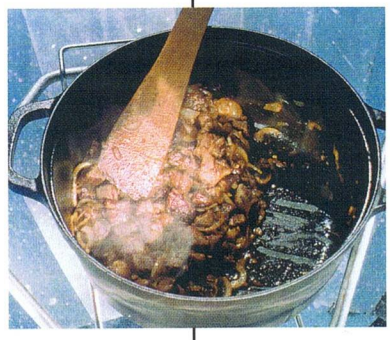
Ungarisches Gulasch
(Bilder von W. Heinzen)

300 g Fleisch
300 g Zwiebeln
30 bis 40 g Fett oder Öl zum Anbraten
1 bis 2 Paprika
2 bis 3 Knoblauchzehen
Paprika, Salz, Thymian
3 bis 4 EL. Tomatenmark
1/4 bis 1/2 l Flüssigkeit
1 bis 2 EL. Mehl
Rahm, etwas Wein

Fleisch in kleine Würfel schneiden und im Fett anbraten. Nicht mehr als 300 g Fleisch verwenden, da sonst das Fleisch Wasser zieht und zu kochen beginnt. Paprikaschote von Kernen und Rippen befreien und in kleine Streifen schneiden, zusammen mit den Zwiebeln schmoren lassen. Tomatenmark, Paprika und Gewürze hinzufügen, alles gut untermengen und mit Flüssigkeit aufgießen. Jetzt alles gut durchkochen lassen. Ungefähr 15 Minuten vor Beendigung der Kochzeit Mehl mit etwas Wasser anrühren und dazugeben. Ebenso den Rahm. Alles pikant abschmecken und eventuell mit Wein verbessern.
Die Garzeit ist ungefähr 1,5 Stunden. Beilagen: Kartoffeln, Nudeln oder Spätzle, die ebenfalls im Solarkocher zubereitet werden können.







Hungarian Goulash
(Illustrations from W. Heinzen)

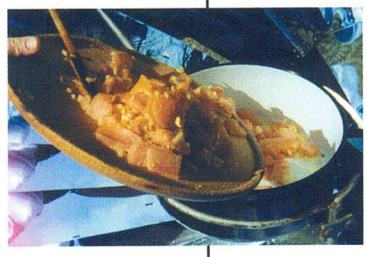
300 g Meat
300 g Onions
30 to 40 g Cooking Fat or Oil for browning
1 to 2 Peppers
2 to 3 Cloves of Garlic
Paprika, Salt, Thyme
3 to 4 dessertspoons Tomato Paste
1/4 to 1/2 litre of Liquid
1 to 2 dessertspoons Flour
Cream, some Wine

Cut the meat into small cubes and brown it in the fat. Do not use more that 300 g of meat, because otherwise the meat will produce moisture and begin to boil. Remove the core and the ribs from the peppers and cut them into narrow strips; stew them with the onions. Add tomato paste, peppers and seasonings, mix everything well together and pour liquid over it. Now let everything cook through. About 15 minutes before the end of the cooking time, mix the flour with some water and add it, with the cream. Season everything well and possibly enhance with wine.
Cooking time will be about 1.5 hours. Accompaniments: potatoes, pasta or spaetzle, which can also be cooked in the solar cooker.

Fleisch-Gemüse-Gulasch

1 kg Fleisch
1 kg Kartoffeln , 1 kg Karotten, 1 kg Zwiebeln
1 kleine Knolle Sellerie
1/2 kg Erbsen
1/2 kg grüne Bohnen
Kräuter nach Belieben,
1 bis 2 Tomaten oder Tomatenmark
Rahm, Fleischbrühe, Mehl zum Binden
Brühwürfel

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Fleisch in Stückchen schneiden. Dann zuerst Öl in den Topf geben und heiß werden lassen. Zwiebeln darin anbraten (Vorsicht, denn sie werden sehr schnell schwarz!), das Fleisch dazu geben und auch anbraten. Wenn das Fleisch eine schöne Farbe hat, das klein geschnittene Gemüse dazu geben. Alles gut durchheben und mit Brühe aufgießen. Würzen nach Belieben mit Salz, Paprika, Liebstöckel, Basilikum, Tomatenmark etc. Dann alles zum Kochen bringen. Die Kochdauer beträgt ungefähr eine Stunde. Sie müssen jetzt den Solarkocher immer wieder (ca. jede Viertelstunde) auf die Sonne ausrichten, oder Sie "stellen Kocher ein bisschen vor", dann brauchen Sie nicht so oft nachzuschauen. Aber Sie sollten das Gulasch öfter umrühren. Wenn das Gemüsegulasch gar ist, binden Sie es noch mit etwas Mehl und verfeinern es mit Rahm.



Meat and Vegetable Goulash

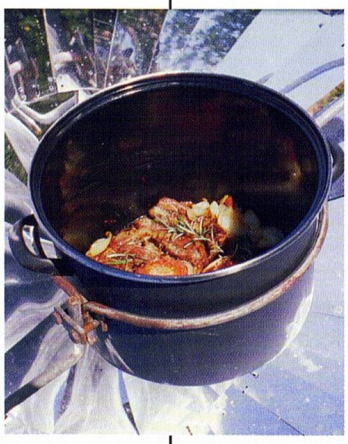
1 kg Meat
1 kg Potatoes, 1 kg Carrots, 1 kg Onions
1 small Celeriac tuber
1/2 kg Peas
1/2 kg Runner Beans
Herbs to taste,
1 to 2 Tomatoes or Tomato Paste
Cream, Meat Stock, Flour for thickening
Stock Cubes

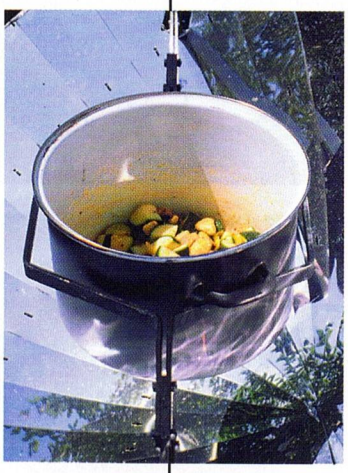
Wash the vegetables, clean them and cut them into small pieces. Cut the meat into small pieces. Do not put the oil into the pot and let it heat up until then. Brown the onions in it (careful, because they will blacken very quickly!). Add the meat and brown it as well. When the meat has a good colour, add the chopped vegetables. Give it a good stir and pour in the stock. Season to taste with salt, paprika, lovage, basil, tomato paste, etc. Then bring it all to the boil. The cooking time will be about an hour. Now, you will have to align the solar cooker to the sun continually (about every 15 minutes) or set the cooker a little in advance, then you won't have to check it so often. Nevertheless, you should stir the goulash often. When the goulash is cooked, thicken it with some flour and enhance it with cream.

