

## Solares Kochen

mit dem Parabol-Kocher

## Solar Cooking

with the parabolic cooker

## Cuisiner à l'énergie solaire

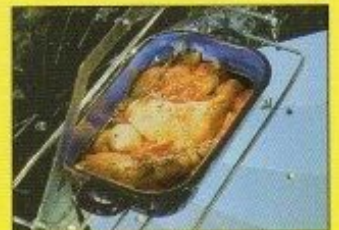
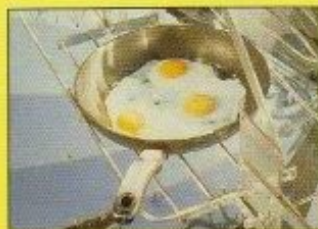
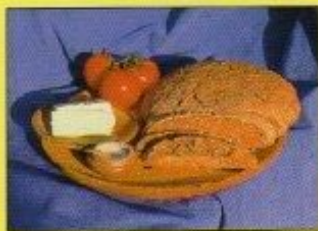
avec le four parabolique

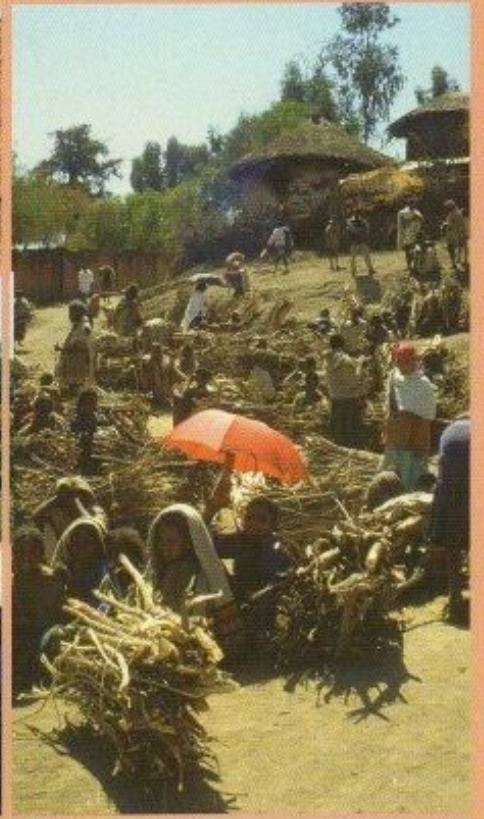
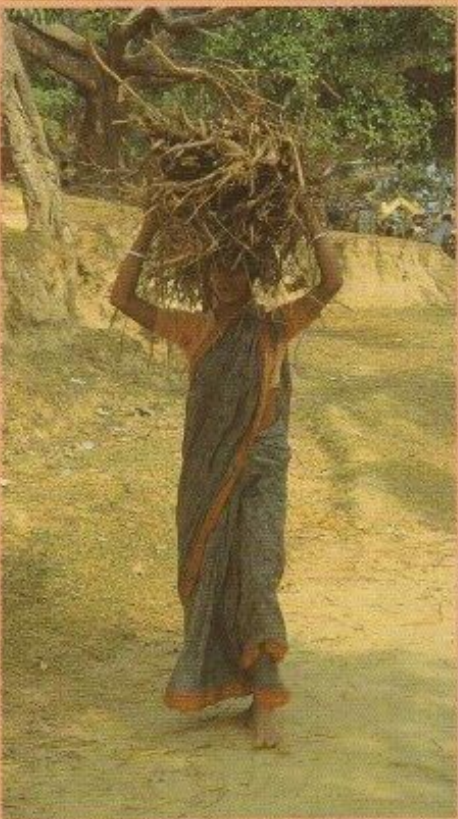
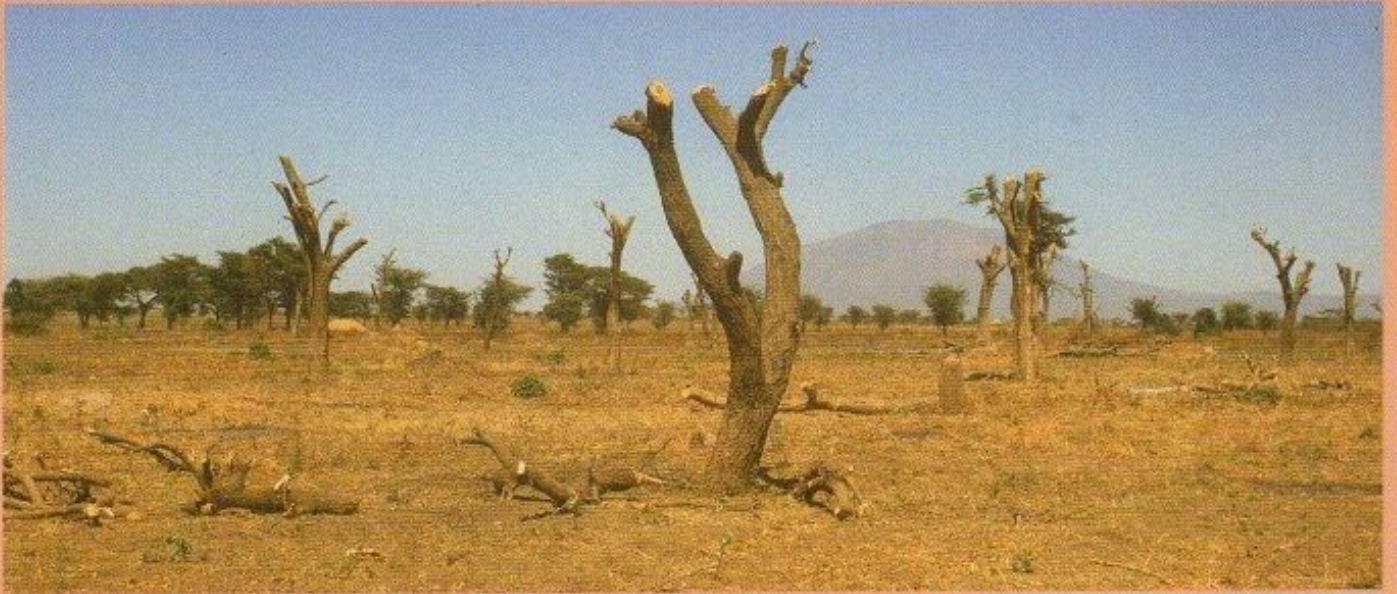
## Cocinar con el Sol

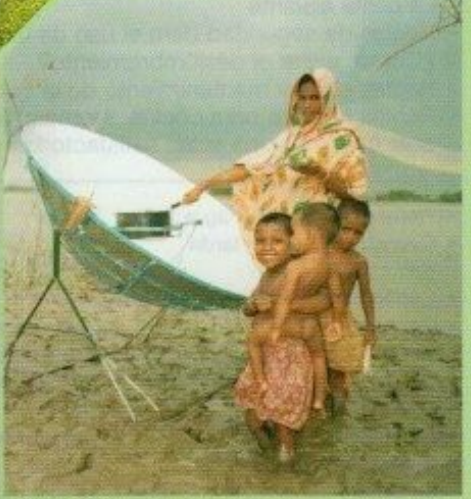
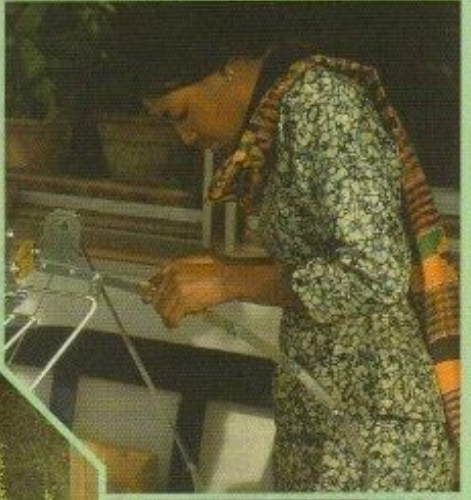
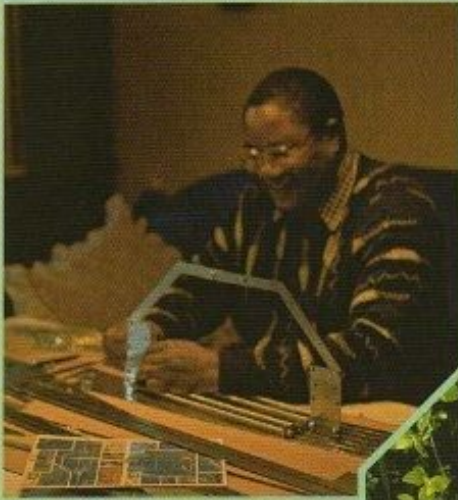
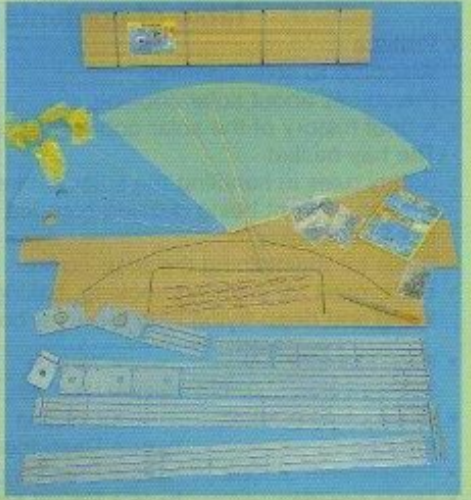
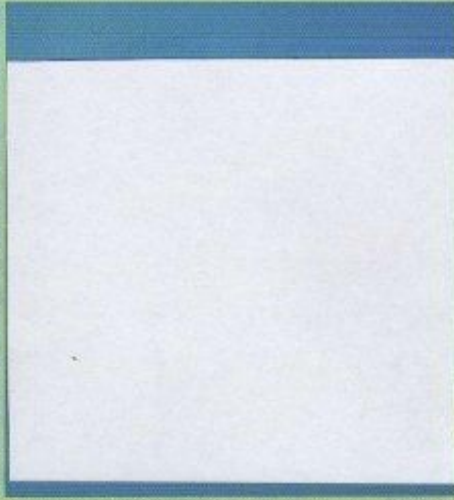
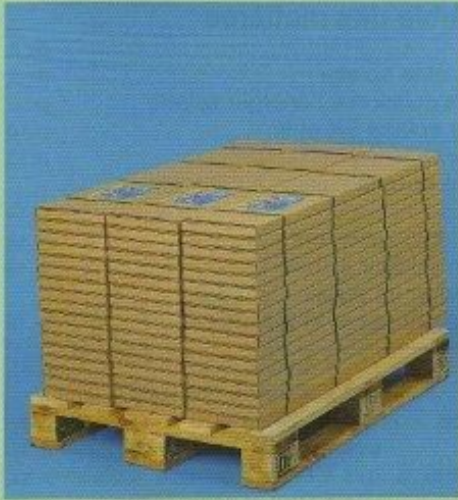
con la cocina solar parabólica

## Cozinhar por meio do sol

com o fogão solar parabólico







**Table of contents**

- Preface	Pg. 5
- Welcome to solar cooking!	Pg. 7
- Prejudices about solar cooking	Pg. 9
- A brief history of the solar cookers SK and K	Pg.10
- The hay basket	Pg.13
- Safety rules in handling the solar cooker	Pg.14
- How to prevent being dazzled/blinded by the solar cooker	Pg.16
- Rules for maintaining the solar cooker	Pg.18
- Basic rules for enjoying cooking, baking, frying and deep-frying with the solar cooker	Pg.19
<hr/>	
• First attempts:	
boiling water	Pg.22
• When cooking takes too long	Pg.24
• Preservation of food	Pg.25
• Maize porridge	Pg.26
• Vegetable soups, stews and bouillon	Pg.27
• Potatoes	Pg.28
• Rice and noodles/pasta	Pg.29
• Pan-fried dishes	Pg.30
• Tortilla	Pg.31
• Meat, fish, small sausages	Pg.32
• Chicken	Pg.33
• Deep-fried baking	Pg.33
• Bread and cakes	Pg.34
• Round flat bread	Pg.35
• Pizza	Pg.36
• Heating in a water bath;	
Desserts	Pg.36
• What I am very concerned about	Pg.37

**Inhalt**

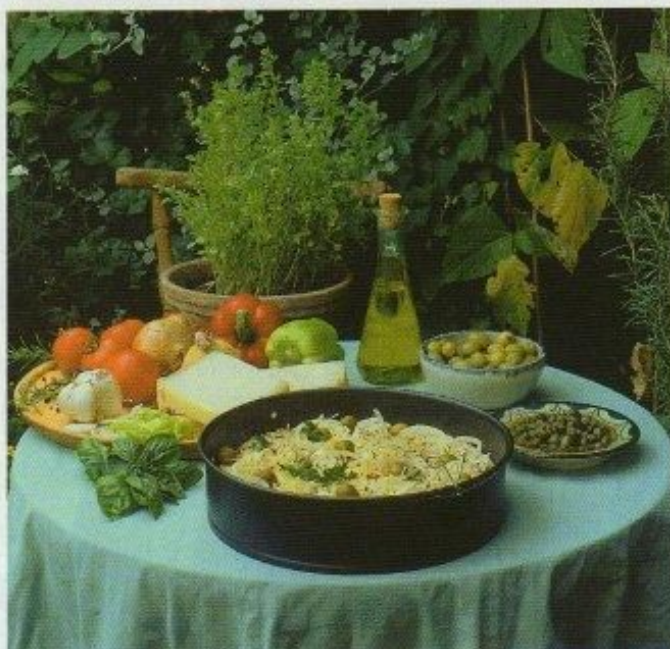
- Vorwort	S. 5
- Herzlich willkommen zum solaren Kochen	S. 7
- Vorurteile gegenüber dem solaren Kochen	S. 9
- Zur Geschichte der Solarkocher SK und K	S.10
- Der Warmhaltekorb	S.13
- Sicherheitsregeln zum Solarkocher	S.14
- Wie vermeide ich Blendungen	S.16
- Regeln zur Pflege des Solarkochers	S.18
- Grundregeln für viel Freude beim solaren Kochen, Backen und Frittieren	S.19
<hr/>	
• Erste Versuche: Wasser kochen	S.22
• Wenn das Kochen zu lange dauert	S.24
• Haltbarmachen von Lebensmitteln	S.25
• Maisbrei	S.26
• Gemüsesuppen, Eintöpfe und Fleischbrühen	S.27
• Kartoffeln	S.28
• Reis und Nudeln	S.29
• Pfannengerichte	S.30
• Tortilla	S.31
• Fleisch, Fisch, Würstchen	S.32
• Hähnchen	S.33
• In Speiseöl Gebackenes	S.33
• Brot und Kuchen	S.34
• Fladenbrot u. Waffeln	S.35
• Pizza	S.36
• Erhitzen im Wasserbad,	
Nachspeisen	S.36
• Was mir sehr am Herzen liegt	S.37

**Contenido**

- Prólogo	P. 5
- Bienvenidos a la cocina solar	P. 7
- Sobre los prejuicios contra la cocina solar	P. 9
- Sobre la historia de las cocinas solares SK y K	P. 10
- La cesta aislante	P. 13
- Reglas de seguridad para el uso de la cocina solar	P. 14
- ¿Cómo evitar el deslumbramiento?	P. 16
- Reglas para el mantenimiento de la cocina solar	P. 18
- Reglas básicas para cocinar, hornear, freír y asar con la cocina solar, satisfactoriamente	P. 19
<hr/>	
• Primera prueba: Hervir agua	P. 22
• Cuando la cocción tarda demasiado...	P. 24
• Conservar alimentos	P. 25
• Gachas	P. 26
• Sopas de verduras, guisos y caldos	P. 27
• Patatas	P. 28
• Arroz y pastas	P. 29
• Platos preparados en sartén	P. 30
• Tortilla	P. 31
• Asado de carne, pescado, salchichas	P. 32
• Pollo	P. 33
• Freír con aceite vegetal	P. 33
• Pan y bizcochos	P. 34
• Torta de pan	P. 35
• Pizza	P. 36
• Calentar al baño María, postres	P. 36
• Lo que más me importa	P. 37

**Table des matières**

- Préface	p. 5
- Bienvenue à la cuisine solaire	p. 7
- Préjugés envers la cuisson à l'énergie solaire	p. 9
- Historique du four solaire SK et K	p.10
- La corbeille isolante	p.13
- Règles de sécurité pour la cuisine à l'énergie solaire	p.14
- Comment éviter l'éblouissement	p.16
- Règles d'entretien du four solaire	p.18
- Règles de base pour un plaisir complet pour la cuisson, la pâtisserie et les fritures	p.19
<hr/>	
• Premier test:	
faire bouillir de l'eau	p.22
• Si la cuisson dure trop longtemps	p.24
• Conservation des aliments	p.25
• Bouillie de maïs	p.26
• Soupes de légumes, potées et bouillons	p.27
• Pommes de terre	p.28
• Riz et pâtes	p.29
• Plats à la poêle	p.30
• Tortilla	p. 31
• Viandes, poissons, saucisses	p. 32
• Poulet	p. 33
• Fritures à l'huile végétale	p. 33
• Pain et pâtisseries	p. 34
• Galettes de pain et gaufres	p. 35
• Pizza	p. 36
• Réchauffer au bain-marie	
desserts	p. 36
• Ce qui me tient à cœur	p. 37

**Conteúdo**

- Prefácio	P. 5
- Bem-vindo ao fogão solar	P. 7
- Preconceitos contra o fogão solar	P. 9
- História dos fogões solares tipo SK e K	P. 10
- Cesto de retenção de calor	P. 13
- Regras de segurança para uso do fogão solar	P.14
- Como evitar ofuscamento da vista	P.16
- Regras para manutenção do fogão solar	P.18
- Regras básicas para o bom êxito de cozer, assar e fritar	P. 19
<hr/>	
• Primeiros testes:	
Aquecer água	P.22
• Quando a cozedura é muito demorada	P.24
• Conservação dos alimentos	P.25
• Puré de milho	P.26
• Sopa de legumes, pratos preparados numa única panela e caldo de carne	P.27
• Batatas	P.28
• Arroz e macarrão	P.29
• Refeições de frigideira	P.30
• Tortilhas	P. 31
• Carne e peixe	P. 32
• Salsicha	P. 32
• Frango	P. 33
• Alimentos fritos em azeite	P. 33
• Pão e bolo	P. 34
• Pão sírio e bolachas	P. 35
• Pizza	P. 36
• Aquecimento em banho-maria	
sobremesas	P. 36
• O que me importa	P. 37

## Preface

This manual is intended to fill you with enthusiasm for solar cooking. The book is based on more than 17 years of practical experience of cooking using solar energy. I was told again and again that solar cooking is not something to be taken seriously. However, a demonstration in our garden has usually been enough to show that the solar cooker is a proper oven/cooker with astonishing performance and incredible potential. It needs sun to work and when the sun is shining, we should leave our kitchen and enjoy cooking with the sun.

The recipes given are only examples to show you the particular points to be kept in mind. You can continue to use your own recipes and your cookbooks and baking recipe books. The ingredients and the preparation remain the same. Only dealing with the pot is different than cooking with conventional stoves.

You will find that solar cooking requires fewer changes you initially thought.

By the time, you will get familiar to your solar cooker and you will enjoy cooking in harmony with nature.



## Prólogo

Este libro pretende entusiasmarle a cocinar con el sol. Es el resultado de las experiencias de más de 17 años. En esta temporada encontré personas que pensaban que la cocina solar no debía tomarse en serio. Normalmente bastaba con una demostración con la cocina solar parabólica en nuestro jardín, para mostrar que ésta funciona con un rendimiento sorprendente y ofrece un sin fin de posibilidades casi increíbles. Tan sólo necesita de los rayos del sol para funcionar. Así, cuando el sol brilla, tenemos la oportunidad de dejar nuestra cocina habitual para cocinar con el sol.

Las recetas que aportamos son sólo ejemplos para enseñar las particularidades a observar. En realidad, tanto sus recetas habituales como las de otros libros de cocina pueden servir. Los ingredientes y la preparación quedan inalterables. Sólo la manipulación de la olla en la cocina solar varía respecto a la cocina de gas o eléctrica. Usted notará que la cocina solar necesita menos cambios de las costumbres de lo que suponía.

Con el tiempo se familiarizará con la cocina solar parabólica y utilizará con placer esta posibilidad de cocinar en unión con la naturaleza.

## Préface

Ce manuel sur la cuisine au four solaire va vous enthousiasmer. Il est issu de 17 années d'expérience pratique du four solaire.

Jusqu'à ce jour, j'ai toujours entendu dire que le four solaire n'était pas à prendre au sérieux. Mais, la plupart du temps, une présentation dans notre jardin suffit à démontrer que le four solaire est un véritable four avec une efficacité étonnante et d'incroyables possibilités. Pour fonctionner, il a besoin de soleil. Dès que celui-ci brille, nous devrions quitter notre cuisine et cuisiner dehors avec le soleil.

Les recettes ne sont que des exemples par lesquels vous pouvez remarquer quelques particularités. Vous pouvez utiliser vos recettes habituelles ainsi que celles de vos livres de cuisine et de pâtisserie. Les ingrédients et la préparation restent les mêmes, seule la manipulation du récipient/marmite/fait-tout sur la plaque de cuisson ou sur la gazinière change.

Vous constaterez que la cuisine à l'énergie solaire exige beaucoup moins d'adaptation que vous ne le pensiez.

Avec le temps vous vous familiariserez avec votre cuisinière solaire et vous profiterez de la chance de cuisiner en harmonie avec la nature.

## Vorwort

Dieses Buch will Sie für das Kochen mit dem Solarkocher begeistern. Es ist entstanden aus über 17 Jahren praktischer Erfahrungen mit dem solaren Kochen.

In dieser Zeit hörte ich immer wieder, das solare Kochen sei nicht ernst zu nehmen. Aber meist genügte eine Vorführung in unserem Garten, um zu zeigen, dass der Parabol-Solarkocher ein richtiger Herd ist mit erstaunlicher Leistung und unglaublichen Möglichkeiten. Er braucht die Sonne, um zu funktionieren. Sobald sie scheint, sollten wir unsere Küche verlassen und mit der Sonne kochen.

