

# Anwendungen des Solarkochers

## Solar cooker applications



# Anwendungen des Solarkochers / Solar cooker applications

## Kochen, Garen und Dünsten

Auf dem Solarkocher genauso verfahren wie am Holz-, Elektro- oder Gasherd.

### Tipp: Reis kochen

Reis eignet sich besonders für das Garen im Warmhaltebehälter (Korb oder Holzbehälter, in die der Topf, eingehüllt in einer Woldecke oder anderen Isoliermaterialien, gegeben wird). Nach 10 Minuten Ankochen kann der Topf mit dem Reis in diesen isolierten Behälter zum weiteren Garen gegeben werden. Die Garzeit im Warmhaltebehälter dauert ungefähr eine Stunde.



*Gemüse dünsten*

*Steaming Vegetables*

## Cooking and Steaming

Cook with the solar cooker in the same way as you would with a wood, electrical or gas stove.

### Tip: Cooking Rice

Rice is especially good when cooked slowly in the insulation box. (Basket or wood container, into which the pot, wrapped in a woollen cloth, is placed). After 10 minutes of cooking, the pot can be placed in the insulation basket. The time it now needs to finish is roughly one hour.



*Espresso kochen*

*Making coffee*

## Braten

Beim Braten von Fisch, Fleisch, Wurst, Tofu, Eiern usw. genauso verfahren wie am Elektro- oder Gasherd. In diesen Fällen wird ohne Deckel gebraten. Bei Verwendung einer flachen Pfanne ist ein Spritzschutz empfehlenswert.



*Fisch braten*

*Roasting fish*

## Roasting

When roasting meat, sausage or tofu as well as frying eggs, then use the same procedure as when cooking on an electric or gas oven. Do not cover with a lid. If frying or roasting then we recommend an oil spit cover. This helps if the fat or oil starts to spit, especially when meeting with water.



*Kartoffeln braten*

*Roasting potatoes*

## Frittieren

Das Kochgefäß nur 3 bis 5 cm hoch mit Öl oder Fett auffüllen.

Mit einem Deckel möglichst immer geschlossen halten, weil sonst die erforderliche Temperatur nicht erreicht wird.



*Donuts  
frittieren*

*frying  
doughnuts*

## Frying

Fill the pan to a maximum depth of 3 to 5 cm with either cooking oil or fat.

Please keep the lid closed, otherwise the required temperature may not be reached.



*Popkorn  
herstellen*

*Making  
Popcorn*

## Grillen

Zum Grillen eine Pfanne mit geriffeltem Boden oder eine geriffelte Grillplatte verwenden. Die Pfanne auf den Rost stellen, die Grillplatte direkt auf die Topfhalterung setzen (siehe Bild unten).



*Wurst und Fleisch  
grillen*

*barbeque  
sausage and meat*

## Barbeque

For barbequing take a pan with a ridged base or ridged grill plate. Place the pan on the grill, place the grill plate directly on the pot mounting plate (see photo).



## Backen

Die Backform mit dem Backgut (gilt für Brot und alle Kuchen – gleich ob Hefeteig, Rührkuchen, Mürbteig oder Biskuit) im Topf auf einen Backeinsatz stellen (Steine, Drahtgestell, Sand, siehe nachfolgende Bilder). Der Topf wirkt dann ähnlich wie ein Heißluftherd. Also niemals die Backform direkt auf den Topfboden stellen, da sonst Anbrennengefahr besteht!

## Baking

Place the baking tray with the pastries (bread and all cakes – it does not matter if it is yeast pastry, pastry or biscuit.) in the pot on top of a baking inset (wire grating, stone, sand, see photos that follow). The pot has the same effect as a baking oven. Never place the baking tray directly on the bottom of the pot, as the pastries could burn!



*Backstein*

*Baking stone*



*Drahtspirale*

*Wire twist*



*Springform mit Gestell*

*Baking tray with stand*



*Springform auf Backstein*

*Baking tray on backing*

### Beispiel: Backen von Brot

Kurz vor dem Backen wird der Topf mit dem Backstein ca. 5 Minuten vorgeheizt. Danach wird die Springform mit Brotteig in den Topf gegeben.

**Tipp:** Immer mit geschlossenem Deckel backen und kein Wasser in den Topf geben! Bitte keinen Glasdeckel verwenden, da sonst das Brot oder der Kuchen verbrannte Stellen bekommt. Der Glasdeckel wirkt wie ein Brennglas.

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

### Example: Baking bread

Before baking preheat the baking stone in the pot for 5 minutes. Place the baking tray with bread dough in the pot.

**Tip:** For baking use a black pot lid (no glass lid) otherwise the bread or the cake gets burn spots. The glass lid has the same effect as a magnifying glass. Use no water in the pot!

**Tip:** During baking, move the pot every 15 minutes for a quarter rotation, this guarantees that the content is baked and browned equally on all sides.



**Tip:** Damit das Brot auf der Oberfläche schön braun wird, kurz vor Beendigung der Backzeit den Topfdeckel zwei bis drei Fingerbreit verschieben. Damit kann die Backfeuchtigkeit austreten und das Brot wird braun.

**Tip:** Es können auch zwei bis drei Fladenbrote geschichtet mit Abstand gleichzeitig im Topf gebacken werden.

**Tip:** To ensure, that the bread gets nice and brown on the surface (crust) open the pot lid and shift it 2 to 3 finger widths to the side. The moisture can then escape and the bread obtains a nice colour.