Gebratene Hähnchenschenkel

5 bis 6 Hähnchenschenkel
Olivenöl
Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver
Zwiebel, Thymian, Rosmarin, Oregano

Hähnchenschenkel abwaschen, abtrocknen, würzen.
Den Solartopf im Schatten in die Topfhalterung stellen, Olivenöl in den Topf geben, Spiegel auf die Sonne ausrichten und das Öl kurz erhitzen. Dann die Hähnchenschenkel einschichten. Den Deckel schließen. Nach 10 bis 15 Minuten nachsehen. Wenn die Unterseite gut angebraten ist, wenden und die andere Seite ebenso knusprig braten. Bei viel Sonne benötigen sie 30 bis 40 Minuten. Bevor das Fleisch ganz durchgebraten ist, gebe ich oft noch geviertelte Zwiebeln und frische Rosmarin-, Oregano- und Thymianzweiglein aus dem Garten hinzu.
Dazu schmeckt Zucchini-Champignon-Zwiebelgemüse. Die Zucchini waschen, in Stücke schneiden, die Champignon putzen und halbieren, die Zwiebel schälen und vierteln. Alles in Olivenöl kurz abraten. Salzen und pfeffern. Nicht lange im Solarkocher lassen, denn das Gemüse wird sehr schnell weich. Sie können es nach Belieben mit Gewürzen aus dem Garten verbessern. Aber das wissen Sie ja selbst, und ich will Sie doch nur auf die Besonderheiten beim solaren Kochen hinweisen.





Fried Chicken Legs

5 to 6 Chicken Legs
Olive Oil
Salt, Paprika, powdered Garlic
Onion, Thyme, Rosemary, Oregano

Wash, dry and season the chicken legs.
Place the solar pot in the pot holder in shadow. Put olive oil into the pot. Align the mirror to the sun and heat the oil briefly. Then layer the chicken legs in it. Close the lid. Check after 10 to 15 minutes. When the undersides are well browned, turn them over and fry the other side just as crisply. You will need 30 to 40 minutes if there is a lot of sun. Before the meat has cooked through, I often add quartered onions and sprigs of fresh rosemary, oregano and thyme from the garden.
Courgette-Mushroom-and Onion-Bake is a good accompaniment. Wash the courgettes and cut them into pieces; clean and halve the champignon mushrooms and peal and quarter the onions. Brown everything in olive oil briefly. Season with salt and pepper. Do not leave this in the solar cooker for too long, because the vegetables will soften quickly. You can season it to taste with herbs from the garden. But I think you are anyway well aware of that and my only intention is to point out the special features of solar cooking.

Spinat gedünstet

1,5 kg Spinat
Butter oder Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Muskatnuss
3 bis 4 EL. süßen Rahm

Stellen Sie den Solartopf mit ungefähr 3 Liter Wasser in den Solarkocher. Das Wasser wird ca. 30 Minuten bis zum Kochen benötigen.
Dann Spinat waschen, entstielen, auslesen. Ich blanchiere ganz kurz den Spinat im heißen Wasser. (Wenn kein Salz im Kochwasser ist, schütte ich das übrige Wasser in die Gießkanne für die Blumen.) Dann den Topf wieder zurück in die Halterung geben und das Fett erhitzen.
Die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten, den Spinat dazu geben und kurz durchdünsten. Bei Bedarf einige Löffel Brühe dazugeben, salzen, Muskatnuss darüber streuen, mit Rahm verbessern und das Gericht noch 5 Minuten dünsten lassen. Wer will, kann den Spinat auch pürieren. Sofort in heißer Schüssel zu Tisch bringen.

Steamed Spinach

1.5 kg Spinach
Butter or Oil
1 Onion, chopped small
1 Clove of Garlic
Salt, Nutmeg
3 to 4 dessertspoons of sweetened Cream

Place the solar pot in the solar cooker with about 3 litres of water. The water will need about 30 minutes to boil.
Then wash the spinach, remove the stalks and pick it over. I blanch the spinach very briefly in hot water. (If there isn't any salt in the cooking water, I put the water that is left over into the watering can for the flowers.) Then put the pot back into the support and heat the butter or oil.
Braise the chopped onion and garlic in it, add the spinach and briefly cook it through. If necessary, add a small amount of stock, scatter nutmeg over it, enhance it with cream and allow the dish to cook lightly for 5 more minutes. You can puree the spinach if you want to. Serve it immediately in a heated bowl.

Nachspeisen
(Erhitzen im Wasserbad)

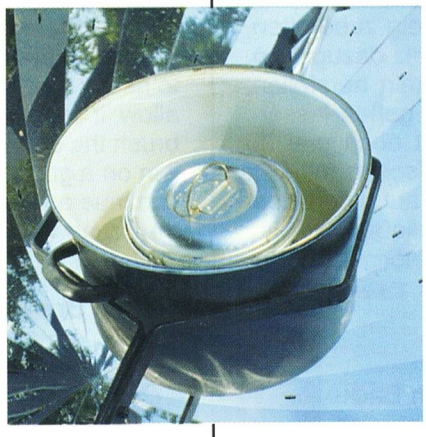
Beispiel:
Schokoladenpudding

1 Päckchen Schokoladenpudding
1/2 l Milch
2 EL. Zucker

Soviel Wasser in den Solartopf geben, dass Sie gut einen Topf hineinstellen können. Das Wasser zum Kochen bringen. Dann den Topf mit der Milch darin erhitzen. Wenn die Mich heiß ist, die angerührte Puddingmasse hinzufügen und solange rühren, bis die Masse dicklich wird. Es dauert länger, aber Ihr Pudding brennt nie an.
Wenn der Pudding schön dicklich ist, aus dem Wasserbad herausnehmen und in die mit kaltem Wasser ausgespülten Förmchen oder in eine Schüssel geben. Einige Stunden kalt stellen.

Semmelpudding

8 bis 10 Semmeln vom Vortag
1/4 bis 1/2 l Milch
50 bis 80 g Butter od. Margarine
50 bis 80 g Zucker
3 bis 4 Eier
Zitronenschale gerieben
oder etwas Vanille
50 bis 80 g Rosinen
50 bis 80 g Nüsse
3 bis 4 EL. Rum oder Arrak
20 bis 30 g Butter und
3 EL. Semmelbrösel für die Form



Die Semmeln fein schneiden und mit heißer Milch übergießen. Zugedeckt etwas ruhen lassen. Sie können die Mich im heißen Wasser aus dem Solartopf erwärmen. Das geht sehr schnell, wenn das Wasser schon für den Pudding zum Kochen gebracht wurde. Sie brauchen nachher sowieso heißes Wasser für die Puddingform.

Für die Schaummasse: Die Eier trennen, Butter, Zucker und Eidotter schaumig rühren, dann die Geschmackszutaten hinzufügen, Semmelmasse unterheben und das zu Schnee geschlagene Eiweiß vorsichtig unterziehen. Die Form fetten und mit Semmelbrösel ausstreuen, einschließlich Deckel. Form mit Masse 3/4 voll füllen, dicht schließen und in kochendes Wasserbad auf einen Rost setzen. Das Wasser darf nur 2 bis 3 cm unter den Rand der Form gehen. Der Pudding wird 1 bis 1,5 Stunden Kochzeit benötigen. Danach den Pudding herausnehmen, Deckel öffnen, einige Minuten abdampfen lassen, vorsichtig lockern, auf eine heiße Platte stürzen und sofort zu Tisch bringen.
Dazu können Sie eine Weinschaumsauce oder ein Kompott servieren.