Die Rezepte sind nur Beispiele, 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. Sie werden feststellen, dass das solare Kochen viel weniger Umstellung verlangt als Sie zunächst angenommen haben.

Mit der Zeit wird Ihnen der Solarkocher vertraut sein und Sie werden diese Chance zum naturverbundenen Kochen mit Vergnügen nutzen.

## Prefácio

Este livro quer incentivar você a cozinhar com o fogão solar. É o resultado de 17 anos de experiência prática com fogões solares.

Durante este tempo se ouviu frequentemente que este tipo de fogão não é para ser levado a sério. Mas na maioria dos casos foi suficiente uma demonstração no nosso jardim para provar que o fogão solar é um verdadeiro fogão com surpreendente potência e incríveis possibilidades. Ele precisa de sol para funcionar. Assim que este brilha, deveríamos deixar nossas cozinhas e cozinhar ao céu aberto com auxílio da luz solar.

As receitas são apenas exemplos para demonstrar as particularidades a serem observadas. Você pode usar suas próprias receitas bem como seus livros de receitas, como de costume. Os ingredientes e o preparo são iguais, apenas a maneira de usar a panela é diferente do uso habitual na chapa do fogão elétrico ou no fogão a gás.

Você poderá verificar que o fogão solar exige bem menos adaptação do que você imaginou a princípio.

Com o tempo você estará familiarizada com o fogão solar e utilizará com prazer esta chance de cozinhar ecologicamente.

In solar cooking, you use the cleanest and most environment-friendly energy: sunbeams are bundled and directed towards the pot by the reflector. The sunbeams are converted to heat on the dark surface of the pot and they can heat the pot to temperatures of more than 200°C (390°F). This makes the solar cooker also suitable for baking as in an oven, and for frying and deep-frying.

The reflector has the shape of a parabola, to concentrate the solar energy efficiently. The deep curvature ensures that the adjustment towards the sun is required only every 20 minutes, and that the hot pot is in a safe position.

I would like to thank all the friends of solar cooking all over the world who have supported me with their recommendations and photographs contained in this cookbook.

**Although all the instructions in this book have been carefully worked out and tested, no guarantee can be given and liability for damage of whatever kind is excluded.**

Sie verwenden die sauberste und umweltfreundlichste Energie: Sonnenstrahlen werden vom Reflektor in Richtung Topf gebündelt. An der dunklen Oberfläche des Topfes werden sie in Wärme umgewandelt und können den Topf bis über 200 °C aufheizen. Dadurch ist der Parabol-Kocher auch zum Backen wie in einem Herd und zum Braten und Frittieren geeignet.

Um eine gute Konzentration der Sonnenenergie zu erzielen, hat der Reflektor die Paraboloidform. Die tiefe Wölbung sorgt dafür, dass er nur alle 20 Minuten auf die Sonne ausgerichtet werden muss und dass sich der heiße Topf in einer sicheren Position befindet.

Ich danke allen Freunden des solaren Kochens weltweit, die mich mit Empfehlungen und Bildern bei diesem Kochbuch unterstützt haben.

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

Utilizamos la energía más limpia y más beneficiosa para nuestro ambiente: El reflector concentra los rayos del sol a la olla. En la superficie oscura de la olla se convierten en calor y la la pueden calentar hasta más de 200 °C. Por ello la cocina solar parabólica es apropiada tanto para freír, asar u hornear como en cualquier cocina convencional.

El reflector tiene forma parabólica para obtener una buena concentración de la energía solar. La profunda curvatura hace que sólo sea necesario reorientarla al sol cada 20 minutos y que la olla caliente se encuentren una posición segura.

Quiero agradecer a todas las personas amigas de la cocina solar en todo el mundo, que con sus referencias e imágenes me han apoyado en la elaboración de este libro de cocina.

**El contenido y los consejos que se proporcionan en el presente libro han sido pensados y probados, sin embargo el éxito de su resultado al depender de factores externos a éste no pueden ser garantizados. Se exime tanto al autor como al editor de cualquier responsabilidad por daños que lapuesta en práctica de los mismos pueda originar.**

Vous utilisez l'énergie la plus propre et la plus écologique. Les rayons du soleil sont dirigés vers le récipient par un réflecteur. Ils sont transformés en chaleur à la partie supérieure du récipient et le chauffent jusqu'à environ 200 °C. Ainsi, le four solaire est adapté pour la cuisson comme un four pour rôtir et pour frire.

Pour obtenir une bonne concentration des rayons solaires, le réflecteur a une forme parabolique. Son arrondi profond demande une orientation vers le soleil que toutes les 20 minutes et donne une position sûre de la marmite chaude.

Je remercie tous les amis de la cuisine à l'énergie solaire dans le monde entier qui m'ont apporté leur aide avec leurs conseils et leurs photos pour ce livre de cuisine.

**Tous les renseignements de ce livre de cuisine ont été bien étudiés et testés, cependant, vous comprendrez que aucune garantie ne peut être donnée et qu'une responsabilité quelque soit les dommages, est exclue.**



Você utiliza a energia mais limpa e natural: O refletor concentra e dirige a radiação solar em direção à panela. Na superfície superior escura da panela os raios solares são transformados em calor e podem aquecer a panela até aproximadamente 200°C. Com isso o fogão é apropriado também para assar como num forno comum e para fritar e frigar.

Para conseguir um boa concentração dos raios solares o refletor tem forma parabolóide. O abaulamento profundo faz com que ele precisa ser direcionado ao sol só cada 20 minutos e que a panela aquecida se encontre em uma posição segura.

Agradeço a todos os amigos do fogão solar no mundo inteiro que me auxiliaram com recomendações e ilustrações para este livro de receitas.

**Todas as informações deste livro foram bem consideradas e testadas, mas você compreenderá que nenhuma garantia pode ser dada e que a responsabilidade por quaisquer danos que porventura ocorram fica excluída.**

## Welcome to solar cooking!

You are interested in solar cooking and I want to encourage you. If you enjoy cooking in daily life, you will not have any problems with the solar cooker. The high performance of the solar cooker (SK14, K14, SK1200, K12, K10) will enable you to cook almost as quickly as on an electric cooker plate. The K10 has approximately half the power of SK14 or K14; the K12 or SK1200 has about 3/4th the power.

With solar cooking, you will not be alone in your kitchen; you can prepare meals outside with your family.

You will enjoy cooking. Your family and friends will also be amazed by this wonderful cooking method. The smell of soups, stews, cakes, roasts and perhaps of popcorn and roasted almonds will fascinate them. The sun will heat your pot and you will be amazed how simple it is, and how little attention you have to pay to make your meal a success. The next pages will provide you with the general do's and don'ts.



## ¡Bienvenidos a la cocina solar!

Usted se interesa por la cocina solar y le quiero animar a ello. A quién le guste cocinar a diario, conseguirá manejar la cocina solar parabólica también sin ninguna dificultad. El alto rendimiento de la cocina solar parabólica hace posible, que para cocinar sea casi tan rápida como con una placa eléctrica (SK14, K14, SK1200, K12, K10). La cocina K10 posee aproximadamente la mitad de la potencia de la SK14 o K14, mientras que K12 y SK1200 son 3/4 de la potencia.

Al cocinar con la cocina solar parabólica usted podrá compartir esta actividad y preparar la comida con su familia al sol en su jardín.

Van a disfrutar cocinando con el sol. Su familia y sus amigos se asombrarán de este maravilloso método para cocinar. El olor de la sopa, del guiso, de los asados, de los dulces, o quizás de las palomitas de maíz y de las almendras tostadas, les fascinarán. El sol calentará su olla y se asombrará de inmediato, de lo fácil que es y lo poco que hay que estar pendiente para que su comida le salga bien. Lo que generalmente hay que observar es, lo que detallamos como reglas.

## Bienvenue à la cuisine solaire !

Vous vous intéressez à la cuisine à l'énergie solaire et je veux vous encourager. Celui qui aime cuisiner au quotidien ne rencontrera à son tour aucune difficulté avec le four solaire. La grande capacité du four solaire permet de cuisiner aussi vite et de la même manière qu'avec une plaque électrique (SK14, K14, SK1200, K12, K10). Le modèle K10 a environ la moitié, le modèles K12 et SK1200 environ les  $\frac{3}{4}$  de la puissance du modèle SK14/K14.

En cuisinant à l'énergie solaire, vous ne serez plus seul dans votre cuisine mais, lorsque le soleil brille, vous pourrez préparer les repas avec votre famille dans le jardin.

Vous cuisinerez avec plaisir. Votre famille et vos amis seront étonnés par cette formidable méthode de cuisson. L'odeur des soupes, des potées, des gâteaux, des rôtis et celle aussi du popcorn et des amandes grillées vont les fasciner. Le soleil chauffera votre marmite et vous serez bientôt étonnés de la simplicité et du peu d'attention nécessaire pour la préparation d'un repas réussi. Je résumerai les précautions à prendre dans les règles de base.

## 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 des Solarkochers ermöglicht es, nahezu gleich schnell wie auf einer Elektroherdplatte zu kochen (SK14, K14, SK1200, K12, K10). Der K10 hat ungefähr die halbe Leistung, der K12 und SK1200 etwa 3/4 der Leistung des SK14 oder K14.

Beim solaren Kochen stehen Sie nicht in Ihrer Küche allein, sondern Sie können mit ihrer Familie im Freien die Mahlzeiten zubereiten.

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 sie faszinieren. Die Sonne wird Ihren Topf erhitzen und Sie werden zunächst staunen, wie einfach das ist und wie wenig Sie beachten müssen, damit Ihre Mahlzeit gelingt. Was allgemein zu beachten ist, werde ich als Grundregeln zusammenstellen.

## Bem-vinda ao fogão solar!

Você se interessa pelo fogão solar e eu desejo encorajá-la. Quem cozinha diariamente não terá dificuldades com o manejo. A alta potência do fogão solar possibilita cozinhar praticamente com igual rapidez como num placa elétrica (SK14, K14, SK1200, K12, K10). O modelo K10 tem aproximadamente metade da potência, o K12 e SK1200 aproximadamente  $\frac{3}{4}$  do SK14/K14.

Com o fogão solar você não fica sozinha na cozinha, mas poderá preparar a comida no jardim à luz do sol em companhia de sua família.

Você terá prazer em cozinhar. Também seus familiares e amigos ficarão estupefatos com este maravilhoso método de cozinhar. O cheiro da sopa, das refeições, bolos e assados, talvez também das pipocas e amêndoas torradas será fascinante. Nenhuma energia elétrica, nem gás, nem carvão, nem lenha será necessária. O sol aquecerá a panela e você se surpreenderá como é simples e quanto pouco você deve observar para que sua comida dê certo. O que de modo geral deverá ser observado vou resumir em regras básicas.

You should have a lot of pleasure in cooking with the sun.

Please follow the rules at all times, and ensure that the solar cooker does not dazzle/blend you. You should therefore read the rules carefully before you attempt cooking for the first time.

Defects on the cooker and improper handling may spoil your enjoyment of solar cooking.

If you have any tips that may be useful to others, please do write to us at:

Fax: +49 (0) 8671 - 92 75 83  
e-mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)  
© Copyright by I. Seifert, Neuötting  
All rights reserved

Sie sollen ungetrübte Freude haben beim Kochen mit der Sonne.

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

Mängel am Kocher und falsche Handhabung können die Freude am solaren Kochen verderben.

Falls Sie Hinweise haben, die auch anderen zugute kommen sollten, dann schreiben Sie uns bitte:

Fax: +49 (0) 8671 - 92 75 83  
e-mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)  
© Copyright by I. Seifert, Neuötting  
All rights reserved

Seguro que disfrutará cocinando con el sol.

Por favor, observe siempre las reglas de seguridad y cuide que la cocina solar parabólica no le deslumbre. Lea atentamente estas reglas antes de comenzar con la primera prueba.

El uso imprudente de la cocina solar parabólica y el manejo incorrecto pueden acabar con el placer de utilizar la cocina solar.

En caso que quiera hacer algún comentario, que pueda ser útil a otras personas, escribanos a:

Fax: +49 (0) 8671 - 92 75 83  
e-mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)  
© Copyright by I. Seifert, Neuötting  
All rights reserved

Vous devez avoir un plaisir complet à cuisiner avec l'énergie solaire.

Surtout respectez bien les règles de sécurité et faites en sorte de ne pas être ébloui avec le four solaire. Avant la première utilisation, veuillez lire les règles avec attention.

Des défauts du four et une manipulation erronée peuvent gâcher votre plaisir à la cuisine solaire.

Si vous avez des remarques utiles aux autres utilisateurs, veuillez nous écrire:

Fax: +49 (0) 8671 - 92 75 83  
e-mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)  
© Copyright by I. Seifert, Neuötting  
All rights reserved



Quero que você tenha prazer em cozinhar com energia solar.

Por favor, preste atenção às regras básicas e tome cuidado para que o fogão solar não ofusque a vista. Por isso leia estas regras atentamente antes de começar com os primeiros testes.

Defeitos do fogão e falso manejo podem estragar sua satisfação com esse aparelho.

Caso você tenha observações importantes que possam ser valiosas para outros também, por favor nos escreva:

Fax: +49 (0) 8671 - 92 75 83  
e-mail: [bdiv.seifert@t-online.de](mailto:bdiv.seifert@t-online.de)  
© Copyright by I. Seifert, Neuötting  
All rights reserved



### Prejudices about solar cooking

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

- People think that one can hardly use the solar cooker in Central Europe;
- 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 while you are cooking;
- The reflector cooker will dazzle/blend you when you are using the cooker;
- You will have to supervise the pot constantly;
- Solar cooking is more dangerous than cooking with conventional stoves.
- It is a popular misconception that it is necessary to change eating habits and that you cannot serve hot dishes in the evening if you cook with the sun.

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



### Sobre los prejuicios contra la cocina solar

En el transcurso de los años he trompezado a menudo con prejuicios contra la cocina solar:

- Se piensa que la cocina solar parabólica apenas se puede utilizar en los países centroeuropeos.
- La cocina solar sólo permite cocinar unas horas alrededor del mediodía,
- Sólo se pueden preparar guisos.
- Se debe cocinar encontrándose en pleno sol.
- La cocina solar parabólica deslumbra a los usuarios de la misma.
- Se debe vigilar la cocina solar parabólica a cada momento,
- Es más peligrosa que una cocina convencional.
- Está muy extendido el error de que se deben cambiar los hábitos alimenticios, como por ejemplo que al cocinar con el sol no se pueden servir comidas calientes por la noche.

Con este libro de cocina quiero contribuir a rebatir estos prejuicios.

### Préjugés envers la cuisson à l'énergie solaire

Au fil des années, j'ai souvent été confronté à des préjugés concernant la cuisson à l'énergie solaire :

- on pense qu'en Europe centrale le four solaire ne peut pas être beaucoup utilisé,
- que le four solaire ne peut être utilisé que pour la cuisson et seulement dans les heures du milieu de journée,
- qu'il n'est possible de préparer que des potées,
- qu'il faut se tenir en plein soleil pour faire la cuisine,
- que les réflecteurs éblouissent pendant l'utilisation du four,
- qu'il faut toujours surveiller la marmite,
- qu'il est plus dangereux qu'un four classique.
- L'erreur est répandue de penser que l'on doit changer ses habitudes alimentaires et que l'on ne peut pas servir de repas chaud le soir.

Avec ce livre de cuisine, je voudrais contribuer à oter ces préjugés.

### Vorurteile gegenüber dem solaren Kochen

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

- Man meint, man könne in Mitteleuropa den Solarkocher kaum nutzen;
- 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 Parabol-Reflektor blende beim Bedienen des Kochers;
- Man müsse den Topf ständig beaufsichtigen;
- Er sei gefährlicher als ein konventioneller Herd.
- 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.

### Preconceitos contra o fogão solar

No decorrer dos anos encontrei os seguintes preconceitos contra o fogão solar:

- Pessoas pensam que
- na Europa Central um fogão solar é de pouca utilidade
  - o fogão solar só serve para bolir e isto apenas nas horas intorno ao meio-dia
  - se pode preparar somente refeições em uma panela só
  - se precisa ficar exposto em pleno sol para poder cozinhar
  - o refletor ofusca a vista do usuário+
  - é mais perigoso que um fogão comum
  - Muito divulgado é o engano de que seja necessário modificar os costumes alimentares e que não possam ser servidas refeições quentes à noite.

Com êste livro de receitas desejo contribuir para que estes preconceitos sejam desmentidos.

### About the history of the solar cooker SK and K

I have been using the solar cookers designed by my husband for more than 17 years in our garden. The SK1 of the year 1984 had a riveted aluminium parabolic reflector with a diameter of 1.2 m and a device invented by him to enable easy adjustment the sun. The SK9 had 24 reflector sheets fixed to a steel basket by thin wires. Such a cooker was tested in the SOS Children's Village in 1987 in Lomé (Togo). However, this early solar cookers were not powerful enough.

In the year 1987, my husband designed a deep parabolic reflector measuring 140 cm in diameter and 28 cm in focal length. He had found a supplier for thin, durable, highly polished aluminium sheets at the Hanover Trade Fair and we discovered large dark enamelled pots in a department store. Thus the SK12 design emerged. Since then, I have really enjoyed cooking with the sun outside rather than in the kitchen.

My husband designed the first structure of steel strips for the SK12 in 1990, for simple manufacturing in small local workshops.

### Zur Geschichte der Solarkocher SK und K

Seit mehr als 17 Jahren habe ich im Garten die Solarkocher erprobt, die mein Mann entwickelt 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 Jahre 1987 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 große dunkle Email-Töpfe in einem Kaufhaus. So ist die SK12-Bauweise entstanden. Seither macht es mir wirklich Spaß, bei Sonnenschein im Freien statt in der Küche zu kochen. Für den SK12 aus dem Jahr 1990 hat mein Mann das erste Bandstahlgestell entworfen, so dass es einfachen Werkstätten nachgebaut werden kann.

### Sobre la historia de las cocinas SK y K

Hace más de 17 años que probé en nuestro jardín las cocinas solares que mi marido había diseñado. El modelo SK1 del año 1984 tenía un reflector parabólico de aluminio remachado con 120 cm de diámetro el cual iba montado sobre un armazón inventado por él para hacer más fácil la orientación hacia el sol. El SK9 tenía 24 láminas reflectoras, sujetadas al soporte de acero con alambre. Una cocina semejante se probaría en 1987 en la Aldea Infantil - SOS en Lomé (Togo). Todas estas primeras cocinas solares no dieron un rendimiento aceptable.

En el año 1987 mi marido construyó un reflector parabólico hondo de 140 cm de diámetro y 28 cm de distancia focal. En la Feria de Hannover encontró un proveedor de láminas brillantes y duraderas de aluminio, a la vez que descubrimos las grandes ollas esmaltadas oscuras en unos grandes almacenes. Así se formaba la cocina solar parabólica SK12. Desde entonces me hace feliz poder cocinar al aire libre cuando brilla el sol.

Para la SK12 en el año 1990 mi marido diseñó el primer armazón de acero en bandas, de forma que éste se pudiera preparar fácilmente en talleres simples.

### Historique du four solaire SK et K

Depuis plus de 17 ans je teste le four solaire imaginé par mon mari. Le modèle SK1 crée en 1984 avait un miroir parabolique en aluminium riveté de 1,2 m de diamètre et un socle inventé par lui pour une orientation facile vers le soleil. Le modèle SK9 avait 24 plaques réflectrices qui étaient reliées à une corbeille métallique par du fil de fer fin. Un tel four a été testé en 1987 à SOS Village d'Enfants de Lomé (Togo). Mais ces premiers fours à énergie solaire ne possédaient pas le rendement nécessaire.

En 1987, mon mari construisit le miroir parabolique profond avec 140 cm de diamètre et 28 cm de largeur de four. A la foire de Hanovre, il avait trouvé un fournisseur de tôles en aluminium fines et résistantes et nous avons découvert les marmites émaillées foncées dans un magasin de Neuötting. C'est ainsi que la construction du modèle SK12 prit naissance. Depuis, c'est vraiment un plaisir de se tenir dehors plutôt que dans la cuisine lorsque le soleil brille.

Mon mari a inventé le premier socle en feuillard d'acier pour le SK12 en 1990 afin qu'il puisse être fabriqué dans de très simples ateliers.



### História dos fogões solares SK e K

Durante mais de 17 anos tenho testado no meu jardim os fogões solares que meu marido inventou. O SK1 de 1984 tinha um espelho parabólico de alumínio rebitado com 1,2 m de diâmetro e um cavalete inventado por ele para realizar uma simples orientação ao sol. O SK9 tinha 24 chapas refletoras fixadas com arame fino em um cesto de aço. Um fogão similar foi testado em 1987 no „SOS-Kinderdorf“ em Lomé (Togo). Mas estes primeiros fogões solares ainda não tinham a potência necessária.

No ano de 1987 meu marido construiu o espelho parabólico com 140 cm de diâmetro e 28 cm de distância focal. Ele tinha descoberto na Feira de Hannover um fornecedor de folhas de alumínio finas e resistentes e numa loja de artigos domésticos descobrimos grandes painéis esmaltados em cor escura. Assim surgiu o modelo SK12. Desde então me dá grande prazer ficar cozinhando no jardim em vez na cozinha.

Para o SK12 do ano de 1990 meu marido projetou o primeiro cavalete de aço, o que permite uma montagem em oficinas muito simples.

The idea behind the developments that we made since 1984 was to overcome all the obstacles of solar cooking.

The Development Aid Group at the Vocational School of Altötting, Germany, included the solar cooker in its work to the motto "Helping rather than Having - Helping People to Help Themselves". The EG-Solar emerged from this. Their exemplary efforts and support and the foundation a solar cooker workshop within the JAGUS social project enabled the testing and spreading of these cookers throughout the world. JAGUS provides unemployed youth with a well-accepted opportunity for integration into working life.

Since then many organisations are participating in the solar cooker program. With support of EG-Solar, workshops have been set up all over the world. Thousands of these solar cookers have already been produced. The original SK12 design has been modified in many ways and we are all glad how this development, which began in our garden, is spreading globally. International tests, especially the ECSCR-Test in southern Spain and the large-scale GTZ-DME-Test in South Africa, assessed the parabolic cooker as excellent and promoted essentially the further development.



