

Auszug aus:  
*Imma Seifert: „Solares Kochen mit dem Parabol-Kocher“*  
(Kochbuch, das 5-sprachig den K-Parabol-Solarkocher-Bausätzen beiliegt)  
Hinweise bitte an e-Mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)

### **Sicherheitsregeln zum Solarkocher**

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

1. Kinder dürfen Sie nicht unbeaufsichtigt mit dem Kocher allein lassen, wenn er nicht zuverlässig in seiner Ruhestellung (Rückseite nach oben) 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 Reflektor in abgebildeter Ruhestellung mit einer Schnur am Gestell fest.
2. Sie sollten nicht vor dem Kocher stehen. Um sicher zum Topf zu gelangen, schwenken Sie bitte den Reflektor so, dass Sie sich im Schatten des Reflektors neben dem Topfhalter befinden. Bitte Sonnencreme und Sonnenhut nutzen, besonders wenn Sie den Aufenthalt in der Sonne nicht gut vertragen.
3. 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.
4. Verwenden Sie nur Töpfe, die sicher in der Topfhalterung stehen. Am besten, Sie verwenden möglichst immer den großen Solartopf (z.B. 28 cm Durchmesser beim SK14 und K14).
5. Wenn Sie den Kocher nicht nutzen, muss der Reflektor in der Ruhestellung, mit der Rückseite nach oben, stehen. Wenn er nicht in dieser Ruhestellung ist, besteht die Gefahr, dass einfallende Sonnenstrahlung vom Reflektor auf einen Gegenstand in der direkten Umgebung konzentriert wird und ihn durch die Hitze beschädigt oder gar anzündet.
6. Wenn Sie den Kocher zerlegen, sollten Sie den Reflektor nicht im Freien aufbewahren. Man kann ihn direkt an eine Wand hängen, wobei kein Abstand zur Wand bestehen darf, durch den die Sonne einstrahlen kann.
7. An den Reflektorblechen kann man sich beim Säubern verletzen. Achten Sie darauf beim Abwaschen der Bleche.
8. Vermeiden Sie Blendungen! Sie können eine Sonnenbrille verwenden, aber wesentlich ist, dass Sie die Blendung durch richtige Handhabung des Solarkochers vermeiden.

### **Wie vermeide ich Blendung durch den Solarkocher?**

- a) Zum Einsetzen des Topfes in den Solarkocher und zum Entnehmen schwenken Sie den Reflektor immer so, dass er die Sonne abdeckt. Es fällt dann keine Sonnenstrahlung in den Reflektor und Sie können im Schatten und im bequemen Abstand vom Topfhalter den Topf einsetzen und herausnehmen.
- b) Richten Sie den Solarkocher mit Hilfe des Schattenzeigers aus und schauen Sie nicht in den Reflektor.

- c) Im Bereich der konzentrierten Strahlung dürfen sich nur dunkle Teile befinden, weil helle oder reflektierende Teile die Strahlung zurückwerfen. Glänzende Teile im Topfbereich sollten Sie schwärzen.
- d) Setzen Sie keine kleinen Töpfe in den Solarkocher ein, denn sie lassen einen Teil der reflektierten Strahlung aus dem Reflektor austreten. Der große Solartopf verhindert die Blendung, weil er die reflektierte Strahlung vollständig aufnimmt. Sie können im kleinen Topf kochen, indem Sie ihn in den großen Topf stellen und im Wasserbad erhitzen.
- e) Der Reflektor darf nicht deformiert sein. Wenn die Paraboloidform nicht stimmt, dann wird die Sonnenstrahlung nicht zum Topf reflektiert und kann von ihm nicht in Wärme umgewandelt werden.
- f) Wenn die obigen Regeln eingehalten sind und der Reflektor 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 geben.
- g) Zum längeren Umrühren oder zum Probieren schwenken Sie bitte den Reflektor so, dass keine Sonnenstrahlung in den Reflektor fällt und Sie bequem zum Topf gelangen.
- h) 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-Garkorb.

### **Regeln zur Pflege des Solarkochers**

Unser Kocher steht während des ganzen Jahres im Freien. Wenn er nicht benutzt wird, ist der Reflektor in Ruhestellung (Rückseite nach oben), so dass kein Schmutz in den Reflektor fällt.

Das Reinigen des Kochers ist sehr einfach. Sie dürfen aber nur weiche, nicht fasernde Tücher oder Schwämme benutzen. Zuerst wird der Reflektor mit einem nassen Lappen oder Schwamm abgewaschen, der mit Spülmittel getränkt ist. Anschließend wird mit Wasser gespült. Damit keine Kalkflecken zurückbleiben, wird der Reflektor am Schluß mit Zeitungspapier (oder einem trockenem Tuch) abgetrocknet.

Größere Flecken wie Fettspritzer sollten Sie möglichst bald wegspülen.

### **Bitte verwenden Sie keinesfalls Metallreiber oder Reiniger mit Scheuerpulver beim Reflektor,**

diese verkratzen die Oberfläche des Reflektorbleches. Kratzer vermindern die Kochleistung.

### **Grundregeln zum solaren Kochen, Backen, Braten und Frittieren**

A) Nur dunkle Kochgefäße 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 gesprungen. Aber die Tajine, das marokkanischen Lehmgeschirr, ist für den Solarkocher geeignet.