Desserts
(Heat in water)

Example:
Chocolate pudding

1 Packet of Chocolate pudding
1/2 l Milk
2 dessertspoons of Sugar

Put sufficient water into the solar pot so that you can place a bowl in it properly. Bring the water to the boil. Then heat the bowl containing the milk in it. When the milk is hot, add the mixed pudding mass and stir it until it thickens. This will take longer, but your pudding will never burn.
When the pudding has thickened, remove it from the water-bath. Put it into moulds rinsed with cold water or a bowl. Place it in the fridge for a few hours.

Bread Pudding

8 to 10 slices of day-old Bread
1/4 to 1/2 l Milk
50 to 80 g Butter or Margarine
50 to 80 g Sugar
3 to 4 Eggs
Grated Lemon Rind
or some Vanilla Essence
50 to 80 g Raisins
50 to 80 g Nuts
3 to 4 dessertspoons of Rum or Arrack
20 to 30 g Butter and
3 dessertspoons of Breadcrumbs for the mould

Cut the bread up small and pour hot milk over it. Cover it and leave it for a while. You can warm the milk in hot water from the solar pot. This is very quick, if the water has already been boiled for the pudding. You will need hot water later for the mould in any case.

For the creamed mixture: Separate the eggs and whisk the butter, sugar and egg yolks until fluffy, then add the additional ingredients, apart from the egg whites. Whisk them until they form stiff peaks. Fold a tablespoon of egg white into the bread mixture and gently fold in the rest. Grease the mould and scatter the inside with breadcrumbs, including the lid. Fill the mould 3/4 full with the mixture, close it tightly and place it on a rack in a water-bath. The water should only reach to 2 or 3 cm under the rim of the mould. The pudding will need 1 to 1.5 hours to cook. Then remove the pudding, open the lid, let the steam escape for a few minutes, loosen it carefully, upturn it on to a hot plate and serve it immediately.
You can serve zabaglione or stewed fruit with it.

Brot und Kuchen backen

Es gilt für Brot und alle Kuchen - gleich ob Hefeteig, Rührkuchen, Mürbteig oder Biskuit - dass die Springform mit dem Backgut trocken (also ohne Wasser) im Solartopf auf einen Backeinsatz (Dampftopf-Rost) gestellt wird. Der Topf wirkt dann ähnlich wie ein Heißluftherd.

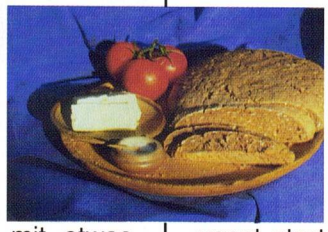
Der Solartopf soll mit einem schwarzen Deckel versehen werden. Bitte keinen Glasdeckel zum Backen verwenden, da sonst der Kuchen verbrannte Stellen bekommt, weil der Glasdeckel wie ein Brennglas wirkt. Außerdem muss man darauf achten, dass der Kocher/der Topf horizontal steht, weil sonst die Teigmasse nicht gleichmäßig hoch bleibt.

Während des Backens muss der ganze Topf alle 15 Minuten um eine Vierteldrehung verstellt werden, damit der Inhalt von allen Seiten gleichmäßig gebacken wird.

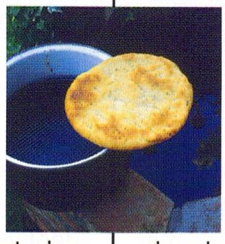
Achtung: Dabei zwei Topflappen verwenden - man kann sich sonst ganz schön die Finger verbrennen! Der Kuchen oder das Brot wird wunderbar braun, wenn man das Drehen nicht vergisst und kurz vor der Beendigung der Backzeit den Topfdeckel zwei bis drei Fingerbreit verschiebt, damit die Backfeuchtigkeit austreten kann.

Die Kuchenoberfläche wird im Solarkocher nie so braun wie im Elektroherd. Wenn sie aber den Kuchen bei zurückgeschobenem Topfdeckel weiter backen lassen, bekommt er auch eine schöne Farbe.

Sollte sich die Sonne mal für einige Zeit hinter den Wolken verstecken, so braucht man nicht gleich zu verzagen. Lassen sie den Topf mit geschlossenem Deckel einfach so stehen. Wichtig ist nur, dass der Deckel nicht entfernt wird. Kommt die Sonne wieder zum Vorschein, kann wie gewohnt weiter gebacken werden.



Vollkornbrot
1 kg Vollkornmehl, 2 Stück Hefe
1/2 l lauwarmes Wasser, 2 TL. Koriander
1 TL. Kümmel, etwas Fenchel , 2 TL. Salz
Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln, mit etwas Zucker und lauwarmen Wasser ein Hefevorteig zubereiten, gehen lassen. Dann alle Brotgewürze und Salz dazugeben, mit dem Wasser einen geschmeidigen Brotteig herstellen, gut durchkneten und an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig doppelte Größe erreicht hat noch mal 20 Minuten gehen lassen. Die Springform inzwischen mit Fett auspinseln, den Teig in die Form geben und auf einen Rost im Solartopf ohne Wasser stellen. Deckel schließen und wie gewohnt beim Backen fortfahren. Das Brot benötigt bei guter Sonneneinstrahlung ungefähr anderthalb bis zwei Stunden Backzeit.



Fladenbrot und Waffeln
Sie können im Solarkocher Fladenbrote nach Backrezepten herstellen (z.B. Piepenbrock: Natürlich backen – köstlich wie noch nie. Verlag Gräfe und Unzer).
Das Fladenbrot wird in der Springform gebacken. Fladenbrote brauchen nur kurze Backzeit; sie werden beidseitig gebacken. Das Bild zeigt ein Fladenbrot, das ich aus Resten von Pizzateig gebacken habe.
Früher wurden Waffeln und Oblaten in Waffeleisen gebacken, die auf einer Feuerstelle beheizt wurden. Diese Waffeleisen bestehen aus zwei schwarzen Gusseisenplatten, die mit einem Scharnier verbunden sind. Jetzt gibt es elektrisch beheizte Waffeleisen. Mit dem Solarkocher könnten die früheren Waffeleisen beheizt werden und ich kann mir gut vorstellen, dass für viele Menschen in Entwicklungsländern diese Anwendung des Solarkochers eine große Hilfe wäre. Viele könnten ihr Einkommen dadurch verdienen, dass sie auf diese Weise dünne Backwaren herstellen.

Bake Bread and Cakes

For bread and all cakes, whether yeast dough, cake mixtures, short crust pastry or sponge, the spring form with the baking mixture is placed on a baking insert (pressure cooker tripod) in the dry solar pot (without water). Then the pot will work in a similar way to a hot-air oven.

The solar pot should be equipped with a black lid. Please do not use a transparent lid for baking, because the glass lid will function like a burning-glass and the cake will have burnt patches. Apart from that, you have to take care that the cooker and pot are horizontally positioned, because otherwise the height of the dough will not be level.