Tras los desarrollos ideados desde 1984 con la cocina solar parabólica perseguíamos superar los obstáculos que dificultan la cocción solar.

El grupo de ayuda al desarrollo de la Escuela de Formación Profesional de Altötting, Alemania, acogió en 1990 la cocina solar parabólica en sus trabajos bajo el eslogan "Ayudar en vez de poseer - Ayuda para autoayuda". De este grupo se formaba EG-Solar e.V. Su compromiso ejemplar y la fundación de un taller de cocinas solares en el proyecto social JAGUS facilitaron el probar y distribuir mundialmente la cocina solar de este tipo de reflector parabólico. Por medio del proyecto JAGUS, jóvenes parados tienen la oportunidad bien aceptada de incorporarse a la vida laboral.

A lo largo de este tiempo son muchas las organizaciones que apoyan el programa de este tipo de cocina solar. Se han fundado talleres en todo el mundo gracias al apoyo de EG-Solar. Miles de cocinas solares han sido manufacturadas. Se ha modificado el diseño original SK12 en estos últimos años y estamos orgullosos que este invento, que empezó en nuestro jardín, pulule actualmente por todo el mundo. Ensayos internacionales, en particular el test del ECSCR realizado en el sur de España y el gran ensayo de GTZ y DME en Sudáfrica, dictaminaron como excelente la cocina solar parabólica y favorecieron su desarrollo.

Le franchissement des obstacles de la cuisine à l'énergie solaire est l'objectif du développement que nous avons commencé en 1984.

Le groupe d'aide au développement de l'école professionnelle de Altötting prit en 1990 le four solaire dans son programme sous la devise "aider plutôt que posséder" - l'assistance pour s'aider soi-même". Il en résulta EG-Solar e.V. Son engagement exemplaire et la fondation d'un atelier de fours solaires dans le projet social JAGUS a permis des tests mondiaux et la distribution de ces fours solaires à réflecteurs. Chez JAGUS à Neuötting, les jeunes chômeurs ont une chance de réinsertion dans le monde du travail.

Entre-temps, beaucoup d'organisations participent au programme de nos fours solaires. Des ateliers furent créés dans le monde entier avec l'aide de EG-Solar. Des milliers de fours solaires de ce modèle ont déjà été construits. La construction originelle SK12 a été modifiée de plusieurs façons et nous nous réjouissons du développement mondial de ce qui débuta dans notre jardin.

Les tests internationaux, en particulier le test du ECSCR en Espagne du Sud et le grand test GTZ-DME en Afrique du Sud ont qualifié ce four solaire parabolique d'excellent et demandé qu'on poursuive activement son perfectionnement.

Die Überwindung aller Hindernisse beim solaren Kochen ist das Ziel der Entwicklung, mit der wir 1984 begonnen haben.

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 ermöglichten die weltweite Erprobung und Verbreitung dieser Solarkocher. Bei JAGUS in Neuötting bekommen arbeitslose Jugendliche eine gut anerkannte Chance zur Eingliederung ins Berufsleben.

Inzwischen beteiligen sich viele Organisationen am Solarkocherprogramm. Werkstätten wurden in aller Welt mit Unterstützung durch die EG-Solar gegründet. Tausende von Solarkochern dieser Bauart 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. Internationale Tests, insbesondere der ECSCR-Test in Südspeanien and der große GTZ-DME-Test in Südafrika, haben den Parabolkocher exzellent bewertet und dessen Weiterentwicklung wesentlich gefördert.

Eliminação dos obstáculos iniciais com o fogão solar foi o objetivo do desenvolvimento iniciado em 1984.

A classe da escola profissional em Altötting dedicada à assistência a países subdesenvolvidos aceitou em 1990 o fogão solar no seu trabalho sob o lema "Ajudar em vez de possuir - Auxílio ao auto-auxílio". Dela surgiu a Fundação EG-Solar e.V. Sua dedicação exemplar e a fundação de uma oficina no projeto social JAGUS possibilitou o teste mundial e expansão destes fogões solares. Com o JAGUS em Neuötting jovens desempregados recebem uma boa chance de entrar na vida profissional.

Atualmente muitas organizações participam no programa de fogões solares. Com o auxílio da EG-Solar foram fundadas oficinas em todo o mundo. Milhares de fogões solares deste tipo já foram fabricados. O modelo original foi aperfeiçoado cada vez mais e nós todos nos alegramos como esta invenção se expandiu pelo mundo afora, tendo início no nosso jardim. Testes internacionais, sobretudo o teste ECSCR da Espanha do Sul e o teste extensivo GTZ-DME da África do Sul, atestaram ao fogão solar ótimos resultados e contribuíram muito à sua divulgação.

The cooker has been called the "Miroir d'espoir" - "Mirror of Hope". This beautifully expresses the ideals that have been the driving force behind the concept from the very beginning.

Developing countries experience a firewood deficit of 1 billion cubic meters worldwide each year. The firewood crisis has grown in recent times to affect more than two billion people, which is

→ a third of the earth's population !!!

If one solar cooker is made available each second, this would mean about 30 million solar cookers in one year; but more than 200 million solar cookers are required to stop firewood crisis! Due to intensive collaboration with EG-Solar and with Mr. Koch, manufacturer of the K-Series, the cooker assembly kits K10, K12 and K14 were created, which can be provided even in very large quantities. For example, these kits enable young people to assemble their own solar cooker within a few hours in technical classes. Since solar cookers save the emission of carbon dioxide in regions that are affected by the firewood crisis, there are wonderful opportunities to make solar cooking accessible even to the poorest of the poor by international cooperation projects for reducing greenhouse gases.

Der Kocher wurde als "Miroir d'espoir" - als Spiegel der Hoffnung - bezeichnet. Damit wird sehr gut der Gedanke ausgesprochen, der diese Entwicklung von Anfang an getragen hat.

Es fehlen in Entwicklungsländern weltweit pro Jahr annähernd 1 Milliarde Kubikmeter Brennholz. Von der Brennholzkrisis sind inzwischen mehr als 2 Milliarden Menschen

→ 1/3 der Menschheit !!!

betroffen. Wenn pro Sekunde ein Solarkocher bereit gestellt wird, dann sind dies in einem Jahr ca. 30 Millionen Solarkocher; es werden jedoch mehr als 200 Millionen Solarkocher zur Überwindung der Brennholzkrisis benötigt! Auf Grund der intensiven Zusammenarbeit mit der EG-Solar und mit Herrn Koch, Produzent der K-Serie, entstanden die Bausatzkocher K10, K12 und K14, die in sehr großen Stückzahlen bereitgestellt werden können. Aus den Bausätzen können beispielsweise Schüler in einigen Stunden im Werkunterricht ihren Solarkocher montieren. Weil die Solarkocher in Brennholzkrisen-Regionen die Emission von Kohlendioxid vermeiden, gibt es durch die internationale Kooperation zur Treibhausgas-Vermeidung eine wunderbare Chance, das solare Kochen auch den Ärmsten zugänglich zu machen.

A la cocina solar parabólica se le denominaría el "Miroir d'Espoir" - o Espejo de la Esperanza. Este eslogan define muy bien los ideales que han conducido el concepto de este invento desde el principio.

En los países en vías de desarrollo de todo el mundo faltan al año aproximadamente mil millones de metros cúbicos de leña. La crisis de la leña afecta ya a más de dos mil millones de personas

→ ¡¡¡1/3 de la humanidad!!!

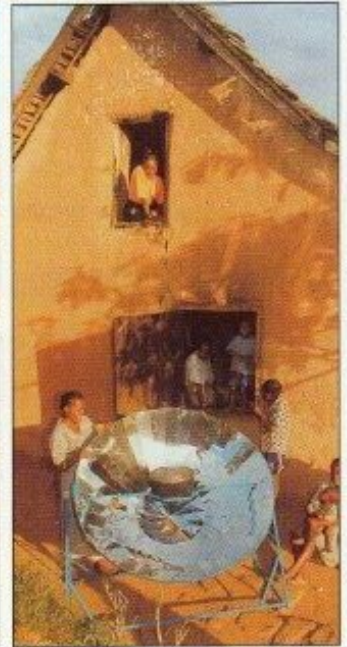
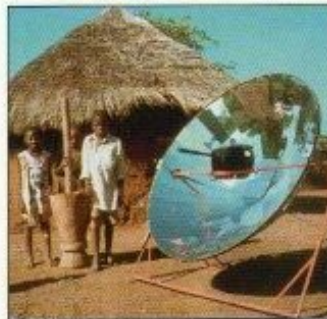
Si cada segundo se fabricase una cocina solar, en un año tan sólo podríamos disponer de 30 millones de cocinas solares, ¡sin embargo, se necesitan más de 200 millones de cocinas solares para superar la crisis de la leña! Gracias a la colaboración intensa con EG-Solar en Altötting y con el fabricante Koch, la serie K de cocinas solares parabólicas prefabricadas, constituida por los modelos K10, K12 y K14, puede procesarse en grandes tirajes. Por ejemplo, los jóvenes pueden ensamblar sus propias cocinas solares en unas pocas horas durante las asignaturas manuales. En las regiones donde hay crisis de la leña, la cocina solar evita emisiones de dióxido de carbono a la atmósfera. La cooperación internacional debería permitir implantar esta oportunidad maravillosa para luchar contra el cambio climático a la vez que las fantásticas posibilidades de la cocina solar se hacen accesibles a los más pobres.

Le four a été décrit comme le "Miroir d'espoir". Cela résume bien l'idée portée dès le début par ce développement.

Dans les pays en voie de développement, il manque chaque année presque 1 milliard de mètres cubes de bois à brûler. Cette crise du bois concerne entre-temps plus de 2 milliards d'êtres humains

→ 1/3 de l'humanité !!!

Si un four solaire était mis chaque seconde à disposition, cela correspondrait à environ 30 millions de fours solaires par année; cependant, il en faudrait plus de 200 millions! La coopération intensive avec EG-Solar et avec Monsieur Koch, fabricant de la série K, a permis la construction des modèles K10, K12 et K14 et également, leur mise à disposition en grande quantité. A partir des kits, il est par exemple possible à un écolier de monter un four solaire en quelques heures. Comme les fours solaires évitent l'émission de gaz carbonique dans les régions touchées par la crise du bois, une merveilleuse chance est offerte à la coopération internationale pour la diminution des gaz à effet de serre en rendant la cuisine à l'énergie solaire accessible également aux plus pauvres.



Éstes fogões foram denominados "Miroir d'espoir" - o que significa „espelhos da esperança“, expressando muito bem o pensamento inicial que deu origem a esta invenção.

Nos países subdesenvolvidos faltam aproximadamente 1 bilhão de metros cúbicos de lenha. Da crise de lenha são afetados atualmente mais de 2 bilhões de pessoas

→ (1/3 da humanidade!!!)

Se um fogão solar fosse fabricado a cada segundo, teríamos cerca de 30 milhões de fogões solares por ano, porém na realidade são necessários mais de 200 milhões de fogões solares.

A colaboração intensa com a EG-Solar em Altötting e com o Sr. Koch, fabricante da série K, possibilitou a construção dos fogões K10, K12 e K14, que podem ser fabricados em grande número. Até estudantes podem, em algumas horas de aula em oficina, montar um fogão solar. Visto que os fogões solares evitam a emissão de dióxido de carbono nas regiões com déficit de lenha, existe, através da cooperação internacional para redução do efeito estufa, uma boa chance para que o fogão solar seja acessível também às populações mais pobres.

### The hay basket

Hay baskets are extremely important for the success of solar cooking. Hay boxes were already in use in our grandparents' generation. Cooking by retained heat it is one of the simplest and most effective ways of saving energy and simplifying cooking. As your dishes finish cooking and are kept warm in hay baskets, you can cut down the cooking time in the solar cooker. The food can be left to simmer in the basket unattended and, above all, the cooking is independent of the mealtime. If you use more than one basket, you can serve a menu in several pots. I have hay baskets fitted with blankets. But you may also, for example, use a cushion filled with hay on the bottom of the basket, and cushions filled with cotton on the sides and on the lid of the pot.

The advantage of a basket in comparison to a wooden box is that the insulation does not become as damp and dries more easily.



### La cesta aislante

La cesta aislante es un elemento clave para gozar con la cocina solar. En tiempos de nuestras abuelas los cajones aislantes ya eran usados para terminar la cocción aprovechando por el calor retenido. Es la posibilidad más fácil y económica para ahorrar energía y simplificar la cocción. Si usted conserva sus platos calientes en la cesta aislante, con ello se pueden acortar los tiempos de la cocción solar. Los alimentos acaban de cocerse en la cesta aislante sin tener que vigilarla y sobre todo: usted puede cocinar independiente de la hora de la comida. Con varias cestas aislantes se puede servir un menú completo. Yo utilizo cestas aislantes con mantas. Se pueden usar también por ejemplo un cojín con relleno de heno y almohadas rellenas de algodón o lana que tapen y cubran toda la olla.

La cesta aislante tiene la ventaja en contra de los recipientes de madera, de que su aislamiento queda menos húmedo y, se seca más rápido.

### La corbeille thermique

L'utilisation de la corbeille thermique (panier à mijuter) est très importante pour la réussite de la cuisine solaire. Autrefois nos grands mères se servaient déjà de caisses isolantes (marmites norvégiennes). Il s'agit de la possibilité la plus facile et la plus efficace d'économiser l'énergie et de simplifier la cuisson. Lorsque vos plats mijotent et sont gardés au chaud dans les corbeilles isolantes, vous pouvez réduire le temps de cuisson dans le four solaire. Les aliments mijotent dans la corbeille sans surveillance et surtout: vous n'êtes pas dépendants des heures de repas. Si vous avez plusieurs corbeilles, vous pouvez servir un menu complet. J'utilise des corbeilles munies de couvertures. Mais vous pouvez aussi par exemple utiliser un coussin rempli de paille sur le fond de la corbeille et des coussins remplis de coton sur les côtés et sur le couvercle du récipient.

La corbeille a l'avantage par rapport à la caisse en bois de ne pas devenir aussi humide et de pouvoir sécher l'isolation rapidement.

### Der Warmhaltekorb

Ganz wichtig für erfolgreiches solares Kochen sind Warmhalte-Garkörbe. Warmhalteboxen ("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. Die Speisen garen im Korb ohne Beaufsichtigung und vor allem: Sie sind mit dem Kochen unabhängig von der Essenszeit. Bei mehreren Körben können Sie ein Menü in mehreren Töpfen servieren. Ich verwende Warmhaltekörbe, die mit Decken ausgelegt sind. Sie können aber auch beispielsweise ein Kissen mit Heufüllung auf dem Korbboden und Kissen mit Baumwollfüllung an den Seiten und auf dem Topfdeckel verwenden. Ein Korb hat gegenüber einer Holzkiste den Vorteil, dass die Isolierung nicht so feucht wird und leichter trocknet.

### Cesto de retenção de calor

Muito importante para o uso satisfatório do fogão solar é a utilização dos cestos de retenção de calor. Caixas de retenção de calor já estiveram em uso nos tempos da avó. É uma das maneiras mais simples e eficazes para economizar energia e simplificar o trabalho na cozinha. Quando suas refeições fervem nos cestos de retenção de calor e se mantêm quentes, você pode encurtar o tempo de cozimento no fogão solar. Assim se pode utilizar o fogão solar também quando faz pouco sol. A comida ferve no cesto sem necessidade de sua presença constante. E sobretudo: Cozinhando deste modo, você não dependerá de horário. Com vários cestos é possível servir também um menu completo em várias panelas. Eu costumo usar cestos de retenção de calor forrados com cobertas, mas você pode usar por exemplo um travesseiro com enchimento de feno sobre a parte inferior do cesto e um travesseiro com enchimento de algodão nos lados e sobre a tampa da panela. Em relação à caixa de madeira um cesto tem a vantagem que a matéria isolante não fica tão úmida e que seca facilmente.

### Safety rules in handling the solar cooker

The reflector solar cooker has considerable energy and generates temperatures high enough for baking and frying. If you hold a newspaper in the focal point of the reflector, it will catch fire. For this reason, some safety guidelines are to be observed.

1. Children must not be left unattended with the cooker.
2. You should not stand in front of the cooker. In order to approach the pot safely, you should turn the reflector in such a way that you will be standing in its shade next to the pot support. If you are sensitive to sun you should use sun-protection cream and wear a sun hat. ..
3. The pot, the lid and the pot support will become very hot due to the concentrated sunlight. For this reason, please use handling-cloths/oven gloves for touching these parts. But do not leave the cloth on the lid or on the pot support; they may catch fire.

### 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.
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.

### Reglas de seguridad para la cocina solar parabólica

La cocina solar parabólica dispone de un reflector de rendimiento considerable y produce temperaturas que hacen posible el asado y el horneado. Si se coloca una hoja de papel de periódico en el punto focal del reflector observará como se quema. Por ello se deben respetar las siguientes reglas de seguridad.

1. Los niños no deben quedarse solos con la cocina solar.
2. No debe permanecerse frente al reflector. Para acercarse de forma segura a la olla, gire el reflector para estar en la sombra. Las personas que no soportan bien la radiación solar deben utilizar cremas solares protectoras en la cara y la piel expuesta al sol, así como protegerse la cabeza.
3. La olla, la tapa de la olla y el soporte de la misma se calientan mucho debido a los rayos del sol. ¡Utilice por favor manoplas de cocina para coger la olla o levantar la tapa! No deje trapos de cocina ni manoplas sobre la olla puesto que podrían quemarse.

### Règles de sécurité pour la cuisine à l'énergie solaire

Le four solaire à réflecteurs a un rendement considérable et produit des températures permettant aussi de cuire et de rôtir. Si l'on tient un journal sur le point d'ignition du miroir, il s'enflamme. C'est pourquoi certaines règles de sécurité doivent être respectées.

1. Les enfants ne doivent pas être laissés seuls, sans surveillance, près du four solaire.
2. Il ne faut pas rester devant le four. Vous pouvez basculer le réflecteur afin d'accéder sans danger à la marmite de sorte que vous êtes à l'ombre du réflecteur à côté du support de la marmite. (Si vous supportez mal l'exposition au soleil, il faut utiliser une crème solaire et un chapeau de paille.)
3. Le récipient, son couvercle et le support deviennent très chauds dans le rayonnement solaire. Donc utilisez des maniques lorsque vous les saisissez ! Mais ne laissez pas les maniques sur le couvercle ou sur le support. Elles pourraient brûler.

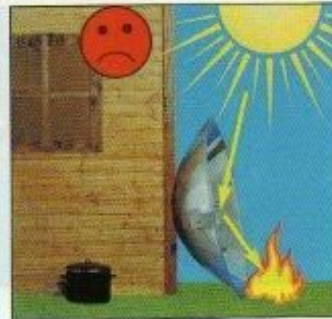
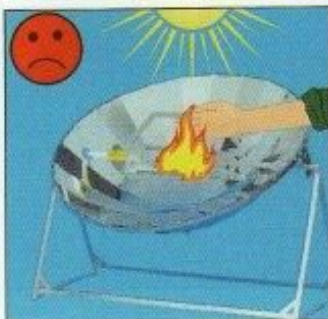
### Regras de segurança para uso do fogão solar

O fogão solar com refletor possui uma considerável potência e gera temperaturas que também possibilitam assar e fritar. Quando se coloca um jornal no foco do espelho, esse se acenderá. Por isso é necessário observar algumas regras de segurança.

1. Não deixe crianças sozinhas junto ao fogão sem supervisão.
2. Não há necessidade de ficar de pé em frente ao fogão. Para atingir a panela com segurança, gire o refletor de modo que você fica na sombra do refletor ao lado do porta-panela. Use creme protetor e chapéu de palha, especialmente se você for sensível ao sol.
3. A panela, a tampa da panela e o porta-panela se aquecem muito devido aos raios do sol. Use panos de cozinha para tocar estas peças. Porém não deixe os panos sobre a tampa ou porta-panela, pois poderiam pegar fogo.

4. Only use pots that fit and hold securely in the pot support. It would be best to always use the large solar pot (for example with a diameter of 28 cm for SK14 or K14).
5. If not in use the reflector has to be reliably fixed in its resting/safety position (with the rear side up, as shown in the picture). Ensure that the brake is well tightened. If it is not in this resting position, there is the danger that sunlight may be concentrated by the reflector to some object nearby the cooker and may damage it by heat or even cause it to catch fire.
6. If you dismantle the cooker, do not keep the reflector uncovered in the open. One may directly hang the reflector on a wall, in which case there should be no gap between it and the wall, through which sunlight may enter.
7. There is also a risk of injury when cleaning the reflector sheets. Keep this in mind when washing the sheets (s. page 18).
8. Do avoid getting dazzled/ blinded! You might use sunglasses as precautionary measure, but it is most important to avoid dazzling/blinding your eyes by correct use of the solar cooker! (s. page 16)

4. N'utilisez que des marmites qui tiennent bien sur le support. Nous vous conseillons de toujours utiliser le plus grand récipient solaire (par exemple diamètre 28 cm pour SK14 et K14).
5. Lorsque que vous n'utilisez pas le four, le réflecteur doit être placé en position de repos (avec le dos vers le haut). Veillez à ce que le frein soit bien serré. S'il n'est pas dans cette position de repos il existe un danger de concentration directe du rayonnement tombant du réflecteur sur un objet et que celui-ci soit endommagé par la chaleur ou même qu'il s'enflamme.
6. Si vous démontez le four solaire, ne laissez pas le réflecteur à l'air libre. Il est possible de l'accrocher directement à un mur sans toutefois laisser d'intervalle avec le mur dans lequel les rayons du soleil pourraient s'infiltrer.
7. Il est possible de se blesser en nettoyant les plaques du réflecteur. Attention lors du lavage des plaques. (voir page 18)
8. Evitez les éblouissements ! Même si vous portez des lunettes de soleil pour vous protéger, il faut absolument éviter tout éblouissement, dû à une mauvaise manipulation du four. (voir page 16)



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. Achten Sie bitte darauf, dass die Bremse in dieser Stellung fest angezogen ist. Wenn der Kocher nicht in 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 Abwaschen der Bleche (s. S. 18)
8. Vermeiden Sie Blendungen! Sie können eine Sonnenbrille verwenden, aber wesentlich ist, dass Sie die Blendung durch richtige Handhabung des Solarkochers vermeiden (s. S. 16).