**Tip:** You can bake 2 to 3 flat breads in one go if you place them in layers with a small separation in between.



*Nach ca. 40 Minuten Backzeit ist das Brot (300 g) fertig!*

*After approximately 40 minutes baking time the bread (300 g) is ready.*



*Alles ist möglich!  
Backen von  
Kuchen, Pizza  
und Brot.  
Guten Appetit!*

*Everything is  
possible!  
Baking of cakes,  
pizza pancakes  
and bread.  
Enjoy your meal!*

## Haltbarmachen von Lebensmitteln

Ob Obst oder Gemüse – Das Einmachen, Einwecken oder Einkochen ist eines der ältesten Verfahren zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. So können heimische Produkte nicht nur zur Hochsaison gegessen werden, sondern das ganze Jahr über. Darüber hinaus können eingekochte Produkte auf dem Markt verkauft werden und somit ist eine Einnahmequelle in Entwicklungsländern geschaffen.

Beim Einkochen werden durch das Erhitzen alle Mikroorganismen abgetötet, die für das Verderben von Lebensmitteln verantwortlich sind. Auf das sehr heiße Glas wird ein Deckel aufgebracht. Dadurch entsteht beim Erkalten im Inneren des Glases ein Unterdruck, der den Deckel des Glases fest verschlossen hält.

## Preserving of food

Food preservation through cooking is one of oldest methods in use today, no matter whether using fruits or vegetables. This way local product can be eaten at any time of the year. Further advantages would be that these preserved products can be sold during the year on the local markets, and earn you some money.

When heated, the micro-organisms in the foods which are responsible for bacterial dissemination are killed. Also when the hot product is filled into a glass and sealed an over-pressure is created, which when hitting the cold of the inside of the glass reverses the effect and the inside of the glass becomes a vacuum, which holds the lid down tightly.

### Einkochen am Beispiel von Tomatensoße

Die Zutaten und Einweckgläser stehen auf dem Tisch bereit.  
Im Vordergrund die Warmhalteboxe.



①

### Food preservation in the case of tomato sauce

Make sure that ingredients and preservation jars are prepared on the table.  
Front view you see the heat insulation box.



②



*Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln hinein geben und goldgelb braten.*

*Heat cooking oil, add the onions and cook it gold yellow.*

③



*Geschnittene Tomatenstücke, Knoblauch und Gewürze in den Topf geben und ca. 30 min kochen.*

*Add cut tomatoes, garlic and spices and cook everything for approximately 30 minutes.*

④

Danach Topf vom Solarkocher nehmen und am besten in einer Warmhaltebox lagern.

Remove the pot from the solar cooker and keep warm in the insulation box.

### Sterilisieren

### Sterilisation

Wasser in einem weiteren Topf auf dem Solarkocher zum Kochen bringen.  
Einweckgläser, Schraubdeckel, Einfülltrichter und Zange für das Rausholen der Teile im kochenden Wasser 5 Minuten abkochen. Dabei sollte alles mit Wasser bedeckt sein. Ansonsten Gegenstände im Wasser drehen.  
Gläser, Deckel und Trichter mit der sterilisierten Zange aus dem kochenden Wasserbad rausnehmen und auf ein sauberes Tuch stellen.

Now bring water to the boil in a different pot on the solar cooker.  
Boil jars, funnels and clamps for at least 5 minutes, ensuring at the same time, that all parts are covered fully in the hot water. If not, turn the items occasionally.  
Remove jars and funnels with the sterile clamps from the hot water bath and place these on a clean cloth.

**Achtung:** Trichter sowie Gläser innen und am Gewinde nicht mit der Hand berühren!

**Note:** Do not touch the sterile jars with your hands, either on the inside or on the screw part.



⑤



⑥



⑦

Topf mit der Tomatensoße aus der Warmhaltebox nehmen, auf den Solarkocher stellen und wieder aufkochen lassen. Nach Bedarf Pürieren oder Passieren.

Tomatensoße mit einem Schöpfer oder großen Löffel über einen Einfülltrichter in die Gläser einfüllen.

Gläser abkühlen und kühl einlagern oder auf dem Markt verkaufen.

Kühl und dunkel gelagert bleibt Einkochtes für mehrere Monate bis Jahre haltbar.



⑧

Anderes Gemüse oder Früchte können auf gleiche Weise haltbar gemacht werden.

Früchte können auch zu Marmelade gekocht werden.

Genauso ist es möglich, Obst zu entsaften.



*Guaven-Bananensaft wird im Dampfentsafter entsaftet und in abgekochten Flaschen abgefüllt.*

*Bild aus Eritrea*

*Guavas-banana juices can be extracted in the appropriate pot and filled into bottles.*

*Photo from Eritrea.*

Remove the pot of tomato sauce from the insulation box and place this back onto the solar cooker. Bring back to boil.

Now fill the sauce using a large ladle or spoon via the funnel into the sterile jars.

Close the lids and allow the product to cool. It is now ready for sale at your local market.

If the product is kept cool and in a dark place, it can be kept for several months or even years.



⑨

A variety of vegetables and fruits can be preserved in the same way. Fruits can also be processed to make jams and marmalades.

Also using the same procedure juices can be extracted.



**Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Solarkocher!**

**We wish you a lot of fun with your solar cooker!**



Sun and Ice GmbH  
Edelham 73  
D-84550 Feichten  
Fon +49 (0) 8634/ 9861-0  
Fax +49 (0) 8634/ 9861-229  
info@sun-and-ice.de  
www.sun-and-ice.de