During baking, the whole pot must be given a quarter turn every 15 minutes, so that the contents are baked evenly on all sides.

Attention: Use two oven cloths – otherwise, it will be easy to burn your fingers! The cake or bread will become beautifully brown as long as you don't forget to turn it and push the pot lid aside by two to three fingerbreadths shortly before the end of the baking time, so that the steam from baking can escape.

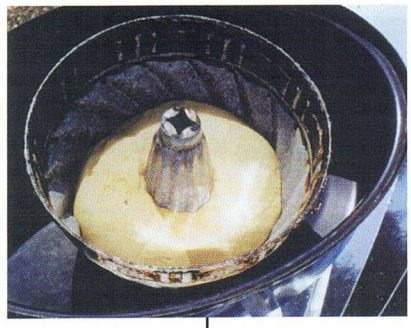
The surface of the cake will never become as brown in the solar cooker as in an electric oven. However, if you allow the cake to continue to bake with the lid pushed aside, it will also have a lovely colour.

If the sun is hidden by cloud for a while, you must not despair immediately. Just leave the pot as it is with a closed lid. The only important thing is that the lid is not removed. You can continue to bake as usual when the sun reappears.

Wholemeal Bread
1 kg Wholemeal Flour, 2 pieces of Yeast
1/2 litre lukewarm Water, 2 tsp. Coriander
1 tsp. Caraway, some Fennel, 2 tsp. Salt
Put the flour into a bowl, make a hollow in the centre and crumble the yeast into it. Make a yeast starter dough with some sugar and lukewarm water and let it ferment. Then add all the spices and the salt, add water to make a soft bread dough, knead it well and allow it to rise in a warm place. When the dough has doubled in size, allow it to rise for another 20 minutes. In the meantime, brush the spring form with fat. Put the dough into it and place it in on a grid in the solar pot without water. Close the lid and continue as usual when baking. During good solar radiation, the bread will need to bake for about one to two hours.

Flatnet Bread and Waffles
You can bake unleavened bread in the solar cooker following baking recipes (e.g. Piepenbrock: 'Natürlich backen – köstlich wie noch nie', publisher: Gräfe und Unzer).
The unleavened bread will be baked in the spring form. Unleavened bread only needs a short baking time; it is baked on both sides. The illustration shows an unleavened loaf that I made from leftover pizza dough.
People used to cook waffles and wafers in waffle irons that were heated on a fire. These waffle irons consist of two hinged black cast iron plates. There are now electrically heated waffle irons. It would be possible to heat the traditional waffle irons with the solar cooker and I can well imagine that this application of the solar cooker would be very useful to many people in developing countries. Many of them could earn an income by making thin waffles in this way.

mit Hefeteig backen



Gugelhupf (Bilder von W. Heinzen)

500 g Mehl, 3/8 l Milch, etwas Salz
1 Würfel Hefe, 50 bis 100 g Fett
50 bis 100 g Zucker, 1 bis 2 Eier
abgeriebene Zitronenschale
100 g Rosinen, Fett für die Form

Mittelfesten Hefeteig herstellen:
Hefevorteig herstellen, Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Grube machen, Hefe hineinbröckeln mit etwas Zucker und lauwarmer Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt ungefähr 10 Minuten stehen lassen.
Gegangenen Vorteig mit Mehl bestäuben, restliche Milch, Eier, Zucker und weiches Fett dazu geben, alles untermengen. Teig gut abschlagen oder kneten bis er eine glänzende Oberfläche hat und Blasen wirft. Dann die Zutaten einarbeiten.
Teig an einem warmen Ort gehen lassen und eventuell während des Gehens noch einmal leicht durchschlagen und ein zweites Mal gehen lassen. Dann in die gefettete Gugelhupfform geben und in den Topf auf einen Rost stellen. Den Gugelhupf im Solarkocher im Uhrzeigersinn alle 15 Minuten um 90° drehen. Er benötigt eine gute Stunde.

Wenn Sie die Backform direkt auf den Topfboden stellen, brennt der Kuchen im unteren Teil an, weil die Wärmeübertragung zu direkt ist, wie es hier auf dem Bild dokumentiert wurde.

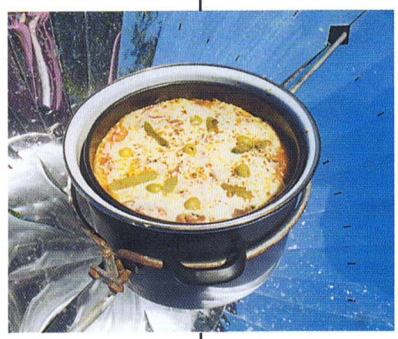
Baking with Yeast Dough

Gugelhupf (Illustration by W. Heinzen)

500 g Flour, 3/8 l Milk, some Salt
1 cube of Yeast, 50 to 100 g Fat
50 to 100 g Sugar, 1 to 2 Eggs
Grated Lemon Rind
100 g Raisins, Fat for the mould

Make a medium firm yeast dough:
Make a yeast starter dough; sieve the flour into a bowl and make a depression in the middle. Crumble the yeast into it and mix it to a thick dough with lukewarm water and some sugar. Cover it and allow it to stand for about 10 minutes.
Sieve flour on the risen dough, add the remaining milk, eggs, sugar and soft fat and mix it all together. Knock the dough down or knead it well until its surface shines and it throws up bubbles. Then work in the other ingredients.
Allow the dough to rise in a warm place and perhaps knead it lightly again during the rising period and put it back to rise. Then put it into the greased gugelhopf mould and put the mould onto a rack in the solar cooker. Turn the gugelhopf in the solar cooker by 90° clockwise every 15 minutes. It will need a good hour.
If you put the baking mould directly on the base of the pot, the lower part of the cake will burn as this illustration documented, because the transmission of heat will be too direct.

Pizza Margherita



300 g Mehl, Salz, Olivenöl
20 g frische Hefe, 1 kg reife Tomaten
2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
Pfeffer, 375 g Mozzarella

Mehl, Salz und 4 Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln und mit 1/8 l lauwarmem Wasser unter das Mehl rühren. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig in der Schüssel etwa 45 Minuten ruhen lassen. (Der Teig sollte dann sein Volumen verdoppelt haben). Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Im Solartopf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. (Knoblauch brennt leicht an uns schmeckt dann bitter). Die Tomaten dazugeben und alles ungefähr 30 Minuten musig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Springform (26 cm Durchmesser) mit Öl bestreichen und mit dem ausgerollten Teig belegen. Die Ränder etwas dicker formen. Die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und mit Mozzarella, Basilikumblättern und Oliven belegen.
Der Backvorgang läuft ab, wie beim Kuchenbacken. Den Solartopf immer wieder drehen.
Die Pizza benötigt ungefähr 40 bis 45 Minuten.
(Ich versuchte es gleich mit zwei Springformen übereinander, mit einem Aluminium-Drahtbügel als Abstandshalter. Leider war die obere Pizza nicht so knusprig am Boden wie die untere, es ist also vom gleichzeitigen Backen der Pizzen abzuraten.)