4. Utilice sólo ollas que se apoyen bien en el soporte de la olla. La olla solar recomendada para la SK14 y K14 es de 28 cm de diámetro.
5. Si no utiliza la cocina solar debe colocar el reflector en la posición de reposo, con el reverso hacia arriba como si fuera una seta. Asegúrese, por favor, que el freno está fijado firme en esta posición. Si este no está en la posición de reposo, existe el peligro, de que la radiación solar incidente sobre el reflector se concentre sobre algún objeto con el consiguiente peligro que lo estropee o queme.
6. Si desmonta la cocina solar no debe dejar el reflector al aire libre. Se puede colgar directamente en una pared de forma que no reciba la radiación solar.
7. Usted puede dañarse cuando limpie las láminas del reflector. Téngalo en cuenta al hacerlo. (vea p. 18)
8. ¡Evite el deslumbramiento! Usted puede usar gafas del sol, pero es muy importante evitar siempre el deslumbramiento haciendo un uso correcto de la cocina solar. (vea p. 16)

4. Use somente panelas que ficam seguras na fixação. Melhor ainda, tente usar sempre que possível a maior panela solar (diâmetro 28 cm do modelo SK14 e K14).
5. Quando você não utiliza o fogão, o refletor deve ficar desligado, com a parte posterior para cima. (Preste atenção para que os freios estejam seguramente fixos.) Caso contrário, existe o perigo que a radiação solar do refletor seja concentrada sobre um objeto que poderá ficar danificado ou até incendiado pelo calor.
6. Quando você guardar o fogão, não deixe o refletor ao ar livre. Ele pode ser pendurado à parede, mas de modo que nenhuma brecha fique entre o refletor e a parede, por onde raios solares possam entrar e refletir.
7. Cuidado para não se machucar durante a limpeza das chapas do refletor. Preste cuidado também quando lavar as chapas. (veja pág. 18)
8. Evite ofuscamento. Se quiser você pode usar óculos escuros, mas importante é evitar ofuscamento manejando o fogão solar corretamente (veja pág. 16).

### How to avoid being dazzled by the solar cooker?

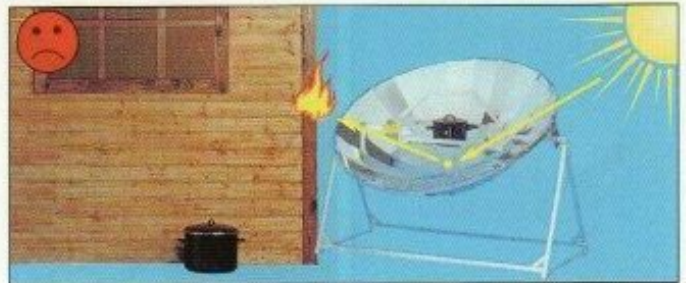
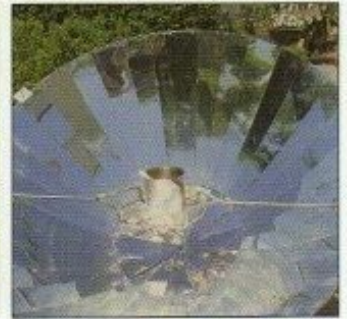
- a) Always turn the reflector completely away from the sun when you are putting the pot in the cooker or removing it. Then, no solar radiation will fall on the reflector, and you will be able to put in and remove the pot in the shade at a comfortable distance from the pot support.
- b) Adjust the solar cooker towards the sun by using the shadow indicator, and do not look into the reflector.
- c) In the area of concentrated radiation, there must be only dark-colour parts, since bright or reflective parts will reflect the radiation. Shiny parts in the pot area should be blackened.
- d) Do not place small pots in the solar cooker, because they allow part of the reflected radiation to escape out of the reflector. The large solar pot prevents dazzling/blending, because it absorbs all the reflected radiation. You can cook in a small pot by first placing it in the large pot in a water bath.

### Comment éviter l'éblouissement par le four solaire?

- a) Lors du placement ou du retrait du récipient dans le four solaire, faites toujours pivoter le réflecteur de sorte qu'il couvre le soleil. Ainsi, aucun rayon de soleil ne tombe sur le réflecteur et vous pouvez placer et retirer la marmite du support à l'ombre dans une attitude commode.
- b) Orientez le four solaire à l'aide de l'indicateur d'ombre et ne regardez pas dans le réflecteur tant qu'aucune marmite ne se trouve dans le four solaire.
- c) Dans la zone de rayonnement concentré, il ne doit y avoir que des parties sombres car les parties claires ou réfléchissantes renvoient le rayonnement. Les parties brillantes se trouvant dans la zone de la marmite doivent être noircies.
- d) Ne placez pas de petites marmites dans le four solaire car une partie du rayonnement réfléchi sortira du réflecteur. La grande marmite empêche l'éblouissement car elle absorbe totalement les rayons. Vous pouvez cuisiner dans la petite marmite en la plaçant dans une grande marmite et en la chauffant au bain marie.

### 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.



### ¿Cómo evitar el deslumbramiento?

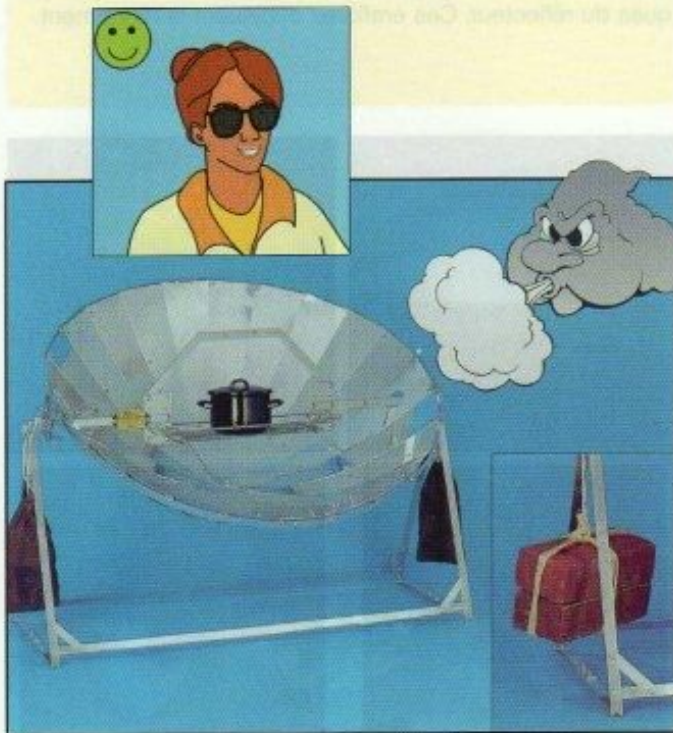
- a) Para colocar o retirar la olla en la cocina solar gire el reflector siempre de forma, que evite el sol directo. Así no entran rayos solares en el reflector y podrá retirar o colocar la olla desde una posición segura y cómoda.
- b) Oriente la cocina solar con la ayuda del indicador de sombra y no mire en el reflector.
- c) Sobre el área de concentración de la radiación solar sólo deben colocarse recipientes de color oscuro, puesto que superficies claras o brillantes reflejan la radiación. Pinte de color negro de horno cualquier superficie brillante del recipiente.
- d) No coloque una olla pequeña en la cocina solar puesto que quedará un área a través de la cual se proyectará radiación que podría deslumbrar a la persona que esté cocinando.  
La olla solar grande, impide el deslumbramiento porque recoge íntegramente la radiación reflejada. Se puede cocinar con una olla pequeña mientras esta se coloque dentro de una olla grande para calentarse al baño María.

### Como evitar ofuscamento com fogão solar?

- a) Para introduzir e retirar a panela do fogão solar mova o refletor sempre de modo que ele não fique exposto ao sol. Assim nenhum raio de sol incidirá sobre o refletor e você pode colocar e retirar a panela na sombra a uma distância confortável do porta-panela.
- b) Direcione o fogão solar com ajuda do indicador de sombra e não olhe no refletor.
- c) Na área de concentração de raios deixe somente peças escuras, porque peças claras e brilhantes refletem a radiação. Convém pintar de cor escura (preta) as peças brilhantes na região da panela.
- d) Não use panelas pequenas no fogão solar, pois elas podem refletir uma parte da radiação do refletor, de modo que uma pessoa fica ofuscada em frente ao refletor. A panela solar grande evita ofuscamento porque absorve os raios totalmente. Você pode cozinhar em panela pequena colocando-a dentro da panela grande e aquecê-la em banho-maria.



- e) The reflector must not be deformed. If the parabola shape is not correct, the sunlight will not be reflected onto the pot, which thus cannot absorb it.
- f) If the above guidelines are followed and the reflector is properly orientated towards the sun, you can approach the pot from the front without being dazzled. The pot will shield you from the concentrated radiation. You may then put seasoning into the pot, for example.
- g) If stirring or tasting the food is necessary during cooking, it is best to turn the reflector so that sunlight does not fall into the reflector and you can comfortably handle the pot.
- h) Do not cook food in the solar cooker that requires constant stirring. However, ways can be found to avoid such laborious stirring, mainly by use of the hay basket.



- e) El reflector no debe ser deformado. Si no mantiene la forma parabólica, entonces la radiación solar no se reflejará en la olla y no captará bien el calor.
- f) Si observa las reglas mencionadas y cuando el reflector esté bien orientado hacia el sol, puede acercarse delante de la olla sin deslumbrarse. La olla le protege de la radiación concentrada y así podrá añadir, por ejemplo, especias a su caldo.
- g) Para remover la comida durante algún tiempo o para probar su sabor insistimos que haga girar el reflector para que no entren rayos del sol y así usted pueda alcanzar la olla cómodamente.
- h) No cocine con la cocina solar parabólica aquellas recetas que requieran remover constantemente sus componentes. Sin embargo, hay posibilidades de evitar este remover laborioso utilizando la cesta aislante.

- e) Le réflecteur ne doit pas être déformé. Si la forme parabolique n'est pas intacte, le rayonnement solaire n'est pas réfléchi vers la marmite et ne peut donc pas être transformé en chaleur.
- f) Lorsque les règles ci-dessus sont respectées et que le réflecteur est bien orienté vers le soleil, vous pouvez passer devant la marmite sans être ébloui. La marmite vous protège du rayonnement réfléchi. Vous pouvez, par exemple, ajouter des épices dans la marmite.
- g) Pour remuer plus longuement ou pour goûter, il est préférable de basculer le réflecteur afin que le rayonnement solaire ne tombe pas sur le réflecteur et que vous accédez facilement à la marmite.
- h) Les plats nécessitant d'être remués en permanence ne doivent pas être préparés avec le four solaire. Mais il est possible de trouver des moyens pour éviter cette corvée, en utilisant la corbeille isolante pour mijoter ou pour tenir au chaud.

- 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-Garkorbes.

- e) O refletor não deve estar deformado. Quando a forma parabolóide não é perfeita a radiação não é refletida na panela e não pode ser transformada em calor.
- f) Mantidas as regras acima e direcionado o refletor ao sol, você pode aproximar-se de frente à panela e não será ofuscado. A panela protegerá você dos raios concentrados. Agora você pode dar temperos na panela, por exemplo.
- g) Para mexer na panela demoradamente ou para provar a comida, gire o refletor de modo que não seja atingido por raios solares e para que você chegue sem perigo até a panela.
- h) Refeições que precisam ser mexidas permanentemente não convém preparar no fogão solar. Porém existem maneiras de evitar este modo de preparo, sobretudo com utilização dos cestos de retenção de calor.

### Rules for maintaining the solar cooker

Our cooker is left outside all year long. When not in use, the reflector is in its resting position (the back is turned up), so that no dirt falls into the reflector.

It is very easy to clean the cooker. However, you must only use soft, non-abrasive cloths that do not get frayed. The reflector is first washed with a wet cloth or sponge soaked in water and some washing-up liquid. Afterwards, it is rinsed with water. To ensure that no lime stains are left behind, the reflector is dried off with newspaper (or a dry piece of cloth) after washing.

More substantial stains such as splashes of grease should be removed as soon as possible.

**Do not use any metal scourers or cleaners with scouring powder on the reflector,**

they will scratch the surface of the reflector sheets. Scratches reduce the performance of the cooker.

### 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.

### Reglas para el mantenimiento de la cocina solar

Su cocina solar puede estar todo el año al aire libre. Mientras no la utilice coloque el reflector en la posición de reposo (el reverso hacia arriba), de forma que su cara brillante no se ensucie.

La limpieza de la cocina solar es muy fácil. Sólo debe utilizar esponjas o paños suaves no deshilachados. Primero lave el reflector con un trapo húmedo o con una esponja, empapada con detergente. Inmediatamente se enjuaga con agua limpia. Para que no quede ninguna mancha de cal, seque el reflector al final con un papel de periódico o con un paño seco.

Las manchas gruesas como las de grasa, es mejor limpiarlas al momento.

**No utilice por favor ningún tipo de estropajo de metal o de producto de limpieza con líquido o polvo abrasivo para el reflector,**

estos rallan la superficie de las láminas del reflector y su cocina pierde potencia solar. Los estropajos pueden dañar el rendimiento de la cocina.

### Règles d'entretien du four solaire

Notre four reste dehors toute l'année. Lorsqu'il n'est pas utilisé, le réflecteur reste en position de repos (le dos vers le haut), de sorte qu'aucune impureté ne tombe dedans.

Le nettoyage du four est très simple. Vous ne devez utiliser que des chiffons doux, non effilochés ou que des éponges. Tout d'abord, lavez le réflecteur avec un chiffon humide ou une éponge imbibée d'un produit nettoyant. Enfin, rincez à l'eau claire. Pour éviter les taches de calcaire, le réflecteur est séché à la fin avec du papier journal (ou un chiffon sec).

Les taches grossières telles que les projections de graisse doivent être nettoyées le plus rapidement possible.

**N'utilisez en aucun cas des éponges métalliques ou une poudre à récurer sur le réflecteur**

Ces derniers provoquent des éraflures à la surface des plaques du réflecteur. Ces éraflures diminuent le rendement.



### Regras de manutenção do fogão solar

Nosso fogão fica no ambiente externo o ano inteiro. Quando não é utilizado, fica em estado inativo (lado posterior para cima), de modo que nenhuma sujeira pode cair no refletor.

A limpeza é muito simples. Você deve, porém, usar somente panos ou esponjas úmidas que não desfiem. Para iniciar, o refletor deve ser lavado com um pano ou esponja úmida molhada com detergente. Em seguida, lave-o com água limpa. Para evitar manchas de cal seque o refletor com papel de jornal (ou com pano seco).

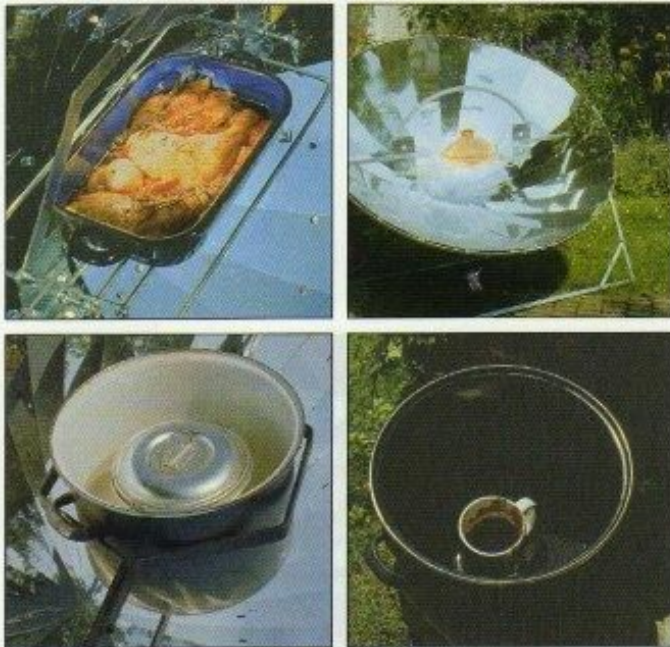
Manchas de gordura devem ser lavadas o quanto antes.

**Nunca utilize esponjas com fios metálicos ou detergente em pó para esfregar o refletor.**

Estes raspam a superfície do refletor e diminuem o potência do fogão.

### Basic rules for enjoying cooking, baking, frying and deep-frying with the solar cooker

- A) The solar cooker needs a sunny, level location which is protected from the wind. You can improve the stability of your solar cooker against wind bows by attaching weights on the structure.
- B) Only use dark cooking vessels. 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 of ceramic pots and they tend to crack. The oval ceramic pot that I put in my solar cooker cracked. But the Tajine, the Moroccan clay pot (see picture on the right), is very suitable for the solar cooker.
- C) Do not use pots with parts, which are not resistant to heat (for example with plastic or wooden handles). If you cannot replace these parts, you should wrap aluminium foil around them.
- D) The large solar pot is best suited for the protected heating of small quantities of food in a water bath (for example milk, pudding, honey).



### Reglas básicas para cocinar, hornear, freír y asar con la cocina solar, satisfactoriamente

- A) La cocina solar necesita un lugar soleado, plano y protegido del viento. Para evitar que la cocina sea volcada por un viento fuerte se pueden sujetar pesos en el soporte.
- B) Sólo utilice recipientes oscuros. Los más apropiados son las ollas solares, negras, esmaltadas o las ollas de hierro fundido. Para las cazuelas o paelleras utilice las hondas de borde alto. También se puede colocar un wok (sartén china). Las ollas y cazuelas cerámicas conducen mal el calor y en ellas pueden producirse grietas. La olla oval de cerámica, que coloqué en mi cocina solar, se rompió. Pero el tagin, la vajilla de barro marroquí (ver foto), es apropiada.
- C) No utilice ninguna olla con elementos que no aguantan altas temperaturas (Ej: asas de plástico o madera). Si no puede destornillar estos elementos, protéjalos con papel de aluminio.
- D) La olla solar grande es la más apropiada para calentar cantidades pequeñas de alimentos al baño María (Ej: leche, flan, miel).

### Règles de base pour cuire, griller, rôtir et frire

- A) La cuisine solaire a besoin d'une surface plane, ensoleillée, et à l'abri du vent. Lors de bourrasques, vous pouvez améliorer la stabilité du four en plaçant des poids sur le socle.
- B) N'employer que des plats foncés. La marmite noire, émaillée ou une grande marmite de fonte sont idéales. Pour les plats à la poêle, une poêle avec de grands bords est avantageuse. Un wok peut être également utilisé. Pour les récipients en céramique, la mauvaise conductibilité de la chaleur par la céramique est un inconvénient et le matériel peut se fêler. Le Römertopf que j'ai mis dans mon four solaire a éclaté. En revanche la tajine, le plat en terre cuite marocain (voir illustration) est adaptée au four solaire.
- C) N'utilisez aucun récipients avec des parties, qui ne résistent pas à la chaleur, comme par exemple: poignées synthétiques ou en bois. Si vous ne pouvez pas dévisser ces parties, recouvrez les de papier alu.
- D) La grande marmite solaire est parfaitement adaptée pour réchauffer de petites quantités au bain-marie (par exemple lait, pudding, miel).

### Grundregeln für viel Freude beim solareren Kochen, Backen, Braten und Fritieren

- A) Der Solarkocher benötigt einen sonnigen, ebenen, windgeschützten Platz. Sie können die Standfestigkeit gegen Windböen durch Gewichte am Gestell verbessern.
- B) 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 (siehe Bild), ist für den Solarkocher geeignet.
- C) 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.
- D) Der große Solartopf eignet sich vorteilhaft, um kleinere Mengen im Wasserbad schonend zu erhitzen (z.B. Milch, Pudding, Honig).

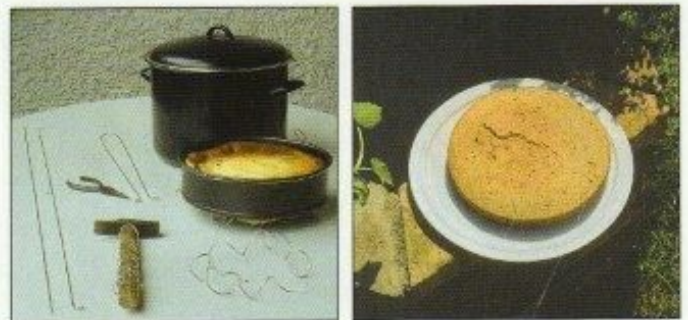
### Regras básicas para cozer, assar, tostar e fritar

- A) O fogão solar precisa de um lugar ensolarado, plano, protegido contra viento. Você pode melhorar a firmeza do fogão contra vento forte fixando pesos à armação.
- B) Só utilize panelas e frigideiras escuras. É preferível usar a panela solar preta esmaltada ou uma panela grande de ferro fundido. Para refeições feitas em frigideira é vantajoso usar uma frigideira com bordas altas. Também pode usar-se um „wok“. A condução de calor de panelas de cerâmica é desvantajosa e pode causar trincas no material. A panela romana que eu coloquei no meu fogão solar quebrou. Mas a Tajini, a baixela de louça marroquina (veja a foto à direita), é bem adequada para o fogão solar.
- C) Nenhuma panela com garras, cabo ou botão de matéria plástica deve ser usada, pois não resistem a altas temperaturas. Se você não conseguir desparafusar as peças de plástico deve enrolá-las em folhas de alumínio.
- D) A grande panela solar é muito adequada para o aquecimento brando de pequenas quantidades em banho-maria (por exemplo: leite, pudim, mel)

- E) When baking, a baking tin is placed in the pot. Do not put any water in the pot! Do not place the baking tin directly on the bottom of the pot, but on a stand, for example, a wire rack of a pressure-cooker-insert (tripod) or an aluminium wire-coil. (Also see page 34)
- F) For baking, the pot is to be closed with the black lid; a glass lid will work like a burning-glass and may cause black spots on the cake. Baking has to be done with the lid closed! You should only move the lid to one side just before the baking is completed, so that the vapours can escape, and a crust can form. While baking, the pot is moved a quarter-turn every 10 to 20 minutes, so that whatever is being in the pot is browned evenly on all sides. I will give you more precise information with the baking recipes. (see page 34)
- G) Please always use handling-cloths when removing the baking-tin! The pot and the contents can be very hot. It is recommended that you make a double hook of wire for the baking tin, so that you can remove it easily. A possibility is shown in the picture.