B) Keine Kochgefäße im Solarkocher verwenden, die nicht hitzebeständige Teile haben (z. B. Griffe aus Kunststoff oder Holz). Wenn Sie diese Teile nicht abschrauben können, sollten Sie sie mit Alufolie umwickeln.

C) Der große Solartopf eignet sich vorteilhaft, um kleinere Mengen im Wasserbad schonend zu erhitzen (z.B. Milch, Pudding, Honig).

D) Zum Backen wird eine Backform (z. B. Springform) in den Topf gestellt. Kein Wasser in den Topf geben! Die Backform nicht direkt auf den Topfboden stellen, sondern auf ein Drahtgestell, z. B. einen Dampftopf einsatz (Dreibein) oder eine Drahtwendel.

E) Den Topf mit dem schwarzen Deckel verschließen. (Ein Glasdeckel wirkt wie ein Brennglas und kann schwarze Stellen auf dem Kuchen erzeugen.) 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. Beim Backen wird der Topf alle 10 bis 20 Minuten um eine viertel Drehung bewegt, damit das Backgut im Topf allseitig gleichmäßig gebräunt wird.

F) Beim Herausnehmen der Backform bitte Topflappen verwenden! Der Topf, der Deckel und der Inhalt können sehr heiß werden. Es ist von Vorteil, wenn Sie sich einen Doppel-Haken für die Backform aus Draht biegen, damit diese leichter herausgenommen werden kann.

G) Beim Backen/Frittieren in heißem Speisefett/-öl den Topf nur einige Zentimeter hoch auffüllen! Immer den Deckel schließen, sonst bekommt man nicht die erforderliche Öltemperatur.

H) Beim Braten von Fleisch, Bratwürstchen, Spiegeleiern genauso verfahren wie am Elektro- oder Gasherd; jedoch vorteilhaft den großen Topf verwenden, um Fettspritzer zu vermeiden.

I) Sie können gleichzeitig mit 2 kleinen Töpfen kochen, aber ich empfehle statt dessen, nur immer einen Topf in den Solarkocher zu stellen und den Warmhaltekorb bzw. mehrere Warmhaltekörbe zu verwenden, um die Speisen in mehreren Töpfen heiß zu halten.

J) Im Email-Topf nicht toasten, weil die Emailschiicht bei den entstehenden hohen Temperaturen am Topfboden abspringt.

### **Erste Versuche: Wasser kochen**

Der Solarkocher steht an einem sonnigen, ebenen, 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. Hierzu beobachte ich den Schatten des seitlichen Ständers. Jetzt schwenke ich den Reflektor so weit hoch, dass ich im Schatten des Reflektors direkt neben dem Topfhalter stehen kann. Die Schrauben der Bremse (Rutschkupplung) müssen gefühlvoll angezogen sein.

Jetzt setzte ich meinen mit Wasser gefüllten Topf in die Halterung ein (im Schatten des Reflektors). Dann erst schwenke ich den Reflektor zur Sonne. Dabei schaue ich auf den Schattenzeiger und dann auf die Reflektion am Topf.

Das konzentrierte Licht lässt am schwarzen Topf weiße "Sonnenflammen" entstehen. Diese sollten jetzt den unteren Teil des Topfes umfassen. Bei schräg stehender Sonne sollten Sie dafür sorgen, dass die "Sonnenflammen" nicht am Topfdeckel entstehen, sondern vor allem am Topfunterteil und auch ein bisschen vorn am Topf. Sie müssen den Reflektor daher nicht exakt ausrichten, sondern gegebenenfalls steiler stellen und dabei die "Sonnenflammen" beobachten.

Sie sollten den Kocher alle 15 bis 20 Minuten wieder auf die Sonne ausrichten, indem Sie einerseits den ganzen Kocher drehen und andererseits den Reflektor neigen, bis der Schatten des Positionszeigers wieder zentriert ist bzw. die "Sonnenflammen" wieder den Topfboden umfassen. Es bedarf keiner besonderen Aufmerksamkeit.

Achten Sie darauf, dass beim Kochen möglichst nur Ihr Solarkocher in der Sonne steht; aber Sie sollten sich schützen.

Sie können die Standfestigkeit gegen Windböen durch Gewichte am Gestell verbessern.

### **Wenn das Kochen zu lange dauert...**

... dann kann das folgende Gründe haben:

- Es herrscht kein klarer Sonnenschein. Das zeigt sich daran, dass die Sonne keine scharfen Schatten wirft.
- Der Kocher steht nicht windgeschützt. Wind kann viel Wärme abtransportieren.
- Der Reflektor ist nicht richtig auf die Sonne ausgerichtet, d.h. die "Sonnenflammen" umfassen nicht den unteren Topfbereich.
- Der Topfdeckel fehlt oder der Topf ist nicht schwarz.
- Es fällt Schatten in den Reflektor.
- Der Topf ist zu klein, so dass ein Teil der konzentrierten Strahlung am Topf vorbeigeht. Auch bei zwei Töpfen ist die Kochleistung vermindert.
- Die Reflektorbleche sind matt oder stark verschmutzt.