Pizza Margherita

300 g Flour, Salt, Olive Oil
20 g fresh Yeast, 1 kg ripe Tomatoes
2 Onions, 3 Cloves of Garlic
Pepper, 375 g Mozzarella

Mix the flour, salt and 4 dessertspoons of olive oil in a bowl. Crumble the yeast and stir it into flour with 1/8 l lukewarm water. Knead everything into a smooth dough. Allow the dough to rest in the bowl for about 45 minutes. (The dough should then have doubled in volume.) In the meantime, cover the tomatoes with boiling water, skin them and dice them. Chop the onions and the garlic small. Heat some olive oil in the solar pot and fry the onions and the garlic until they are transparent. (Garlic burns easily and then tastes bitter.) Add the tomatoes and let everything thicken into a soft mass for about 30 minutes. Season the sauce with salt and pepper. Now smear the spring form (26 cm diameter) with oil and lay the rolled out dough on it. Make the edges somewhat thicker. Spread the tomato sauce onto the dough and cover it with mozzarella, basil leaves and olives.
This is baked like a cake. Turn the solar pot continually.
The pizza will need about 40 to 45 Minutes.
(I made an experiment with two spring forms at once, one above the other, separated by an aluminium wire frame. Unfortunately, the upper pizza was not as crisp underneath as the lower one, so it is not advisable to cook two pizzas at the same time.)

Kirschkuchen

200 g Butter
180 g Zucker
4 Eier getrennt
125 g Mehl
1/2 Pckg. Backpulver
125 g geriebene Haselnüsse
125 g geriebene Schokolade
1/2 TL. Zimt
3 EL. Cognac
500 g entsteinte Kirschen

Einen Rührteig aus allen Zutaten herstellen, den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Teigmasse in eine 26-cm-Springform füllen, mit den abgetropften Kirschen belegen und in den Solartopf stellen. Deckel schließen, Kocher einstellen und alle 10 bis 15 Minuten mit Topf drehen.

Dauer des Backens beträgt bei guter Sonneneinstrahlung eine bis anderthalb Stunden. Nach dem Auskühlen des Kuchens Puderzucker darüberstreuen.

Cherry Cake

200 g Butter
180 g Sugar
4 Eggs, separated
125 g Flour
65 g Baking Powder
125 g ground Hazelnuts
125 g grated Chocolate
1/2 tsp. Cinnamon
3 dessertspoons Brandy
500 g stoned Cherries

Mix all the ingredients into a sponge. Whisk the egg whites into peaks and fold them in carefully. Put the mixture into a 26 cm spring form, cover it with the drained cherries and put it into the solar pot. Close the lid, set the cooker and turn it with the pot every 10 to 15 minutes.

With good solar radiation, baking takes one to one and a half hours. After the cake has cooled, scatter it with icing sugar.

Schmalzgebäck

Krapfen

1 kg Mehl
1 Würfel Hefe
2 bis 3 Eier
80 g Zucker
50 g Butter
1/4 Liter Milch
Fett zum Ausbacken

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen, Hefe hineinbröckeln, einen TL. Zucker dazugeben und mit lauwarmer Milch einen Hefevorteig machen. Den Teig gehen lassen, alle Zutaten zusammen mischen, flüssige Butter unterrühren und den Teig fest durchkneten. Wenn der Teig Blasen schlägt, in der Schüssel eine Stunde gehen lassen. Er muss die doppelte Größe erreichen.
Das Fett erhitzen, vom Teig Kugeln abstechen. Für die "Ausgezogenen" in die Kugeln mit dem Daumen in die Mitte eine Mulde drücken und den Teig etwas ausziehen. Drei bis vier Kücherl in das heiße Fett geben und den Deckel auf den Topf setzen. Wenn die Kücherl eine schöne goldbraune Farbe haben, das Gebäck herausnehmen, auf dem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Hinweise für die Zubereitung im Solarkocher:
Für das Ausbacken im Fett oder Öl sind Temperaturen von über 160°C erforderlich. Man sollte daher sicher sein, dass über mehr als eine Stunde die Sonne am klaren Himmel steht.
Den Topf nur ca. 7 cm hoch mit Fett/Öl füllen, die Krapfen sollten darin schwimmen können.
Beim Erwärmen des Fettes muss der Topf mit dem Deckel geschlossen sein, weil sonst die Wärmeverluste zu groß sind und die erforderliche Temperatur nicht erreicht wird.

Deep-Fried Baking

Doughnuts

1 kg Flour
1 cube of Yeast
2 to 3 Eggs
80 g Sugar
50 g Butter
1/4 litre Milk
Oil for frying

Put the flour into a bowl, make a hollow, crumble the yeast into it, add a teaspoon of sugar and make a starter dough with lukewarm milk. Allow the dough to rise; mix all the ingredients together, stir in melted butter and knead the dough firmly. When the dough throws up bubbles, allow it to rise in the bowl for an hour. It must double in size.
Heat the oil and cut out balls from the dough. For doughnuts with a hollow in the middle, make a hollow in the middle of the doughnut with your thumbs and pull the dough out a little. Put three to four doughnuts into the hot oil and put the lid on the pot. When the doughnuts have a lovely brown colour, remove them, let them drain on kitchen paper and scatter them with icing sugar.

Hints for the preparation in the solar cooker:
Temperatures of above 160°C are necessary for frying in cooking fat or oil. For this reason, you should ensure that the sun will shine from a clear sky for more than an hour.
Only fill the pot to a depth of about 7 cm with cooking fat/oil; the doughnuts should be able to swim in it.
The lid of the pot must be closed while the oil is heating; otherwise the heat loss will be too great and the necessary temperature will not be reached.

Eine Woche solares Kochen

Hier möchte ich Ihnen kurz über Menüs berichten, die ich mit dem Solarkocher zubereitet habe. Damit will ich Ihnen an Beispielen zeigen, wie man mit dem Solarkocher bei gutem Wetter vollständige Mahlzeiten kochen kann. Wir sind zur Zeit ein 4- bis 6-Personenhaushalt. Auch als meine 4 Kinder noch vollzählig zu Hause waren, habe ich solar gekocht und ein Kocher wäre wohl auch für 10 bis 20 Personen ausreichend leistungsfähig.
Kürzlich, vom 4. Mai bis zum 11. Mai 2000, schien hier in Neuötting jeden Tag die Sonne und man konnte über eine Woche lang vollständige Menüs mit dem Solarkocher zubereiten.