- E) Pour la pâtisserie, placer un moule dans la marmite. Ne pas ajouter d'eau dans la marmite! Ne pas placer le moule directement sur le fond de la marmite, mais sur un support métallique, par exemple, un support pour la cuisson à la vapeur (trépied) ou une spirale métallique. (voir page 34)
- F) Recouvrir la marmite avec le couvercle noir. (Un couvercle en verre fait l'office d'un verre ardent et peut produire taches noires sur le gâteau). Pendant la cuisson laisser le couvercle fermé! Quelques minutes avant la fin de la cuisson, décalez le couvercle de la largeur de deux doigts afin que la vapeur puisse s'échapper et qu'une croûte puisse se faire. Pour la confection de pâtisserie, tourner le récipient d'un quart de tour toutes les 10 ou 20 minutes afin que la cuisson soit réalisée de manière régulière. Je donne de plus amples informations dans la description des recettes. (voir page 34)
- G) Pour enlever le moule, utilisez des maniques! La marmite et son contenu peuvent atteindre une haute température. Il est avantageux de recourber un fil métallique comme double crochet pour le moule afin de pouvoir l'enlever plus facilement. Les étapes de travail sont représentées dans l'illustration.

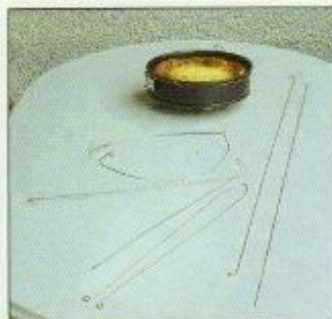
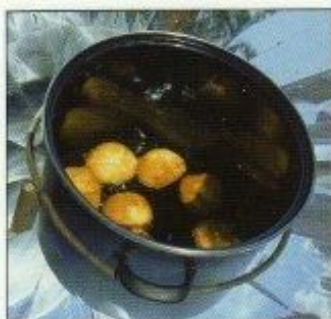
- E) Zum Backen wird eine Backform (z. B. Springform) in den Topf gestellt. Kein Wasser in den Topf geben! Die Backform nicht direkt auf den Topfboden stellen, sondern auf ein Drahtgestell, z. B. einen Dampftopfeinsatz (Dreibein) oder eine Aluminium-Drahtwendel (s. S. 34).
- F) Den Topf mit dem schwarzen 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. Die genaueren Hinweise gebe ich beim Beschreiben der Backrezepte. (s. S. 34)
- G) 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. Eine Möglichkeit ist im Bild dargestellt.



- E) Para hornear se coloca en el interior de la olla un molde. ¡No debe ponerse nada de agua en la olla! El molde no se sitúa directamente sobre la base de la olla, sino sobre un armazón de alambre, ej: un soporte usado en ollas de vapor (de tres patas) o una espiral de alambre de aluminio. (vea página 34).
- F) En la olla siempre debe colocarse la tapa negra. (Una tapadera de vidrio actúa como una lente que puede generar zonas quemadas sobre la masa) ¡Hornear con la tapa cerrada! Algunos minutos antes del final del horneado, se desplaza la tapa dos dedos hacia un lado, con ello el vapor saldrá y se formará una costra. Para hornear, mover la olla cada 10 a 20 minutos haciendo un cuarto de giro, esto facilita que la masa esté horneada homogéneamente. Doy indicaciones más detalladas cuando describo las recetas para hornear.
- G) ¡Para sacar el molde utilice, por favor, las manoplas de cocina! La olla y su contenido se pueden calentar mucho. Se recomienda hacer un gancho doble de alambre al molde para poder retirarlo con comodidad. Los pasos para realizarlo se muestran en la fotografía.

- E) Para assar coloca-se uma forma para bolo dentro da panela. Não coloque água na panela! Não posicione a forma para bolo diretamente no fundo da panela e sim sobre um cavalete de arame, por exemplo um tripé ou uma espiral de arame de alumínio (veja pág. 34).
- F) Coloque a tampa preta sobre a panela. (Não use tampa de vidro que poderá causar manchas escuras no bolo). Assar sempre com tampa fechada! Abra a tampa levemente apenas alguns minutos antes do final, para que o vapor possa escapar e produzir uma crosta no bolo. Durante o tempo de assar a panela deverá ser girada por 90 graus cada 10 a 20 minutos a fim de que o bolo pegue uma cor uniforme. Informações mais exatas darei com a descrição das receitas para assar (veja pág. 34).
- G) Para retirar o bolo utilize panos ou guardanapos para não se queimar. A panela e o conteúdo podem atingir temperaturas muitas altas, como no forno comum. Uma boa idéia é dobrar um gancho duplo de arame para retirar a assadeira com mais facilidade. Um exemplo é ilustrado no quadro.

- H) While baking in hot cooking fat/oil, only fill up the pot some (3 to 5) centimetres high! Place the lid on the pot all the time; otherwise the oil will not reach the required temperature.
- I) When frying meat, sausages or eggs, proceed just as with an electrical or gas stove; but preferably fry in the large pot to prevent grease spattering.
- J) You may simultaneously cook with two small pots, but I recommend that you only put one pot in the solar cooker and use a hay basket or several hay baskets to keep the food hot in several pots.
- K) Do not toast bread or anything else in the enamelled pot, because the high temperatures reached at the pot base will split off the enamel surface.



- H) ¡Para hornear con grasa o aceite vegetal sólo se debe rellenar la olla de 3 a 5 centímetros! Tenga siempre puesta la tapa, de lo contrario el aceite no alcanzará la temperatura necesaria. Para freír utilice una malla de alambre o tapa de vidrio para evitar las salpicaduras.
- I) Para asar carne, salchichas o huevos fritos se procede del mismo modo que en una cocina convencional eléctrica o de gas; pero recomiendo hacerlo con la olla grande para evitar las manchas de grasa.
- J) Puede cocinar simultáneamente con dos ollas, pero yo recomiendo que coloque solo una olla en la cocina y después la coloque en una cesta aislante para terminar la cocción. A continuación proceda con la siguiente olla y así sucesivamente.
- K) No tueste en la olla de esmalte puesto que se estropea la capa de esmalte, debido a las altas temperaturas que se originan.

- H) Pour la cuisson dans l'huile végétale ou de la graisse alimentaire chaudes, ne remplir la marmite qu'à quelque (3 à 5) centimètres! Laissez le couvercle toujours fermé, pour que l'huile atteigne la température nécessaire.
- I) Pour cuire la viande, les saucisses, les oeufs sur le plat, veuillez procéder comme avec une cuisinière électrique ou à gaz; mais cuire dans une haute marmite pour éviter les projections d'huile.
- J) Vous pouvez cuire simultanément dans deux petits récipients mais, au lieu de cela, je vous conseille de toujours placer un seul récipient dans le four solaire et d'utiliser la corbeille thermique ou plusieurs corbeilles thermiques pour garder les aliments au chaud dans plusieurs récipients.
- K) Ne pas toaster dans des récipients émaillés, car les hautes températures produites au fond du récipient font craquer la couche d'émail.

- H) Beim Backen/Frittieren in heißem Speisefett/-öl den Topf nur einige (3 bis 5) Zentimeter hoch auffüllen! Immer den Deckel schließen, sonst bekommt man nicht die erforderliche Öltemperatur.
- I) Beim Braten von Fleisch, Bratwürstchen, Spiegeleiern genauso verfahren wie am Elektro- oder Gasherd; jedoch vorteilhaft den großen Topf verwenden, um Fettspritzer zu vermeiden.
- J) 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.
- K) Im Email-Topf nicht toasten, weil die Emailschiicht bei den entstehenden hohen Temperaturen am Topfboden abspringt.

- H) Para fritar em azeite quente ou gordura, encher a panela somente de 3 a 5 cm de altura com óleo. Sempre que possível coloque a tampa, caso contrário não se atinge a temperatura necessária para fritar.
- I) Para fritar carnes, salsichas, ovos etc., procede-se como nos fogões elétricos ou a gás, mas convém usar a panela grande para evitar salpicos de gordura.
- J) É possível cozinhar simultaneamente em 2 panelas pequenas, mas recomendo colocar sempre uma panela só no fogão solar e usar o cesto retentor de calor ou vários cestos de retenção de calor para manter a temperatura da comida em várias panelas.
- K) Não toste na panela esmaltada porque a camada de esmalte se desprende com altas temperaturas no fundo da panela.

### First attempts: Boiling water

At first, I want to describe how I use my solar cooker to boil water. The solar cooker stands in the resting position, i.e. with the bulge of the reflector pointing upwards, in a sunny position, on level ground, protected from wind. I turn the cooker that it is standing in a right angle to the direction of the sun. For this, I observe the shadow cast by its frame. I stand behind the cooker, so that it is positioned between the sun and me. Then I swing the reflector upwards so that I can stand in the shade of the reflector, right next to the pot support. The screws of the brake must be tightened sensitively.

Now I place my pot, filled with water, in the pot support (in the shade of the reflector). Only then I turn the reflector towards the sun. While doing this I look at the shadow of the shadow indicator and then at the reflection at the pot.

The concentrated light causes white 'sun flames' on the black pot. These should now encircle the lower part of the

### Erste Versuche: Wasser kochen

Zunächst will ich beschreiben, wie ich meinen Solarkocher im Garten verwende, um kochendes Wasser zu erzeugen. 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 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 Reflexion am Topf.

Das konzentrierte Licht lässt am schwarzen Topf weiße "Sonnenflammen" entstehen. Diese sollten jetzt den unteren Teil des Topfes umfassen.

### Primera prueba: Hervir agua

Ante todo quiero describir, como utilizo mi cocina solar en el jardín para hervir agua. La cocina solar está en un lugar soleado y plano, protegido del viento en la posición de reposo, es decir con la curvatura del reflector hacia arriba. Giro la cocina de forma que quede transversal a la dirección del sol. Observo la sombra del armazón, me coloco detrás de ella y giro el reflector desde la posición de reposo a la posición vertical en contra al sol para que no entren los rayos en él. De esta forma yo estoy en la sombra y puedo acercarme al soporte de la olla sin deslumbramiento. Los tornillos del freno deben apretarse sensiblemente.

Coloco la olla llena de agua sobre el soporte y finalmente giro el reflector para que los rayos solares entren perpendiculares en él. Al mismo tiempo miro los tornillos de posicionamiento y finalmente la reflexión sobre la olla.

La luz concentrada deja en la olla negra unas "llamas de sol" blancas. Estas deben abarcar ahora la parte baja de la olla.

### Premiers tests: Faire bouillir de l'eau

Tout d'abord je désire décrire la manière d'utiliser mon four solaire dans le jardin pour obtenir de l'eau bouillante. Le four est installé à une place ensoleillée et protégée du vent, en position de sécurité, c'est-à-dire avec l'arrondi du réflecteur tourné vers le haut. Je place le socle du four de telle manière que le four soit placé transversalement à l'orientation du soleil. De plus je surveille les ombres du support latéral. Puis je me place derrière le four, donc il est situé entre moi et le soleil. Maintenant je fais pivoter le réflecteur de telle sorte que je me trouve à l'ombre du réflecteur, directement à côté du support du récipient. Les vis du frein (limiteur de couple) doivent être légèrement serrées.

Maintenant je place ma marmite remplie d'eau dans le support (à l'ombre du réflecteur). Puis ensuite seulement je fais pivoter le réflecteur vers le soleil. J'observe l'ombre de la vis de position et ensuite la réflexion sur la marmite.

La lumière concentrée provoque des "flammes solaires" sur le récipient noir. Celles-ci doivent maintenant encercler



### Primeiras experiências Aquecer água

Iniciando quero descrever como uso meu fogão solar no jardim, para ferver água. O fogão solar fica num lugar ensolarado e protegido do vento na posição de repouso, isto é, com o abaulamento do refletor voltado para cima. Giro o suporte do fogão, de modo que o fogão fique perpendicularmente à direção do sol. Para isso observo a sombra do suporte atrás do fogão. Agora movo o refletor para cima, de modo que eu possa ficar à sombra do refletor ao lado do suporte da panela. Os parafusos do freio devem estar fixados com delicadeza.

Em seguida coloco a panela com água no suporte (na sombra do refletor). Só agora giro o refletor em direção ao sol. Faço isso observando o indicador de sombra e depois a reflexão na panela.

A luz concentrada gera na panela escura chamas claras de incandescência. Estas deveriam agora cobrir a parte inferior da panela.

pot. With the sun at an angle, you should ensure that the 'sun flames' are not directed too much on the lid of the pot but mainly on the lower part and also a little on the front side of the pot. Hence, you won't have to adjust the reflector exactly, but position it more steeply and, at the same time, pay attention to the 'sun flames'.

You should readjust the cooker towards the sun every 15 to 20 minutes, by turning the cooker and adjust the reflector until the shadow cast by the shadow indicator (screws) is centred again (or until the 'sun flames' again surround the lower part of the pot.)

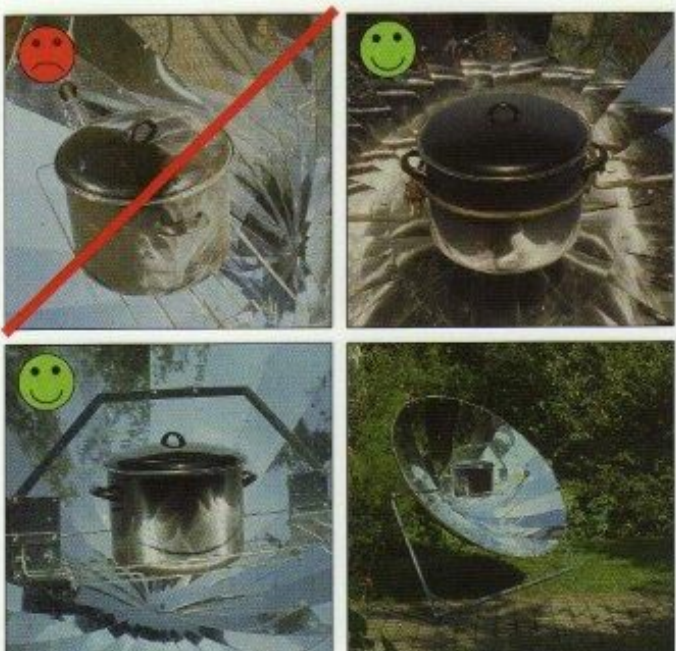
Please ensure that while cooking only your solar cooker is standing in the sunlight. If necessary you may protect you.

La tarrina est posada de forma que les flames solars no surtin gairebé cap a la tapa de la olla, sinó que ocupen més la part inferior de la olla i també un poc del frontal d'ella. No cal ajustar el reflector exactament amb la ombra dels tornells de posicionament, sinó inclinar-lo eventualment més, segons l'observació de les "flames solars".

la partie inférieure du récipient. En cas de soleil placé obliquement, vous devez veiller à ce que les «flames solaires» ne soient pas produites sur le couvercle du récipient mais à la partie inférieure du récipient et également un peu à l'avant du récipient. Vous ne devez dans ce cas pas orienter exactement le réflecteur mais éventuellement le placer plus droit tout en observant les «flames solaires».

Vous devez orienter le four toutes les 15 à 20 minutes vers le soleil en tournant le four entier d'une part et en inclinant le réflecteur d'autre part jusqu'à ce que l'ombre de l'indicateur de position soit de nouveau centré ou que les «flames solaires» encerclent de nouveau le fond du récipient. Une attention particulière n'est pas nécessaire. Veillez à ce que le four solaire soit autant que possible au soleil lorsque vous cuisinez, mais vous, protégez vous.

Bei schräg stehender Sonne sollten Sie dafür sorgen, dass die "Sonnenflammen" nicht zu sehr 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 ein bisschen 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.

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

Com o sol inclinado deve se atentar para que as chamas de incandescência não apareçam demasiado na tampa da panela e sim em toda a parte inferior desta e também um pouco na frente da panela. Para isso, não é necessário girar o refletor com exatidão, mas sim posicioná-lo eventualmente mais inclinado, observando as chamas de incandescência.

Quando el sol está muy inclinado debe asegurarse que las "llamas solares" no emergen demasiado por encima la tapa de la olla, sino que ocupan más la parte inferior de la olla y también un poco del frontal de esta. No debe orientar el reflector exactamente con la sombra de los tornillos de posicionamiento, sino inclinarlo eventualmente más, según la observación de las "llamas solares".

Debe reorientar la cocina cada 15 a 20 minutos hacia el sol, mientras por una parte se mueve la base de la cocina, por la otra se inclina el reflector hasta que la sombra de los indicadores de posición lo centran nuevamente o bien las "llamas solares" abarcan de nuevo la parte inferior de la olla.

Le aconsejo que durante la cocción solo su cocina solar se encuentre en la zona de sol. Usted debe protegerse.

Você deverá ajustar o fogão em relação ao sol a cada 15 a 20 min., girando o fogão por um lado e inclinando o refletor por outro, até que a sombra do posicionador fique novamente centrada e as chamas de incandescência abrangem o fundo da panela. Isto não requer especial atenção.

Sempre que possível, faça com que apenas seu fogão solar e não você mesma fique no sol. Use eventualmente um boné ou chapéu para se proteger.

El sol inclinat ha de assegurar-se que les flames solars no surtin gairebé cap a la tapa de la olla, sinó que ocupen més la part inferior de la olla i també un poc del frontal d'ella. No cal ajustar el reflector exactament amb la ombra dels tornells de posicionament, sinó inclinar-lo eventualment més, segons l'observació de les "flames solars".

Quando el sol está muy inclinado debe asegurarse que las "llamas solares" no emergen demasiado por encima la tapa de la olla, sino que ocupan más la parte inferior de la olla y también un poco del frontal de esta. No debe orientar el reflector exactamente con la sombra de los tornillos de posicionamiento, sino inclinarlo eventualmente más, según la observación de las "llamas solares".

### When cooking takes too long ...

... this may be for the following reasons:

- There is no clear sunshine. This is indicated by the fact that the sun does not cast any sharp shadows.
- The cooker is not standing in a wind-protected position. The wind can take away a lot of heat. (You can cut down heat-losses due to the wind if you place the pot in a heat-resistant glass bowl with a lid or by suspending a black coloured steel bowl in the glass bowl; see illustration).
- The reflector is not correctly adjusted to the sun, in other words, the 'sun flames' are not surrounding the lower area of the pot.
- The lid of the pot is missing, or the pot is not black.
- A shadow is falling on the reflector.
- The pot is too small so that part of the concentrated radiation misses the pot. The cooking capacity is also reduced when there are two pots on the support.
- The reflector sheets are matt or are heavily spoiled.

### 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. (Sie können den Wärmeverlust durch Wind vermindern, wenn Sie den Topf in eine hitzebeständige Glasschüssel mit Deckel stellen oder eine schwarze Stahlschüssel in die Glasschüssel hängen, s. Bild).
- 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.

### Quando la cocción tarda demasiado...

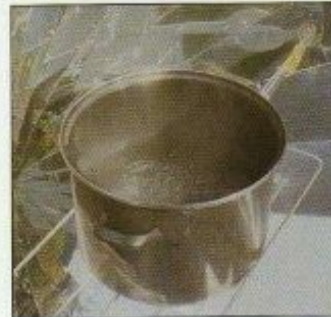
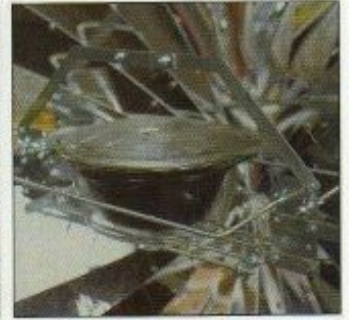
... entonces puede estar motivado por lo siguiente:

- No hay suficiente sol. Eso se ve cuando el sol no produce una sombra definida.
- La cocina no está protegida contra el viento. El viento puede evacuar mucho calor. (Puede evitar la pérdida calorífica producida por el viento, colocando la olla en un recipiente de vidrio resistente con tapadera o colocando una fuente de acero que descansa sobre el borde del recipiente de vidrio con tapa; vea foto).
- El reflector no está correctamente orientado hacia el sol o bien las "llamas solares" no abarcan la zona inferior de la olla.
- Falta la tapadera de la olla o la olla no es negra.
- Hay sombra proyectada en el reflector.
- La olla es demasiado pequeña, por lo que una parte de la radiación concentrada en la olla se desaprovecha. También la cocción con dos ollas reduce el rendimiento de la cocina.
- Las láminas del reflector están mates o muy sucias.

### Si la cuisson dure trop longtemps...

... en voici quelques raisons:

- L'éclat du soleil n'est pas assez vif. On s'en rend compte les ombres ne sont pas très prononcées.
- Le four n'est pas à l'abri du vent. Le vent peut disperser beaucoup de chaleur. (Vous pouvez éviter la perte de chaleur due au vent en plaçant la marmite dans un récipient de verre avec un couvercle ou si vous suspendez un récipient d'acier noir dans le récipient de verre, voir l'illustration).
- Le réflecteur n'est pas bien orienté vers le soleil, c'est-à-dire que les «flammes solaires» n'encerclent pas la zone inférieure de la marmite.
- Le couvercle manque ou la marmite n'est pas noire
- Des ombres tombent sur le réflecteur.
- La marmite est trop petite, de sorte qu'une partie des rayons concentrés passe à côté de la marmite. Même avec deux marmites, l'efficacité de cuisson est diminuée.
- Les plaques du réflecteur sont mates ou fortement encrassées.



### Quando a cozedura demora muito,

.....pode haver os seguintes motivos:

- Não faz sol. Isso se vê facilmente quando o sol não projeta sombras nítidas.
- O fogão não se encontra protegido contra vento. Vento pode abaixar consideravelmente a temperatura. (Você pode diminuir a perda de calor pelo vento colocando a panela em uma tigela de vidro Pyrex com tampa ou pendurar uma travessa de aço escura na tigela Pyrex (veja a ilustração).
- O refletor não está corretamente posicionado em relação ao sol, ou seja, as chamas de incandescência não abrangem a área inferior da panela.
- Falta tampar a panela ou a panela não é preta.
- Cai sombra no refletor.
- A panela é pequena demais, de modo que uma parte dos raios concentrados passa pelos lados da panela. Também o uso de duas panelas diminui a potência do fogão.
- As chapas do refletor estão foscas ou muito poluídas.

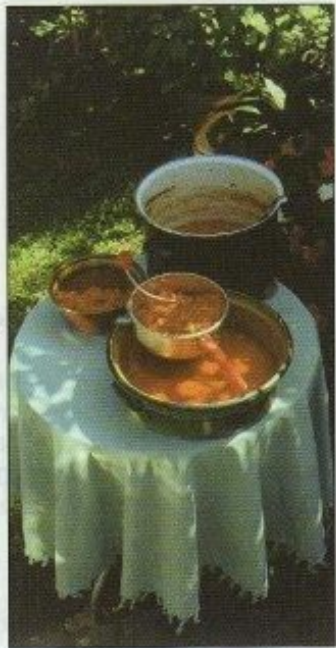
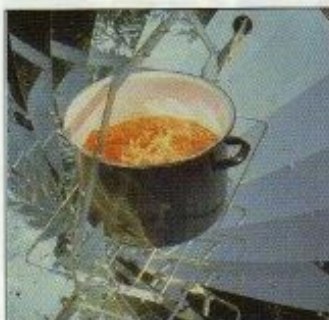


### Preservation food

Preserving fruit and vegetables is easy with the solar cooker and the large pot. Several preserving-jars will fit into the pot. Fruits can be bottled or made into jam/marmalade.

For preserving food, preparations are the same as with a gas or electrical stove. But you will find that cooking in the open is much more enjoyable.

Considering the fact that more than one fifth of the food-stuffs produced worldwide gets spoiled, one will appreciate the value of preserving by solar cookers.



### Conservar alimentos

La olla grande facilita la conservación de la fruta y la verdura. En ella pueden colocarse diversos potes de vidrio para esterilizarlos al baño María. La fruta también puede esterilizarse o cocinarse para preparar mermeladas.

La conservación de fruta y verdura se puede hacer como en la cocina convencional. Pero considere lo agradable que es cocinar al aire libre.

Si consideramos, que en todo el mundo más de una quinta parte de los alimentos que se producen se deteriora, entonces debemos reconocer las oportunidades de la conservación solar.

### Conservation des aliments

La mise en conserve des fruits et légumes est facilité par le four solaire et par le grand récipient. On peut mettre plusieurs grands bocaux dans le grand récipient. Les fruits peuvent être mis en conserve ou transformés en confiture.

Pour la cuisson des confitures et des fruits vous pouvez procéder comme avec une cuisinière électrique ou à gaz. Mais vous constaterez à quel point il est agréable de cuisiner à l'extérieur. Lors de la préparation, écoutez les prévisions météorologiques.

Quand on pense qu'un cinquième des aliments produits est gaspillé, on réalise la chance de mettre en conserve grâce au four solaire.

### Haltbarmachen von Lebensmitteln

Das Haltbarmachen von Obst und Gemüse wird durch den Solarkocher und den großen Topf sehr erleichtert. Es passen mehrere große Einweckgläser in den Topf. Früchte können eingeweckt oder zu Marmelade gekocht werden.

Beim Einkochen können Sie wie beim Gas- oder Elektroherd vefahren. Aber Sie werden merken, wie viel erfreulicher das Einkochen im Freien ist.

Wenn man bedenkt, dass weltweit mehr als ein Fünftel der produzierten Nahrungsmittel verderben, dann erkennt man die Chancen des solaren Haltbarmachens.

### Conservação de alimentos

A conservação de frutas e verduras se torna muito mais fácil usando o fogão solar e a grande panela. Nesta cabem vários vidros de compotas. Frutas podem ser conservadas ou preparadas em marmelada. Grandes quantidades de geleia podem ser cozidas sem consumo de energia.

Para cozer frutas, proceda como num fogão a gás ou elétrico. Você verá como é agradável cozinhar ao ar livre, mas convém observar antes o boletim meteorológico.

Tomando em conta que mundialmente apodrecem mais de 1/5 dos alimentos produzidos, ficam óbvias as vantagens do fogão solar na conservação de alimentos.

### Maize porridge

Boil water in the solar cooker. Stir a part of the maize in a bowl of cold water and then pour the mixture into the boiling water, under continuous stirring. Keep on adding maize to the hot paste, stirring all the while to prevent lumping. In order to avoid long stirring periods, one should cook the hot paste by the retained heat in the hay basket!

The sauce may then be prepared in the solar cooker.

Use a similar procedure for preparing other semi-liquid foods (milk pudding, creamed rice, semolina).

### Maisbrei

Wasser im Solarkocher zum Kochen bringen. Einen Teil des Mehls mit kaltem Wasser in einer Schüssel anrühren und in das kochende Wasser einrühren. In den heißen Brei mehrmals weiteres Mehl einrühren, so dass keine Klumpen entstehen. Um langes Rühren zu vermeiden, soll man den heißen Brei im Warmhaltekorb garen!

Die Sauce wird anschließend im Solarkocher zubereitet.

Bei anderen Breien (Milchbrei, Reisbrei, Grießbrei u.a.) kann man in ähnlicher Weise verfahren.

### Gachas

Se hierva agua en la cocina solar. Disuelva la harina (por ejemplo de maíz) con agua fría en un recipiente y a continuación añádala al cazo con el agua hervida y remuévala con decisión de forma repetida para evitar que se formen grumos. Para evitar tener que agitar durante mucho tiempo, puede cocinar la masa en una cesta aislante con el calor retenido.

La salsa se prepara posteriormente en la cocina solar.

Para otras masas (papilla de leche, papilla de arroz, papilla de sémola, etc.) se procede de una forma similar.

### Bouillie de maïs

Faire bouillir de l'eau dans le four. Mélanger une partie de la farine dans un plat avec de l'eau froide et délayer dans l'eau bouillante. Mélanger plusieurs fois de la farine dans la bouillie chaude de sorte qu'aucun grumeau ne se forme. Pour éviter de remuer trop longtemps, on doit faire mijoter la bouillie chaude dans la corbeille thermique.

La sauce est ensuite préparée dans le four solaire.

Pour d'autres purées (purée au lait, riz au lait, semoule) on procède de manière similaire.

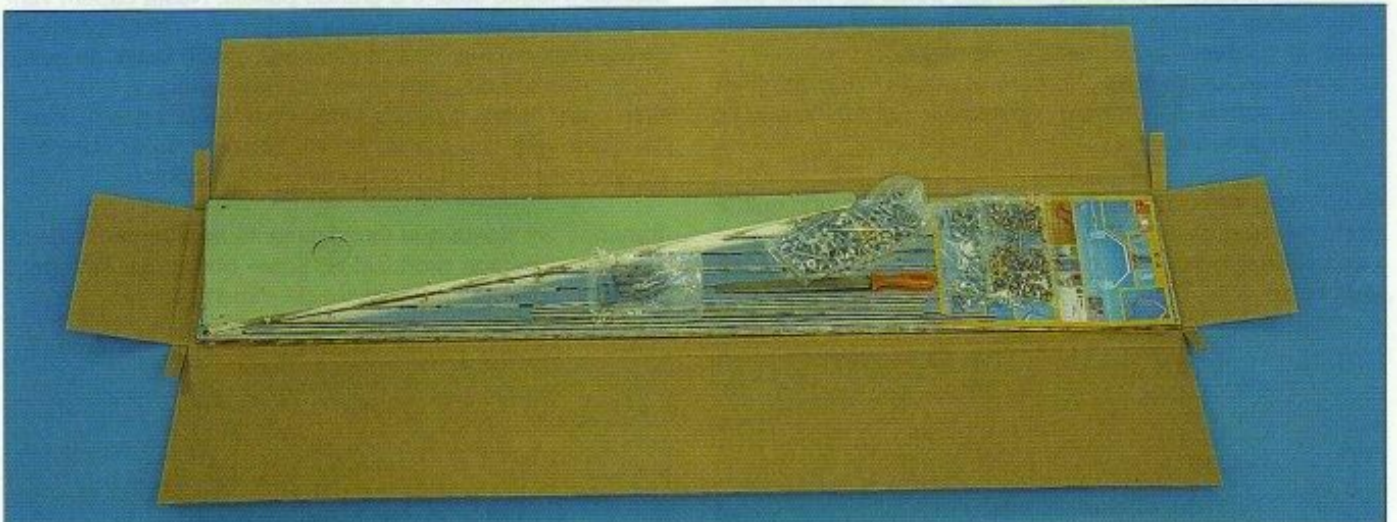


### Purê de milho

Ferva água no fogão solar. Dilua uma parte da farinha com água fria em uma tigela e mexa-a na água fervida. Dilua mais uma vez farinha na papa quente, de modo que a massa fique uniforme. Para não ficar muito tempo mexendo, cozinhe o purê quente no cesto de retenção de calor.

Prepare em seguida o mólho no fogão solar.

Para outros purês (leite, arroz, sêmola), proceda de mesma maneira.

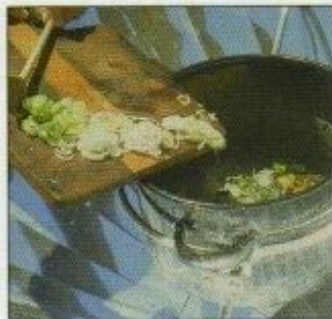
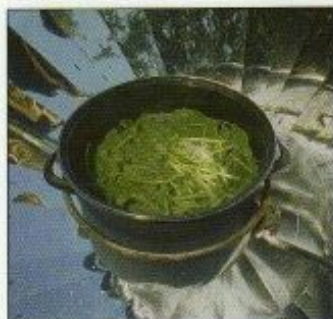
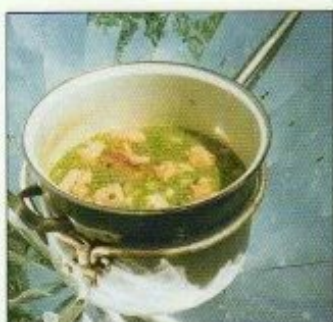


### Vegetable soups, stews and bouillon

It is very easy to prepare vegetable soups and stews in the solar cooker, because they don't burn and hardly need any supervision.

Place the pot in the cooker (in the shade of the reflector) and adjust the cooker to the sun. Cover the base of the pot with cooking oil/fat, braise cleaned vegetables in it and pour in the required quantity of water. Add soup seasoning to the mixture. Boil the soup or the stew and let it simmer until the vegetables are cooked. You may then refine or puree the soup in the usual way.

Bouillon should not be allowed to cook too long, because it will become cloudy. You can reduce the heat by shifting the reflector away from the sunlight.



### Sopas de verduras, pucheros y caldos

Especialmente fácil es la preparación de las sopas de verduras y los pucheros en la cocina solar, porque no se pueden pegar y apenas necesitan supervisión.

La olla solar se coloca en la cocina solar (a la sombra del reflector) y esta se orienta hacia el sol. Se ponen el aceite o la grasa cubriendo el fondo de la olla, se estofa un poco la verdura y se prepara la sopa con el agua necesaria. Se añaden las especias. La sopa o bien el puchero se deja que se cocinen hasta que la verdura esté en su punto. Luego puede refinarla o convertirla en puré según sus preferencias.

La sopa de carne no se debe dejar cocinar mucho tiempo, ya que esta queda deslucida. Puede reducir la intensidad de la cocción desorientando ligeramente el reflector respecto del sol.

### Soupes de légumes, potées, bouillons de viande

La préparation de soupes de légumes et de potées est particulièrement simple avec le four solaire car elles ne peuvent pas brûler et nécessitent très peu d'attention.

Placer le récipient solaire dans le four (à l'ombre du réflecteur) et orienter le four vers le soleil. Recouvrir le fond du récipient d'huile ou de matière grasse, y faire revenir les légumes lavés et recouvrir de la quantité d'eau nécessaire. Ajouter les épices. Amener la soupe ou la potée à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits. On peut varier et affiner les soupes selon son goût ou son habitude ou en faire une purée.

Les viandes à soupe ne doivent pas être cuites trop fortement sinon le bouillon devient trouble. Vous pouvez réduire l'intensité en tournant un peu le four.

### 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 Reflektors) 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 langsam kochen 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. Sie können die Leistung reduzieren, wenn Sie den Kocher etwas aus der Sonne drehen.

### Sopa de legumes, refeições em uma panela só, caldos de carne

Muito simples é o preparo de sopa de legumes e refeições feita em uma panela só no fogão solar, porque não podem queimar e requerem pouca supervisão.

Coloque a panela solar no fogão (na sombra do refletor) e direcione o fogão para o sol. Coloque óleo ou gordura na panela até cobrir o fundo, frite a verdura limpa e misture com a quantidade necessária de água. Acrescente condimentos de sopa. Ferva a sopa e deixe cozer até ficar pronta. Depois refinar e temperar a sopa a gosto.

Sopa de carne não se deve deixar cozer por muito tempo, senão o caldo fica opaco. Você pode reduzir a potência, girando um pouco o fogão em relação ao sol.

### Potatoes

Cooking unpeeled potatoes does not require much supervision. I often place the cooker so that the sunlight only falls vertically onto the reflector after about half an hour. This cooks a large pot full of potatoes within one hour without supervision.

For fried potatoes, I recommend the use of a large pot to avoid being dazzled/blended and to avoid spattering the reflector.

The cooker can also beautifully cook unpeeled potatoes without water in a baking tin on a stand. The potatoes should be first thoroughly washed and seasoned with olive oil, salt and pepper. The cooking time may be between 1 and 2 hours.

You can also prepare potatoes soufflé in the pot with a mould (on a stand) and the procedure is the same as baking.

### Kartoffeln

Pellkartoffeln brauchen wenig Aufsicht. Ich stelle den Kocher oft so, dass die Sonne erst nach einer halben Stunde senkrecht in den Reflektor fällt. Dann ist nach einer Stunde der große Topf mit Kartoffeln ohne weitere Aufsicht fertig gekocht.

Ich empfehle, Bratkartoffeln im großen Solartopf zu braten, weil man dann störende Blendung vermeidet und keine Fettspritzer auf den Reflektor gelangen.

Sehr gut gelingen auch Pellkartoffeln, die ohne Wasser in einem Backeinsatz mit Ständer wie beim Backen zubereitet werden. Man kann die gut gewaschenen Kartoffeln vorher mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Garzeit kann ein bis zwei Stunden dauern.

Kartoffelauflauf können Sie in einer Auflaufform zubereiten und dabei wie beim Backen vorgehen.

### Patatas

Las patatas cocidas sin pelar necesitan poca supervisión. Yo oriento la cocina solar a menudo de forma que el sol después de la primera media hora caiga justo al reflector. Tras una hora, en la olla grande las patatas están cocidas sin haber necesitado supervisión alguna.

Yo recomiendo, asar las patatas en una olla solar grande, porque así se evita el deslumbramiento y se evita la caída de manchas de grasa sobre el reflector.

También quedan bien las patatas cocidas sin pelar, que se preparan sin agua en un molde de horno sobre un soporte de trípode o espiral (vea pagina 34). Se pueden condimentar las patatas, bien lavadas previamente, con aceite de oliva, sal y pimienta. El tiempo de cocción puede durar de una a dos horas.

Las patatas soufflé se pueden preparar en un molde, y para ello se procede como si se hornearan.

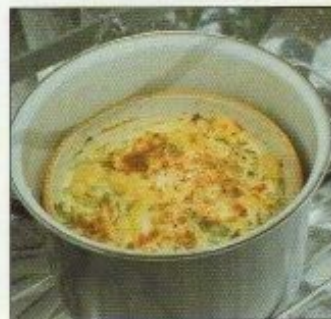
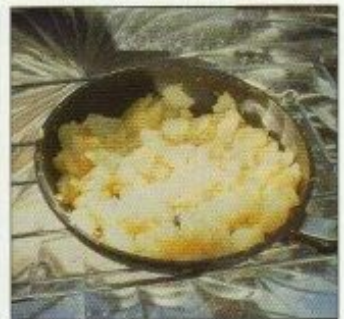
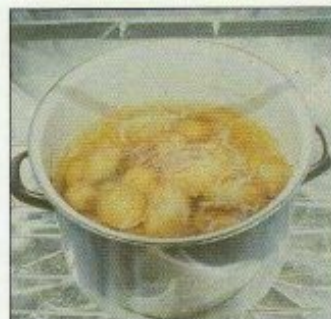
### Pommes de terre

La pomme de terre en robe des champs ne demande pas de surveillance. Je place le four de sorte que le soleil ne tombe droit sur le réflecteur qu'après une demi-heure. Ensuite, une heure plus tard, la grande marmite avec les pommes de terre est prête sans plus de surveillance.

Je conseille de faire revenir les pommes de terre dans le grand récipient solaire, il est ainsi possible d'éviter les éblouissements gênants et les projections de graisse sur le réflecteur.

Les pommes de terre en robe des champs sont également très réussies en les préparant sans eau dans un panier de four avec un support. On peut ajouter aux pommes de terre préalablement lavées de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Il faut laisser mijoter environ une à deux heures.

Le gratin de pommes de terre peut être préparé dans un moule à gratin tout en procédant comme pour les rôtis.



### Batatas

Batatas com casca precisam de pouco cuidado. Frequentemente posiciono o fogão de modo que o sol incide perpendicularmente no refletor só após uma meia hora. Desta maneira uma panela grande com batatas está pronta em uma hora, sem nenhuma supervisão.

Recomendo preparar batatas fritas em panela grande para evitar turvamento e salpicos de gordura no refletor.

As batatas com casca que preparo sem água em uma assadeira com suporte saem muito bem. Antes de assar, as batatas bem lavadas podem ser temperadas com azeite de oliva, sal e pimenta. Fica pronto em 1 a 2 horas.

Também se pode preparar um empadão de batatas numa forma de empada; para assar, proceda como num assado comum.

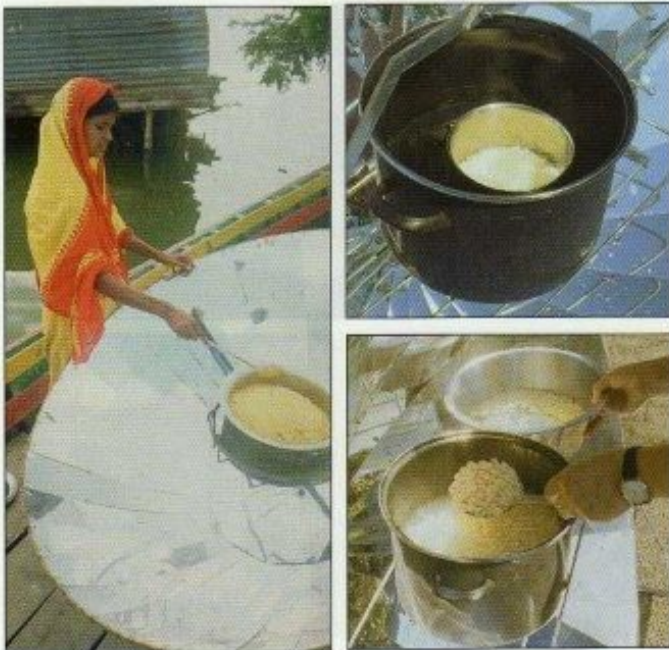
### Rice

You can prepare rice as on a conventional stove. However, rice is particularly suited for cooking by the retained heat in the hay basket. After boiling it for 10 minutes in the pot, you can put the pot with the rice in the basket. There is no need for further supervision, and it will be hot and ready to serve by mealtime. The cooking time in the basket is about 1 hour. The cooking by retained heat depends on the insulation of your basket and on the nature and quantity of the food to be cooked.

Cooking in the hay basket is also recommended in combination with conventional stoves. So you can save energy in a simple way.

### Noodles/Pasta

One cannot cook noodles/pasta in the hay basket by retained heat (they become sticky). They are cooked until they are ready, the water is poured away and they are enhanced with butter and seasonings. Then you can place the pot with the finished noodles/pasta in the hay basket.



### Arroz

Para preparar arroz se puede proceder como en una cocina convencional. El arroz es apropiado particularmente para preparar con la ayuda de la cesta aislante. Tras 10 minutos de ebullición puede colocar la olla con el arroz dentro la cesta aislante. Así el arroz no necesita vigilancia y para la hora de la comida estará listo y caliente. El tiempo de cocción en la cesta aislante es de aproximadamente una hora. La cocción con el calor retenido en la cesta aislante depende del aislamiento de la cesta, del género así como de la cantidad del producto a cocinar.

La cocción con la ayuda de la cesta aislante también puede practicarse con la cocina convencional y así podrá ahorrar energía de una forma bien sencilla.

### Pastas, Fideos, Macarrones

Las pastas no se pueden preparar con la ayuda de la cesta aislante (se pegarían). Hay que cocerlas y al agua se le añade mantequilla y especias al gusto. Una vez están preparadas y sin agua pueden colocarse en la cesta de aislamiento para conservar su temperatura antes de servir las.

### Riz

Pour la préparation du riz, vous pouvez procéder comme pour la cuisson dans un four conventionnel. Mais le riz se prête particulièrement à mijoter dans la corbeille thermique. Après 10 minutes de cuisson, placer le récipient contenant le riz dans la corbeille. Il n'a plus besoin d'être surveillé et sera prêt pour l'heure du repas et toujours chaud. Le temps de cuisson dans la corbeille dure environ une heure. Le maintien au chaud et le mijotage dépendent de l'isolation de votre corbeille et du genre et de la quantité d'ingrédient.

La cuisson dans la corbeille thermique est évidemment également conseillée dans le cas d'utilisation des cuisinières à gaz ou électriques. Vous pourrez ainsi économiser simplement de l'énergie.