4. Mai 2000:
Spaghetti, Fleischsauce, Salat, Rhabarberkompott:
Zuerst das Kompott im Solartopf kochen, denn es soll zur Mahlzeit abgekühlt sein, dann das Nudelwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln 8 bis 10 Minuten im sprudelnden Wasser kochen, herausnehmen, abschrecken. Im Solartopf etwas Fett heiß werden lassen, das Fleisch anbraten, Sahne leicht miterwärmen, Kräuter dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Parmesankäse unter die Nudeln mischen. (Eigelb kann noch unter die Sahne gemischt werden)

5. Mai 2000: Reis, gedünsteter Fisch mit Paprikagemüse, gemischter Salat, Schokoladenpudding
Wieder die Nachspeise zuerst fertigstellen. Die Milch im heißen Wasserbad erhitzen, dann das angerührte Puddingpulver einrühren und öfters umrühren. Wenn die Masse dicklich wird, den Topf mit dem Pudding herausnehmen und in Schälchen oder in eine Puddingform füllen.
Als nächstes den Reis im heißen Wasser ankochen und im Warmhaltekorb fertig garen lassen. Dann das Paprikagemüse im Solartopf mit wenig Fett nur kurz andünsten. Es ist sehr schnell fertig, das Gemüse soll noch bissfest sein!
Zum Schluss den Fisch zubereiten. Fisch wie gewohnt vorbereiten, in etwas Öl anbraten, Vorsicht! Er zerfällt leicht bei längerem Dünsten! Wenn Sie eine Sauce dazu wollen, übergießen Sie den Fisch mit Sahne, geben geschnittene Kräuter dazu und lassen ihn etwas darin ziehen.

6. Mai 2000: Gnocchi mit Fleischsauce, Salat, Weinschaumsauce
Geschälte, halbierte Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgiessen und zerstampfen. Die Gnocchi-Masse nach Rezept zubereiten. Die Klößchen im leicht kochenden Salzwasser garen. Nach dem Abtropfen in einen Topf geben und im Solarkocher (wie beim Kuchenbacken) fertigstellen.
Fleischsauce:
Im Solartopf das Öl erhitzen, enthäutete Tomaten und Gemüse ungefähr 5 Minuten darin anbraten, das Hackfleisch mitbraten, mit Fleischbrühe aufgießen und die Sauce 30 Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit Gewürzen abschmecken.
Weinschaumsauce:
Ungefähr 3 Liter Wasser im Solartopf erhitzen. Ich verwende eine Schüssel, die mit ihren Henkeln am Rand des Solartopfes aufliegt. Sie wird durch den aufsteigenden Dampf geheizt. Darin rühre ich alle Zutaten wie Eigelb, Puderzucker mit dem Schneebesen schaumig. Dann gieße ich den Wein zu und rühre weiter, bis die Creme schaumig wird. Die Weincreme in Gläser füllen.

7. Mai 2000: Hühnchenschenkel mit geschmortem Gemüse, gebackenen Kartoffeln, Salat, Rhabarberkuchen mit Kaffee.
Ich hatte noch übrige Kartoffeln vom Vortag. Die Kartoffeln in eine in den Solartopf passende Auflaufform geben, die mit Olivenöl ausgepinselt wurde. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas durchmischen. Die Auflaufform in den Solartopf ohne Wasser auf den Dampftopf-Rost stellen. Bei geschlossenem Deckel den Topf nach einer Viertelstunde einmal um 180° drehen. Das Ganze braucht ungefähr 1/2 Stunde. Bis zur Mahlzeit sind die Kartoffeln im Warmhaltekorb.
Hünchenschenkel: Öl in den Solartopf geben und heiß werden lassen. Dann die vorbereiteten Hühnchenschenkel hineingeben und beidseitig gut anbraten. Wenn das Fleisch eine schöne Farbe hat, geben sie das geschnittene Gemüse dazu und las-

A Week of Solar Cooking

Here, I would like to give you a brief account of menus that I have cooked with the solar cooker. With this, I want to show you how you can cook complete menus with the solar cooker in good weather. At the moment, there are 4 to 6 individuals in the household. I was using the solar cooker even when my 4 children were still at home all the time and one cooker even powerful enough for 10 to 20 people.
In brief, the sun shone every day from 4 May to 11 May 2000 here in Neuötting and it was possible to prepare complete menus with the solar cooker for more than a week.

4 May 2000:
Spaghetti, Meat Sauce, Salad, Stewed Rhubarb:
First, stew the rhubarb in the solar cooker, because it should cool off before the meal, and then bring the water for the spaghetti to the boil. Cook the pasta for 8 to 10 minutes in simmering water, take it out and pour cold water over it. Heat some oil in the solar pot, brown the meat, add cream to warm up for a short time, add herbs and mix it into the pasta with salt, pepper and parmesan. (Egg yolk can also be mixed with the cream.)

5 May 2000: Rice, Fried Fish with Peppers, Mixed Salad, Chocolate pudding
Again, complete the dessert first. Heat the milk in a hot bain-marie, then add the mixed blancmange powder and stir it often. When the mixture thickens, take out the pot with the pudding and put the dessert into small bowls or a mould.
Next, bring the rice to the boil in hot water and let it finish cooking in the insulated basket. Then fry the peppers in the solar pot for only a short time with a little oil or cooking fat. They will be will be ready soon; the vegetables should still have bite.
Finally, cook the fish. Prepare the fish as usual and fry it in some oil. Careful! If you fry it for too long, it will fall to pieces. If you want to have a sauce with it, pour cream over the fish; add chopped herbs and let the fish simmer in it.

6 May 2000: Gnocchi with Meat Sauce, Salad, Zabaglione
Cook peeled, halved potatoes in salted water, drain them and mash them. Make the gnocchi according to a recipe. Cook them in simmering salted water. After draining them, put them into a pot and finish them in the solar cooker (as when baking a cake)
Meat Sauce:
Heat up the oil in the solar pot; fry skinned tomatoes and vegetables in it for about 5 minutes, fry the meat as well, pour meat stock over the mixture and allow the sauce to cook for 30 minutes. Finally, season with spices.
Zabaglione:
Heat up approximately 3 litres of water in the solar pot. I use a bowl with handles that lie on the edge of the solar pot. It is heated by the rising steam. Then I whisk all the ingredients such as egg yolks and icing sugar fluffy. Then I add the wine and continue to stir until the cream is foaming. Put the zabaglione in glasses.

7 May 2000: Chicken Legs with Stewed Vegetables, Potato Bake, Salad, Rhubarb Cake with Coffee.
I had some potatoes left from the previous day. Put the potatoes into a baking dish greased with olive oil, which fits into the solar pot. Season with salt, pepper and paprika. Mix together lightly. Place the baking-dish on the pressure cooker tripod in the solar pot without water. Turn the pot with a closed lid once by 180° after quarter of an hour. The whole thing needs about half an hour. The potatoes are put into the insulated basket until mealtime.
Chicken Legs: Put oil into the solar pot and heat it up. Then, add the prepared chicken legs and brown them well on both sides. When the meat has a good colour, add the sliced vegetables and let everything stew well. The chicken legs were in the solar cooker for about an hour while I was planting flowers nearby in

sen es gut durchschmoren. Die Hühnchenschenkel waren ungefähr eine Stunde im Solartopf, während ich nebenbei in meinem Garten Blumen pflanzte. Sie dürfen aber schon manchmal den Deckel heben und nachschauen.
Als meine Familie zu Tisch saß, habe ich meinen Rhabarberkuchen gebacken. Bis der Kuchen ausgekühlt war, kochte schon das Kaffeewasser.

8. Mai 2000: Paella, gemischter Salat, Erdbeerquark
Sollten Sie noch zwei Hühnchenschenkel vom Vortag übrig haben, so können Sie diese gleich mitverwerten, Ansonsten braten Sie portionierte Hähnchen wie oben beschrieben in Öl an. Sie nehmen dann das Fleisch heraus und braten das Gemüse und den Reis in der Pfanne (unter ständigem Rühren) an. Der Reis soll glasig sein. Die Fleischbrühe aufgießen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen. Sie schwenken den Kocher ein wenig aus der Sonne, so dass der Topf nicht voll bestrahlt wird, vielleicht haben Sie Glück und es haben sich sogar ein paar Wölkchen vorgeschoben, dann können Sie den Kocher so stehen lassen. Nun heben Sie vorsichtig das Gemüse unter den Reis, legen die Hähnchenteile schön verteilt auf die Paella und lassen das ganze noch einmal 15 Minuten, mit geschlossenem Deckel, durchziehen. Ich habe jetzt nicht das vollständige Rezept angegeben, weil die Zubereitung bereits bei den Beispielen erläutert wurde.

9. Mai 2000: Gemüseeintopf mit Brätnockerl
Eintöpfe lassen sich wunderbar im Solarkocher zubereiten. Sie gehören zu den einfachsten Gerichten und schmecken außerdem vorzüglich.
Gemüse waschen, klein schneiden und etwas im heißen Fett anbraten, aufgießen mit gekörnter Brühe, Geschmackszutaten hinzufügen und kochen lassen. Nach 20 bis 25 Minuten die Brätnockerl einlegen und mitziehen lassen. Wenn das Gemüse bissfest gegart ist, den Eintopf aus der Sonne drehen. (Wie lange der Eintopf braucht, kommt auf die Menge des Gemüses an. Ist der Topf ganz gefüllt, benötigt er eine gute Stunde.)

10. Mai 2000: Spinat, Spiegeleier, Buchweizen, Vanilleeis mit heißen Erdbeeren
Zuerst bereite ich den Buchweizen vor. Den koche ich wie Reis, und lasse ihn im Warmhaltekorb fertig garen.
Als zweiter Arbeitsgang kommt der Spinat dran. Wasser aufsetzten, kochen lassen, den Spinat blanchieren, bis er etwas zusammenfällt, abgießen. Spinat mit dem Messer zerkleinern, Fett im Solartopf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch andünsten, Spinat dazugeben und umrühren. Wer will, kann den Spinat pürieren, mit Salz, Muskatnuss und etwas Rahm verfeinern. Den Topf mit dem Spinat können Sie für kurze Zeit auch in eine Decke einwickeln. Bis die Spiegeleier fertig sind, bleibt er schön warm.
Für die Spiegeleier ist es vorteilhaft, wenn Sie einen zweiten Solarkochtopf besitzen, oder Sie nehmen eine Pfanne mit hohem Rand (da gibt es nicht so viele Fettspritzer auf den Reflektorblechen), Fett in den Topf geben und heiß werden lassen, die Eier einschlagen und fertig braten.
Heiße Erdbeeren: Früchte waschen, pürieren, zuckern und im Wasserbad erhitzen. Sie können nach Belieben noch etwas Stärkemehl (1 EL. Mondamin) einrühren. Wenn die Sauce dicklich wird, in ein Kännchen geben und über das Vanilleeis gießen.

11. Mai 2000: Spargel mit Buttersauce, Salzkartoffeln, grüner Salat, Erdbeeren.
Wasser für die Kartoffeln wie für den Spargel zum Kochen bringen. Einen Teil des Wassers gießen Sie ab für den Spargel und halten es im Warmhaltekorb warm.
Sie garen zuerst die Kartoffeln. Während der Kochzeit bereiten Sie den Spargel vor. Wenn die Kartoffeln fertig sind, schütten Sie das Kartoffelwasser ab und geben Sie die Kartoffeln in eine Schüssel. Dann gießen Sie das Wasser für den Spargel in den Solartopf. Warten Sie bis das Wasser wieder kocht, salzen Sie es und legen Sie den geputzten Spargel hinein. Die Garzeit benötigt je nach Spargelsorte 20 bis 25 Minuten. Den fertig gegarten Spargel legen Sie auf eine heiße Platte und übergießen ihn mit zerlassenem Butter. Reichen Sie zu dem Gericht Salat. Das wird Ihrer Familie bestimmt schmecken. Als Nachtisch gibt es Erdbeeren mit Sahne.

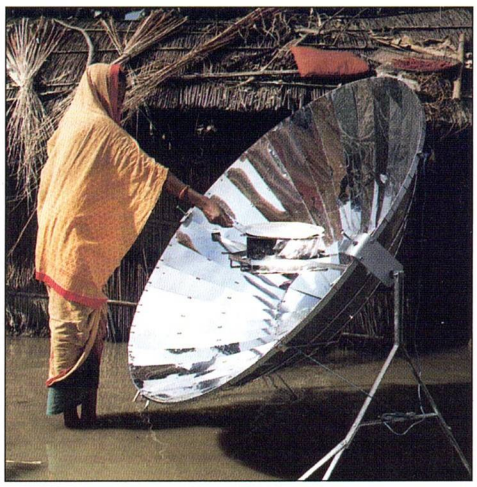
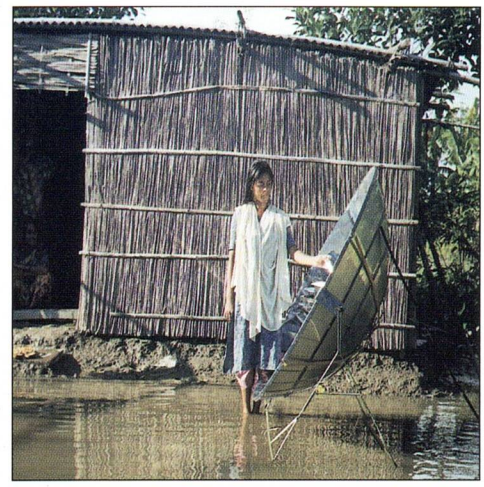
my garden. However, it is acceptable to lift the lid to check sometimes.
I baked the rhubarb cake while my family was sitting at table. The water for coffee was already boiling before the cake had cooled.