### Pâtes

Les pâtes ne peuvent pas être cuites dans la corbeille thermique (elles deviennent collantes), mais on les cuit complètement, on retire l'eau bouillante et on les affine avec du beurre et des épices. Puis il est possible de placer le récipient contenant les pâtes prêtes dans la corbeille thermique.

### Reis

Beim Zubereiten von Reis können Sie wie beim Kochen auf dem konventionellen Herd verfahren. Aber Reis eignet sich besonders für das Garen im Warmhaltekorb. Nach 10 Minuten Ankothen 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. 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/Pasta

Die Nudeln/Pasta 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.

### Arroz

Para cozinhar arroz, proceda como num fogão comum. Mas para cozinhar arroz, o cesto de retenção de calor é ideal. Após 10 minutos de cozimento, coloque a panela de arroz no cesto. O arroz não precisa nenhuma supervisão e fica pronto e quente até a hora da refeição. O tempo deste cozimento dura aproximadamente uma hora. A retenção de calor e o cozimento dependem do isolamento do cesto e do tipo e da quantidade de ingredientes.

Naturalmente cozinhar no cesto de retenção de calor também é recomendado para o fogão a gás. Assim se economiza energia de maneira muito simples.

### Macarrão

Macarrão não pode ser cozido no cesto de retenção de calor (fica pegajoso). Cozinhe-o até ficar pronto, despeje a água e tempere com manteiga e molhos. Agora você pode colocar a panela com o macarrão pronto no cesto de retenção de calor.

### Fried dishes

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

#### Vegetable Pancakes

Wash, clean and grate carrots, celery, and cauliflower; add eggs, semolina and cheese; make small patties and fry on both sides in a little oil. A herb sauce with cottage cheese and fresh herbs goes well with these.

The illustration shows fried potato fingers made of potato paste.

### Pfannengerichte

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

#### Gemüsebratlinge

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

Das Bild unten rechts zeigt Kartoffelstäbchen, die aus Kartoffelgeig geformt und in der Pfanne gebraten werden.

### Platos preparados en sartén

Aunque se trate de platos normalmente preparados en sartén, recomiendo usar la olla solar o por lo menos una sartén con bordes altos. De esta forma se evita el deslumbramiento del reflector y puede ahorrarse el problema de las manchas de grasa.

#### Verduras asadas

Se lavan, limpian y se rayan finas las zanahorias, el apio, la coliflor, los huevos y la sémola; haga pequeñas empanadas con las verduras y añada especias y queso. Después las puede freír con un poco de aceite. Puede sazonarse con una salsa con requesón y hierbas frescas.

La foto de abajo a la derecha muestra bastoncillos formados por una masa de patatas que se cocinan en aceite.

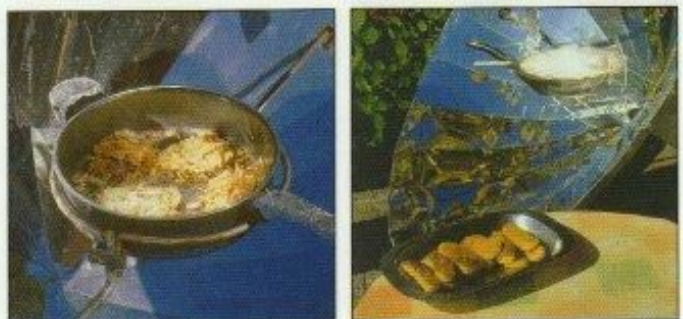
### Plats à la poêle

Bien qu'il s'agisse de plats que vous préparez dans le four dans une poêle, je vous recommanderai d'utiliser le récipient solaire ou tout au moins une poêle avec un bord haut. Ainsi vous n'êtes pas ébloui par le réflecteur et vous n'aurez aucun problème de projection de graisse.

#### Gratin de légume

Laver, nettoyer et râper finement les betteraves, le céleri, le chou fleur. Y ajouter les œufs, la semoule, les épices et le fromage. Former des petits tas et cuire des deux côtés dans la poêle avec un peu d'huile. Ce plat est délicieux avec une sauce aux herbes avec du fromage blanc et des herbes fraîches.

L'illustration en bas à droite montre des bâtonnets de pommes de terre formés dans la purée et revenus dans l'huile.



### Refeições de frigideira

Apesar de tratar-se de refeições que no fogão comum são feitas em frigideira, aconselho usar uma panela solar ou pelo menos uma frigideira com borda alta. Assim o refletor não ofusca a vista e você não terá problemas com gordura que salpica da panela.

#### Bolinhos de verduras

Lave, limpe e raspe cenouras, aipo, couve-flor e acrescente ovos, semola, temperos e queijo. Forme bolinhos pequenos o frite-os dos dois lados na frigideira. Sirva-os com um molho de ervas feito com iogurte natural e ervas frescas.

A ilustração abaixo mostra „coxinhas“ de batatas feitas de massa de batata e fritas em óleo.

### Tortilla

Cook the potatoes and let them cool. In the meantime, cut onions and garlic and fry the same until light brown. Break the eggs in a bowl and beat them until foamy. Then mix the peeled and chopped potatoes with the onions into the beaten eggs. Add seasoning and pour it into a pan with a high rim. (An iron pan is most suitable for this). Allow the tortilla to thicken and release it from the edge of the pan with a spatula.

When the tortilla baked from below, shift it onto a plate.

Slide the turned tortilla back into the pan. Brown it lightly from below again and then serve it hot or cold. Tomato salad goes particularly well with this.



### Tortilla

Se hierve agua en la olla solar. Las patatas se hierven y se dejan enfriar. Mientras tanto se cortan cebollas y ajos en pequeños trocitos y se sofrien en la olla con un poco de aceite de oliva.

Los huevos se echan en un recipiente y se baten. Luego se mezclan las patatas cortadas a trozos pequeños con las cebollas y los huevos batidos. Se aparta todo y se mete en un recipiente con bordes altos. (Lo más apropiado para ello es un recipiente de hierro). Se deja cuajar lentamente la tortilla y con una espátula se separa de los cantos del recipiente.

Si por debajo ya está hecha, se vuelca sobre un plato y se vuelve a colocar sobre el recipiente de la cocina solar. Una vez que se dora, se sirve caliente o fría sobre un plato. Está especialmente rica acompañada con ensalada de tomates.

### Tortilla

Cuire les pommes de terres et les laisser refroidir. Entre-temps, couper les oignons et l'ail en petits morceaux et les faire revenir dans le récipient avec un peu d'huile d'olive. Placer les œufs dans un plat et les battre. Puis mélanger les pommes de terre et les oignons coupés en petits morceaux aux œufs battus. Assaisonner le tout et placer dans une poêle à bords hauts (pour cela le mieux est une poêle en fer). Laisser cuire lentement la tortilla et la décoller du bord de la poêle avec une spatule. Lorsque le dessous est cuit, renversez la sur une assiette.

Refaire glisser la tortilla retournée dans la poêle. Faire cuire le dessous et servir chaud ou froid sur une assiette. La salade de tomates est un accompagnement idéal.

### Tortilla

Die Kartoffeln 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 hohem 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 Teller stürzen. Vom Teller 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.

### Tortilha

Ferva água no fogão solar. Cozinhe as batatas e deixe esfriar. Corte cebola e alho em pedacinhos e frite-os brandamente em azeite de oliva.

Coloque os ovos numa tigela e bata até espumar. Agora, misture as batatas cortadas com as cebolas e os ovos. Acrescente os temperos e coloque tudo numa frigideira com borda alta (preferivelmente uma frigideira de ferro). Deixe endurecer a tortilha e solte a parte grudada na borda com uma espátula.

Quando a parte inferior da tortilha estiver frita, vire-a num prato. Agora deixe deslizar a tortilha com o lado cru na frigideira. Deixe fritar e sirva a tortilha quente ou fria num prato. Salada de tomate vai muito bem para acompanhar.

### Frying meat, fish, small sausages...

Pour cooking oil/fat into the pot (or pan with high rim) and place it in the pot support in the shade of the reflector. Then adjust the reflector to the sun. (Always first adjust the whole cooker according to its shadow; then adjust the reflector with the shadow indicator.)

You can prepare fish, thin meat slices, scrambled eggs, fried eggs or tofu in only a few minutes.

In such cases, the cooking is done without a lid, but protection against spatter is recommended.

### Rôtis de viande, poisson et saucisses...

Mettre de l'huile ou de la graisse dans la marmite ou dans la poêle et la placer à l'ombre du réflecteur dans le socle du récipient. Puis orienter le réflecteur vers le soleil. Toujours orienter en premier le socle vers l'ombre puis régler le réflecteur avec l'indicateur d'ombre.

Vous pouvez préparer en quelques minutes du poisson, de fines tranches de viandes, des œufs brouillés, des œufs au plat ou du tofu dans la poêle.

Dans ce cas, la cuisson est réalisée sans couvercle, mais une protection contre les projections de graisse est conseillée.

### Braten von Fleisch, Fisch, Würstchen ...

Speiseöl oder Speisefett in den Topf (oder die Pfanne) geben und ihn im Schatten des Reflektors in die Topfhalterung stellen. Dann den Reflektor auf die Sonne ausrichten. (Immer erst das Gestell nach dem Schatten ausrichten und dann den Reflektor mit Hilfe des Schattenanzeigers einstellen.)

Im Solarkocher können Sie in wenigen Minuten Fisch, dünne Fleischscheiben, Rühreier, Spiegeleier oder Tofu zubereiten.

In diesen Fällen wird ohne Deckel gebraten. Bei der Pfanne ist ein Spritzschutz empfehlenswert.



### Asado de carne, pescado, salchichas...

Se pone aceite o grasa alimenticia en la olla (o en la sartén) mientras el reflector permanece a la sombra. Se coloca la olla de forma segura sobre el soporte. Luego se orienta el reflector hacia el sol. Siempre en primer lugar se orienta el armazón según la sombra y a continuación se coloca el reflector guiándose con el indicador de sombra.

En el recipiente se puede preparar en pocos minutos pescado, filetes delgados de carne, huevos batidos o fritos, o tofu.

En estos casos se asa sin tapa, pero se recomienda prevenir las salpicaduras si se usa una sartén.

### Carne e peixe

Coloque azeite ou gordura em uma panela ou frigideira o coloque-a no suporte da panela, à sombra do refletor (ajuste primeiro o suporte em relação à sombra, em seguida o refletor com auxílio do indicador de sombra)

Com o fogão solar é possível fritar em poucos minutos peixe, fatias finas de carne, ovos fritos e ovos mexidos.

Neste caso não usar a tampa, porém usando uma frigideira recomendo uma proteção contra salpicos de gordura.



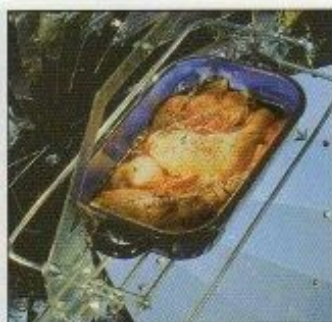
### Fried chicken legs

Wash, dry-off and season the chicken legs. Place the solar pot in the pot support in the shadow, pour olive oil into the pot, adjust the reflector to the sun, and heat the oil briefly. Then put in the chicken legs. Close the lid. Check after 10 to 15 minutes. When one side is well browned, turn it over and fry until crisp. With good sunlight, you will need 30 to 40 minutes.

### Dishes fried/baked in cooking oil

For frying in cooking oil, it is necessary to have temperatures above 160°C (320 °F). For this reason you should be sure that the sun will shine from a clear sky for more than 1 hour. Fill the pot only up to some centimetres. The lid of the pot must be closed while the oil is heating; otherwise the heat loss will be too great and the required temperature will not be reached.

This application of the cooker may be extremely useful in some countries. Many people could earn their livelihood with it by offering fried food.



### Cuartos de pollo asados

Se lavan los cuartos de pollo, se secan y se reservan. La olla solar se coloca sobre el soporte en la sombra del reflector. Se añade aceite de oliva a la olla y se orienta el reflector hacia el sol, el aceite se calentará rápido. Luego se sitúan los cuartos de pollo. Se coloca la tapadera a la olla. Después de 10 a 15 minutos se les echa un vistazo. Si la superficie inferior está bien asada, gire de la misma forma el otro lado hasta que se queden crujientes. En una día bien soleado se necesita de 30 a 40 minutos.

### Freír con aceite vegetal

Para freír con aceite se requieren temperaturas de más de 160 °C. Debemos escoger un día de cielo claro y brillante al menos durante más de una hora.

La olla sólo se debe rellenar unos centímetros. La tapadera debe estar, a ser posible siempre cerrada, porque así no se pierde la temperatura requerida.

Puedo adelantar, que en muchos países la cocina solar podría de ser de gran ayuda para la gente necesitada. Muchas personas podrían ganarse la vida cocinando con el sol y después vendiendo los alimentos preparados.

### Cuisses de poulet rôties

Laver les cuisses de poulet, les sécher et les assaisonner. Placer le récipient solaire à l'ombre dans son support, ajouter de l'huile d'olive, orienter le réflecteur vers le soleil et réchauffer rapidement l'huile. Puis y déposer les cuisses de poulet. Fermer le couvercle. Vérifier après 10 à 15 minutes. Lorsque la partie inférieure est bien saisie, retourner les cuisses et rôtir l'autre côté de manière aussi croustillante. En cas de fort ensoleillement, vous aurez besoin de 30 à 40 minutes.

### Fritures à l'huile

Pour frire à l'huile, des températures de plus de 160°C sont nécessaires. Il faut donc s'assurer que le soleil brillera plus d'une heure dans un ciel dégagé.

Ne remplir le récipient que de 3 à 5 cm. Si possible toujours tenir le couvercle fermé car sinon la température nécessaire ne sera pas atteinte.

Dans de nombreux pays cette utilisation serait une très grande aide. De nombreuses personnes pourraient ainsi gagner leur vie en vendant des aliments frits avec le four solaire.

### Gebratene Hähnchenschenkel

Hähnchenschenkel abwaschen, abtrocknen, würzen. Den Solartopf im Schatten in die Topfhalterung stellen, Olivenöl in den Topf geben, Reflektor auf die Sonne ausrichten und das Öl kurz erhitzen. Dann die Hähnchenschenkel einlegen. 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.

### In Speiseöl Gebackenes

Für das Ausbacken in Speiseöl sind Temperaturen von über 160 °C erforderlich. Man sollte daher sicher sein, dass die Sonne länger als eine Stunde am klaren Himmel steht.

Den Topf nur einige Zentimeter hoch füllen. Den Deckel möglichst immer geschlossen halten, weil sonst die erforderliche Temperatur nicht erreicht wird.

In vielen Ländern wäre diese Anwendung des Parabol-Kochers eine große Hilfe. Viele Menschen könnten ihr Einkommen dadurch verdienen, indem sie mit dem Solarkocher in Speiseöl Gebackenes verkaufen.

### Coxinhas de frango

Lave, seque e tempere as coxinhas de frango. Coloque a panela solar no suporte da panela à sombra, deite azeite de oliva na panela, ajuste o refletor para o sol e aqueça o óleo levemente. Agora coloque as coxinhas na panela e feche a tampa. Deixe fritar as coxinhas uns 10 a 15 minutos. Quando o lado inferior das coxinhas estiver bem fritado, vire-as e deixe fritar do outro lado. Com muito sol, as coxinhas levam aproximadamente de 30 a 40 minutos.

### Frituras em óleo

Para fritar em azeite se necessita de temperaturas acima de 160°C. Para isso precisa fazer sol sem nuvens por uma hora no mínimo.

Encha a panela somente com 3 a 5 cm de óleo. Deixe a tampa, sempre que puder, fechada, senão será difícil atingir estas temperaturas elevadas.

Imagino que esta aplicação é de grande utilidade em países onde muitas pessoas vivem vendendo refeições na rua, fritando em óleo no fogão solar.

## Baking bread and cakes

For bread and all types of cakes – whether they are of yeast dough, stirred batter, short pastry, or biscuits – the baking tin with the baking mixture must be placed on a stand in the solar pot (without water!). Then the pot will work like an oven.

The stand may be the tripod from a pressure cooker, or a wire coil. The picture shows how to make a wire coil from an aluminium wire of 1 metre length and 2 mm diameter. The coil is formed by winding it around e.g. a hammer handle.

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 handling-cloths!

Just before the end of the baking time, move the lid of the pot two fingerbreadths, so that the moisture can escape and a crust is formed.

## Brot und Kuchen backen

Es gilt für Brot und alle Kuchen - gleich ob Hefeteig, Rührkuchen, Mürbteig oder Biskuit - dass die Backform mit dem Backgut im Solartopf ohne Wasser auf einen Ständer gestellt wird. Der Topf wirkt dann ähnlich wie ein Herd.

Als Ständer eignet sich das Dreibein eines Dampftopfes oder eine Drahtwendel, die Sie entsprechend dem Bild aus einem Aluminiumdraht (mit 1 Meter Länge und mit 2 mm Durchmesser) herstellen können. Zur Formung der Wendel wird der Draht z. B. um einen Hammerstiel gewunden. (s. Bild)

Während des Backens muss der Topf ungefähr alle 15 Minuten um eine Vierteldrehung verstellt werden, damit der Inhalt von allen Seiten gleichmäßig gebacken wird. Achtung: Dabei Topfklappen verwenden.

Sie sollten kurz vor Ende der Backzeit den Topfdeckel zwei Fingerbreit verschieben, damit die Feuchtigkeit austreten kann und eine Kruste entsteht.

## Hornear pan y bizcocho

Vale para pan y todo tipo de bizcochos para pasteles – igual para masa con levadura, dulces, pastaflores o galletas – Debe colocarse el molde en la olla, sin agua y sobre el armazón de soporte. La olla actúa, de esta manera, de forma parecida a la de un horno convencional.

Utilice como soportes apropiados los de tres patas de la olla a vapor o una espiral que puede fabricar con un trozo de alambre de aluminio (de 1 metro de largo y de 2 mm de diámetro), tal como se muestra en la correspondiente imagen. Para formar la espiral se dobla el alambre alrededor, por ejemplo, de un mango de martillo.

Durante el horneado se debe dar a la olla un pequeño giro de un cuarto de vuelta cada 15 minutos, para que el contenido se hornee uniformemente por todos los lados. Atención, use manoplas de cocina o un trapo para manipular la olla.

Poco antes del final del horneado desplace la tapa de la olla dos dedos a un lado, para que la humedad del horneado salga y se forme una costra.

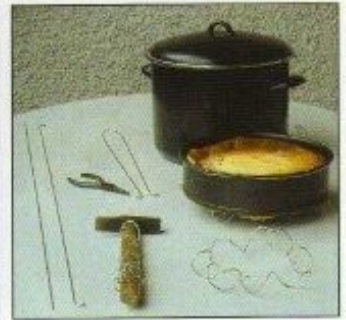
## Pain et pâtisseries

Ceci est valable pour toutes les pâtisseries –qu'il s'agisse de pâte au levain, de gâteaux marbrés, de pâte feuilletée ou de biscuits – Il faut placer le moule avec le produit sec (donc sans eau) dans le récipient solaire sur un support. Le récipient fait donc office de four à air chaud.

Comme support, le trépied du récipient à vapeur est approprié ou bien une spirale en métal que vous pouvez fabriquer selon l'illustration à partir d'un fil métallique de 1 m de longueur (par exemple un fil d'aluminium de 2 mm d'épaisseur). Pour former la spirale, le fil est enroulé autour par exemple d'un manche de marteau (voir l'illustration).

Pendant la cuisson, le récipient doit être décalé d'un demitour toutes les 15 minutes pour que le contenu cuise régulièrement de tous les côtés. Attention: utiliser des maniques.

Peu de temps avant la fin de cuisson, vous devez décaler le couvercle de la largeur de deux doigts afin que la vapeur de cuisson puisse s'échapper et qu'une croûte puisse se faire.



## Pão e bolo

Para todos os tipos de pães e bolos, seja de farinha de trigo com fermento ou fermento em pó, é importante que a forma de bôlo cheia de massa deve ser colocada (sem água), numa armação na panela solar. Desta maneira a panela funciona mais ou menos como um forno comum.

Como armação serve um tripé ou uma espiral de arame que pode ser fabricado com um fio de arame de um metro de comprimento (por exemplo um arame de alumínio de 2 mm de espessura). Para formar a espiral, enrole o arame num cabo de martelo (veja ilustração).

Durante o preparo gire a panela cada 15 minutos por 90 graus para que o conteúdo seja assado uniformemente. Cuidado: Sempre use guardanapos.

Pouco antes de terminar, abra um pouco a tampa para que a umidade possa sair e formar uma crosta no bôlo.

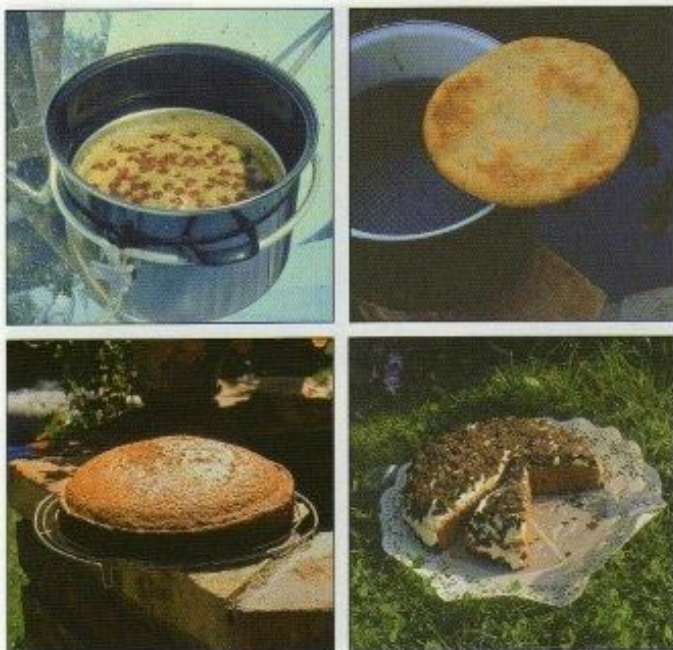
The solar pot must be equipped with a black lid. Do not use a glass lid for baking, because the glass lid will act as a burning glass and the cake will have burnt patches.