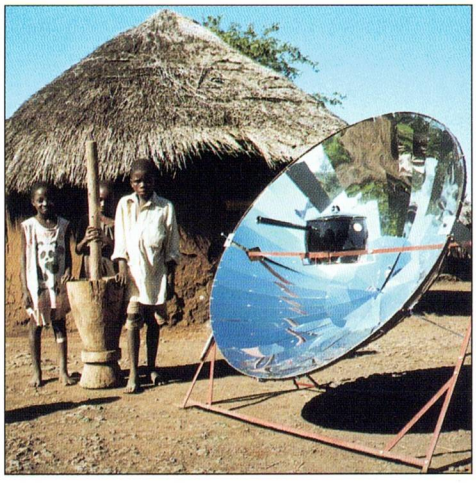
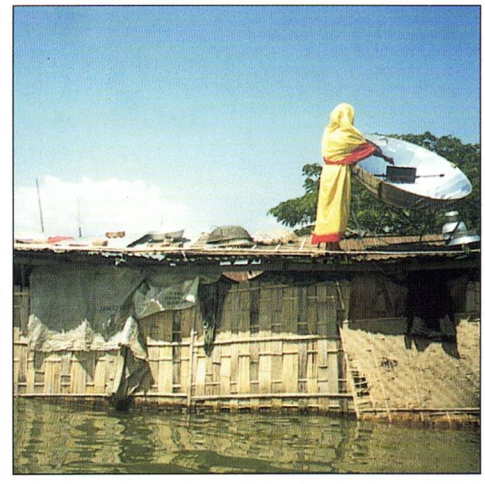
8 May 2000: Paella, Mixed Salad, Strawberries with Quark
If you still have two chicken legs left from the previous day, you will be able to use these straight away. Otherwise, fry two chicken portions as in oil described above. Then, remove the meat and sear the vegetables and the rice in the pan (stirring constantly).
The rice should be transparent. Pour on meat stock and let it simmer on a low heat for 15 minutes. Turn the cooker out of the sun a little, so that the pot will not be not subjected to full radiation. Perhaps you will be lucky and a few clouds will have passed over; then you can leave the cooker as it is. Now, stir the vegetables carefully into the rice, lay the chicken pieces, already cut up, onto the paella and let the whole dish cook for another 15 minutes with a closed lid. I have not given the complete recipe here, because the preparation has already been explained in the examples.

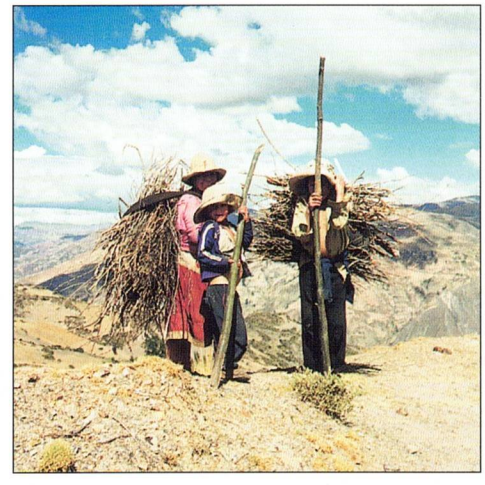
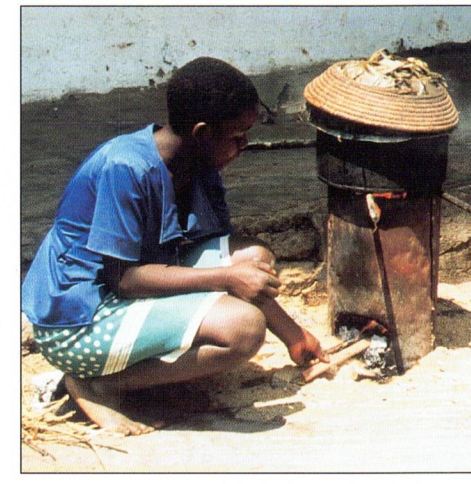
9 May 2000: Vegetable Stew with Pork Dumplings
It is wonderfully easy to prepare stews in the solar cooker. They are among the simplest of dishes and, apart from this, they taste excellent.
Wash the vegetables, cut them up small fry them a little in hot oil, pour over stock from stock granules, add seasoning and let it boil. After 20 to 25 minutes, add the pork dumplings and let them cook too. When the vegetables are cooked but still have bite, turn the stew away from the sun. (How long the stew needs will depend on the quantity of vegetables. If the pot is full, it will need at least an hour.)

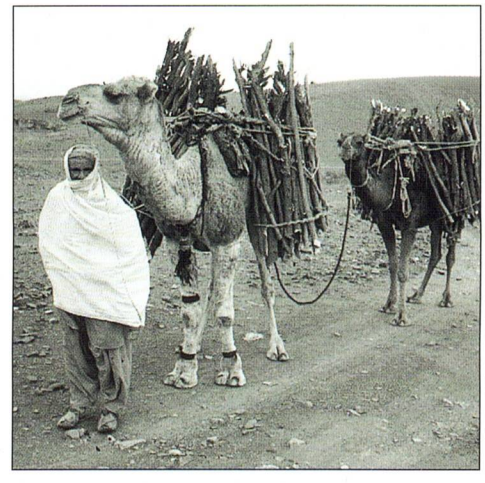
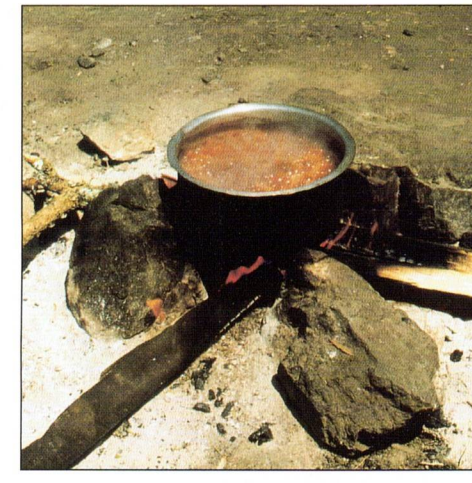
10 May 2000: Spinach, Fried Eggs, Buckwheat, Vanilla Ice cream with Hot Strawberries
Firstly, I prepare the buckwheat. I cook it like rice and let it finish cooking in the insulated basket.
I cook the spinach in the second stage. Put water on and let it boil, blanche the spinach until it is starting to collapse and drain it. Cut up the spinach, heat oil or cooking fat in the solar pot, braise the onion and garlic lightly, add the spinach and stir it around. You can puree the spinach and enhance it with salt, nutmeg and some cream if you want to. You can also wrap the pot with the spinach in a blanket for a short time. It will definitely stay warm until the fried eggs are ready.
It is an advantage if you have a second pot for the fried eggs. Or use a pan with a high rim (there will not be so many splashes of fat on the reflector sheets), put fat into the pan and heat it, break the eggs into it and finish frying them.
Hot Strawberries: Wash the fruit, puree and sweeten it and heat it in a bain-marie. You can also stir in some corn flour (1 dessert-spoon Mondamins) according to taste. When the sauce thickens, put it into a small jug and pour it over the vanilla ice cream.

11 May 2000: Asparagus with Butter Sauce, Boiled Potatoes, Green Salad, Strawberries.
Bring water to the boil for the potatoes and for the asparagus. Pour off some of the water for the asparagus and keep it hot in the insulated basket.
First cook the potatoes. Prepare the asparagus while they are cooking. When the potatoes are ready, pour off the water and put the potatoes into a bowl. Then pour the water for the asparagus into the solar pot. Wait until the water is boiling again, add salt and place the cleaned asparagus in it. According the kind of asparagus, the cooking time will be 20 to 25 minutes. Place the cooked asparagus on a hot plate and pour melted butter over it. Serve salad with the dish. Your family will certainly like it. There are strawberries and cream for dessert.

Copyright © by Imma Seifert, Neuötting
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved
Printed in Germany 2001