If the sun is hidden by cloud for a while, it does not mean to give up baking. Just leave the pot with the lid closed in the cooker. What is important is that the lid should not be removed. When the sun reappears, you can continue baking.

If you place the baking mould directly on the bottom of the pot, the bottom of the bread or the cake will get burnt.

### Round flat loaves

You can make flat bread in the solar cooker using your own recipes. The flat bread can be baked on both sides in a black pan or in the pot (in the baking tin with stand). The baking times are very short.



La olla solar debe estar provista de una tapa negra. Por favor no utilizar ninguna tapa de vidrio para hornear ya que el vidrio actúa como una lente, con la posibilidad de quemar la superficie de la masa.

Si el sol se oculta tras una nube por algún tiempo, después no hay que abandonar el horneado. Deje la olla con la tapa cerrada. Lo importante es no abrir la tapa. Cuando vuelva de nuevo el sol, se puede continuar con el horneado.

Si el molde permanece directamente sobre la base de la olla es seguro que se quemará el pan o el bizcocho.

### Torta de pan

Puede elaborar torta de pan en la cocina solar con su propia receta. La torta de pan se hornea por ambos lados en un recipiente negro, es más adecuado en la olla con un molde encima de un soporte. El tiempo de horneado es breve.

Le récipient solaire doit être muni d'un couvercle noir. Ne pas utiliser de couvercle en verre car ce genre de couvercle fait office de verre ardent et des taches noires apparaissent à la surface des gâteaux.

Si le soleil disparaissait derrière les nuages pendant un certain temps, il ne faut pas pour cela abandonner. Laissez simplement le récipient avec son couvercle fermé. Il est seulement important de ne pas enlever le couvercle. Si le soleil apparaît de nouveau, on peut continuer la cuisson comme habituellement.

Lorsque vous placez le moule directement sur le fond du récipient, le pain ou le gâteau commencent à brûler à leur base.

### Galettes de pain et gaufres

Vous pouvez faire des galettes de pain dans le four solaire d'après vos recettes. La galette de pain est cuite des deux côtés dans une poêle noire sur une pierre ou dans le récipient (dans le moule). Les temps de cuisson sont courts.

Der Solartopf sollte mit einem schwarzen Deckel versehen werden. Bitte keinen Glasdeckel zum Backen verwenden, weil der Glasdeckel wie ein Brennglas wirkt und verbrannte Stellen auf der Oberfläche des Gebäcks entstehen können.

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



Wenn Sie die Backform direkt auf den Topfboden stellen, brennt das Brot oder der Kuchen unten an.

### Fladenbrot und Waffeln

Sie können im Solarkocher Fladenbrote nach Ihren Rezepten herstellen. Das Fladenbrot wird in einer schwarzen Pfanne oder im Topf (in der Backform auf einem Ständer) beidseitig gebacken. Sie brauchen nur kurze Backzeiten.

Como tampa use apenas tampas pretas. Não use tampas de vidro porque estas funcionam como uma lente que deixam manchas escuras na superfície do assado.

Não se desespere se o sol desaparecer por algum tempo atrás de nuvens. Deixe a panela com a tampa fechada no fogão. Importante é que a tampa fique fechada. Quando o sol aparecer de novo, o preparo continua.

Se você colocar a assadeira diretamente no fundo da panela, o pão ou bolo queimarà na parte inferior.

### Pão sírio e bolachas

Com o fogão solar você pode usar suas receitas habituais de pão sírio. O pão sírio é assado dos dois lados numa frigideira ou panela (na assadeira sobre um suporte). É pronto em pouco tempo.

### Pizza

While the pizza dough rises under a cloth, you can lightly braise the ingredients of the pizza topping in the solar cooker. The baking procedure is the same as for baking cakes. Keep the black lid closed; only open it slightly at the end, to remove the vapour. The pizza requires approximately 30 to 45 minutes baking time.

#### Heating in a water bath Desserts

While heating in a water bath, the contents get heated safely and cannot burn. This method is especially suitable for heating milk and to melt honey.

For preparing milk based desserts boil water in the solar pot. Then heat the small pot with the milk in the solar pot. When the milk is hot, add the stirred pudding mass and stir until the mass thickens. It will take longer than when directly heating the milk pot, but your dessert will not get burnt.

### Pizza

Während der Pizzateig unter einem Tuch geht, können die Zutaten für die Pizza im Solartopf angedünstet werden. Der Backvorgang läuft ab wie beim Kuchenbacken. Den schwarzen Deckel möglichst geschlossen halten und erst am Schluss zum Abziehen des Dampfes ein wenig öffnen. Die Pizza benötigt ungefähr 30 bis 45 Minuten Backzeit.

#### Erhitzen im Wasserbad Nachspeisen

Beim Erhitzen im Wasserbad wird der Inhalt schonend erwärmt und kann nicht anbrennen. Es eignet sich besonders zum Erwärmen von Milch und zum Verflüssigen von Honig

Für die Zubereitung von Pudding Wasser im Solartopf zum Kochen bringen. Dann den Topf mit der Milch darin erhitzen. Wenn die Milch heiß ist, die angerührte Puddingmasse hinzufügen und so lange rühren, bis die Masse dicklich wird. Es dauert länger, als den Milchtopf direkt zu erhitzen, aber Ihr Pudding brennt nicht an.

### Pizza

Mientras sube la masa de la pizza cubierta con un paño, puede estofar los ingredientes de la pizza en la olla solar. El procedimiento de horneado es el mismo que el del horneado de pan o bizcocho. La tapa negra debe estar cerrada y se abrirá al final un poco para dejar salir el vapor. La pizza necesita aproximadamente de 30 a 45 minutos de horneado.

#### Calentar al baño María postres

La técnica del baño María calienta mejor el contenido y evita el que se pegue. Es apropiado especialmente para calentar la leche y para licuar la miel.

Para preparar flan se hierva agua en la olla grande y se coloca la olla más pequeña en su interior, donde se calienta la leche. Cuando la leche esté a punto, se añade la masa del flan y se agita durante un rato, hasta que la masa esté espesa. Tardará un rato más que cuando la leche se calienta directamente, pero su flan no se pegará.

### Pizza

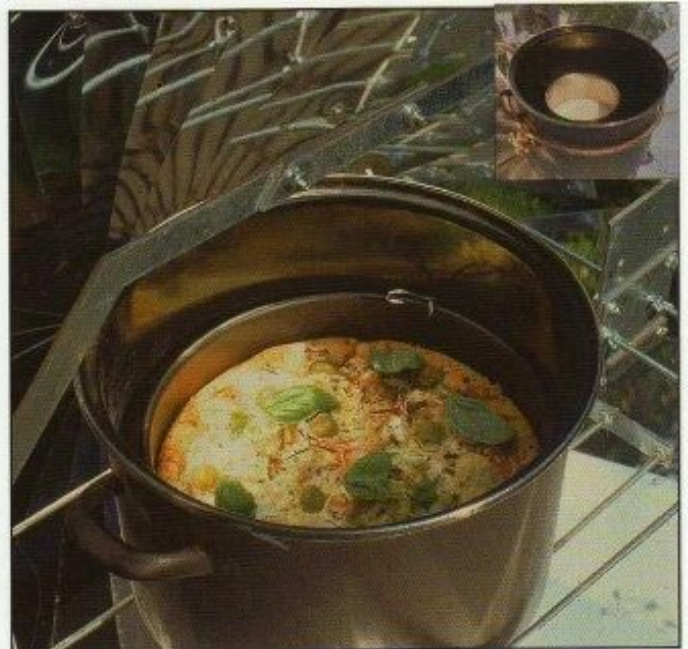
Pendant que la pâte à pizza prend sous un torchon, vous pouvez cuire à la vapeur les ingrédients dans le récipient solaire. La procédure de cuisson est similaire à celle de la cuisson des gâteaux.

Si possible maintenir le couvercle noir fermé et l'ouvrir seulement vers la fin pour l'évacuation de la vapeur. La pizza nécessite environ 30 à 45 minutes de cuisson.

#### Réchauffer au bain-marie Desserts

Le bain-marie permet de réchauffer le contenu en le ménageant et sans risque de le brûler. Ce procédé convient particulièrement pour réchauffer le lait et pour fluidifier le miel.

Amener l'eau du récipient solaire à ébullition. Puis y faire chauffer la marmite contenant le lait. Lorsque le lait est chaud, y ajouter la masse de pudding mélangée et remuer aussi longtemps jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Cela prend plus de temps de réchauffer le récipient à lait directement, mais votre pudding ne brûle pas.



### Pizza

Enquanto a massa da pizza estiver crescendo debaixo de um pano, pode-se pré-assar os ingredientes na panela solar. O processo de assar é igual ao processo de assar bolo.

Deixe a tampa preta fechada e abra-a um pouco apenas minutos antes de pronta para que a umidade saia. A pizza leva em torno de 30 a 45 minutos.

#### Aquecimento em banho-maria Sobremesas

Preparando refeições em banho-maria o conteúdo é aquecido brandamente e não pode queimar. É ideal para esquentar leite e para derreter mel.

Para preparar pudins ferva água na panela solar. Em seguida coloque a panela de leite dentro da panela solar. Quando o leite estiver quente, acrescente a massa de pudim e mexa até que a massa fique sólida. Isto é mais demorado do que esquentar o leite diretamente, mas o leite não pode queimar.

### What I am very concerned about

When I stand at the side of my solar cooker in the garden and watch the dishes cooked with the sun's energy, I wish with all my heart that all women, particularly women in developing countries, should have the same opportunity.

How laborious and dangerous it is to collect wood for cooking in the regions suffering from 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 in the world no longer have enough firewood for cooking, and for many people, the fuel under the pot is more expensive than the food being cooked. Years ago, they were able to collect wood at no cost. Today 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 decent workplace, and how easy it would be to help these people. A friend from South America who saw our solar cooker, shouted enthusiastically: "Father Sun now cooks for us, because Mother Earth does not have enough firewood for us".



### Lo que más me importa

Cuando estoy en el jardín con la cocina solar y puedo ver como se preparan los platos con la limpia energía del sol, deseo de todo corazón que todas las mujeres, especialmente aquellas que viven en países desérticos, tengan la misma posibilidad.

Cuan penoso y peligroso es, en las regiones más afectadas por la crisis de los combustibles naturales, reunir leña para hacer la comida. En muchos lugares sólo existe matorral y apenas pueden levantarse pequeñas humaredas al quemar hierba. Actualmente existen dos mil millones de personas que no tienen bastante leña para cocinar y para muchos el combustible es más caro que el contenido de la comida en la olla. La leña antes se podía reunir sin coste alguno, pero actualmente, las llamas más disponibles son las que surgen de la energía solar.

Me siento siempre muy afectada, cuando veo fotografías sobre esas mujeres que deben cocinar en el suelo con el polvo y el humo. También ellas merecen un lugar decente para trabajar y pienso yo, lo fácil que sería ayudar a estas personas. Un visitante de América del Sur, que vio funcionar la cocina solar exclamó entusiasmado: "El Padre Sol coci-

### Ce qui me tient à cœur

Lorsque je me trouve près de mon four solaire dans mon jardin et que je prépare des plats avec l'énergie solaire, je souhaite de tout cœur que toutes les femmes, surtout les femmes des des pays en voie de développement, aient cette possibilité.

Il est pénible et dangereux de ramasser le bois pour les repas dans les régions concernées par la crise du bois. Dans certains endroits il n'y a plus que des broussailles ou bien on brûle de l'herbe produisant de la fumée. Actuellement, deux milliards d'êtres humains n'ont plus assez de bois pour la cuisine et, pour beaucoup d'entres eux, le combustible sous le récipient est plus cher que son contenu. Autrefois le bois pouvait être ramassé gratuitement, mais ce qui est disponible à volonté et gratuit, c'est l'énergie solaire.

Je me sens toujours très concernée lorsque je vois des photos de femmes faisant la cuisine sur le sol, dans la poussière et la fumée. Elles aussi méritent un lieu de travail humain et je pense qu'il serait simple d'aider ces gens. Un visiteur

### 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, nicht zuletzt 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 wie einfach es wäre es doch, diesen Menschen zu helfen. Ein Besucher aus Südamerika, der den Solarkocher sah, rief begeistert aus: "Vater Sonne kocht

### O que me importa

Quando estou no meu jardim cozinhando com meu fogão solar, vendo como as refeições são preparadas com energia solar, desejo de todo meu coração que todas as mulheres, e principalmente nos países subdesenvolvidos, possam ter a mesma oportunidade.

Imagino a fadiga e os perigos de procurar lenha para cozinhar nas regiões secas. Há regiões no mundo onde apenas se encontra mato ou se queima palha produzindo muita fumaça. Atualmente falta lenha para mais de 2 bilhões de pessoas e para muitos a lenha para o fogão custa mais caro do que a própria comida. Antigamente a lenha não custava nada mas hoje a única energia que existe em abundância é a energia solar.

Sempre fico muito emocionada quando vejo fotos de mulheres sentadas na poeira do chão para cozinhar envoltas em fumaça. Elas também merecem condições de trabalho dignas e seria tão fácil ajudá-las. Um visitante da América do Sul que viu nosso fogão solar ficou impressionado e disse eufórico: "Agora o pai-sol está cozinhando para nós porque a mãe-terra não tem mais lenha para nós".

Fortunately, solar cooking is spreading with increasing speed. More and more people are committing themselves to it. Part of the success is also due to the various advantages of the parabolic solar cooker, among others, its high performance from the morning to the evening, which makes solar cooking possible even under changing weather conditions.

Solar cooking offers wonderful opportunities: Everyone will certainly experience that solar cooking brings us closer to nature, strengthens our environmental awareness and makes us more independent. I wish you the pleasant experience of a simple cooking method, which saves resources and needs no supply networks, that is in harmony with nature and will help to enable better living conditions for our children and grandchildren. So, I wish you a lot of sunny success!

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, u. a. die hohe Leistung des Kochers, die vom Morgen bis zum Abend erzielt wird und die das solare Kochen auch bei unbeständigem Wetter ermöglicht.

Auch hierzulande bietet das solare Kochen wunderbare Möglichkeiten: 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 Versorgungsnetzen, 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.

na ya para nosotros, por que la Madre Tierra no tiene suficiente leña para nosotros".

Afortunadamente las cocinas solares se distribuyen con una rapidez creciente. Cada vez hay más gente comprometida con la cocina solar. Para obtener este éxito también han influido las ventajas de las cocinas solares parabólicas y su alto rendimiento, que se obtiene desde las primeras horas de la mañana hasta poco antes de la puesta del sol e incluso cuando el tiempo está inestable gracias a la rapidez de la cocción que ofrece el reflector.

También en este país se ofrecen las cocinas solares como una oportunidad maravillosa. En conjunto todos experimentamos que la cocina solar nos une a la naturaleza, es ecológica y nos hace más libres. Les deseo que disfruten del resultado de una forma fácil de cocinar, que no consume ningún recurso, que es independiente del suministro de energía, que es acorde con la naturaleza y que además nos ayuda a conservar la calidad de vida para nuestros hijos y nietos. Les deseo que todo les salga bien y obtengan muchos y soleados éxitos.

d'Amérique du Sud ayant vu le four solaire s'écria enthousiaste : "Notre père soleil nous fait maintenant la cuisine car notre mère la terre n'a plus assez de bois pour nous"

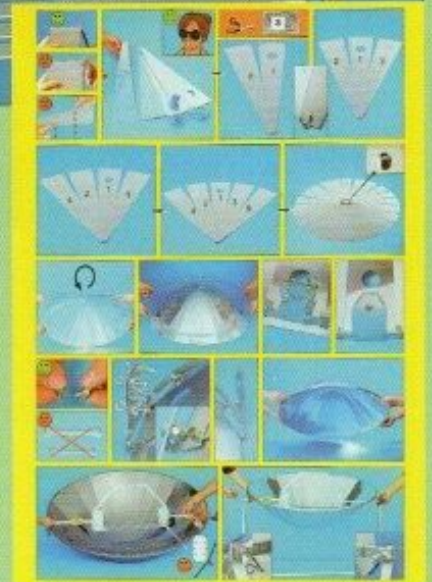
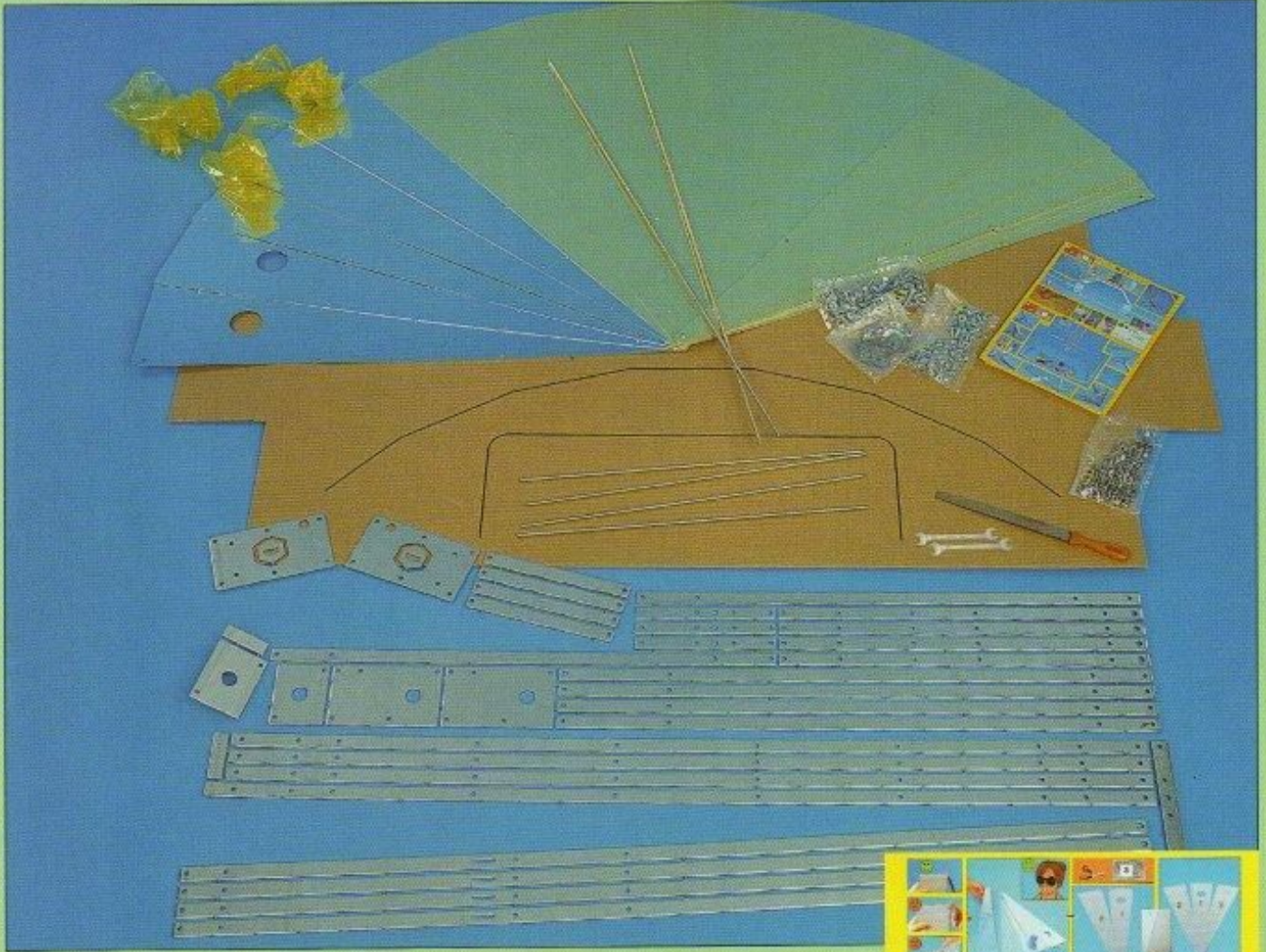
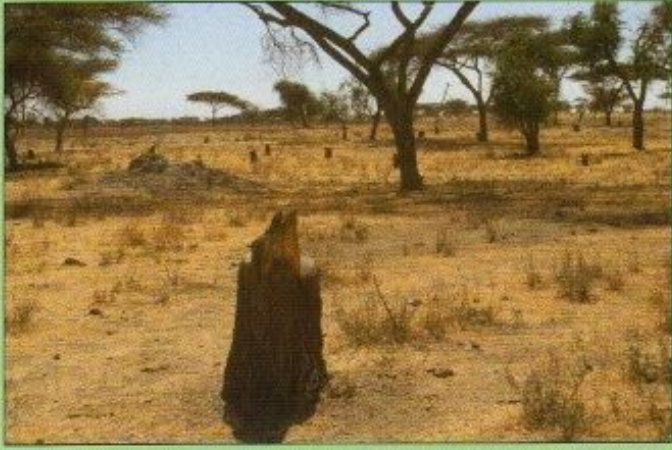
Heureusement, la cuisson à l'énergie solaire se répand à une vitesse accrue. De plus en plus de gens se sentent concernés. Les nombreux avantages du four solaire contribuent à son succès, entre autres, le haut rendement du four obtenu déjà aux premières heures de la journée jusqu'au coucher du soleil et qui permet la cuisson à l'énergie solaire même lorsque le temps est incertain.

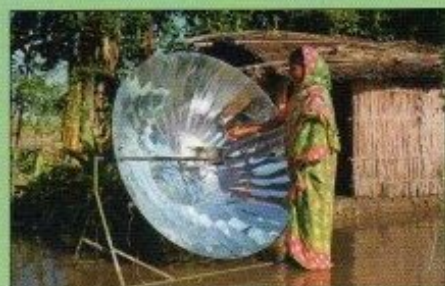
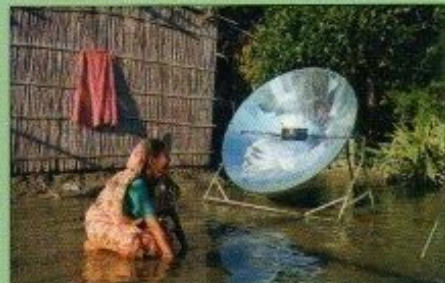
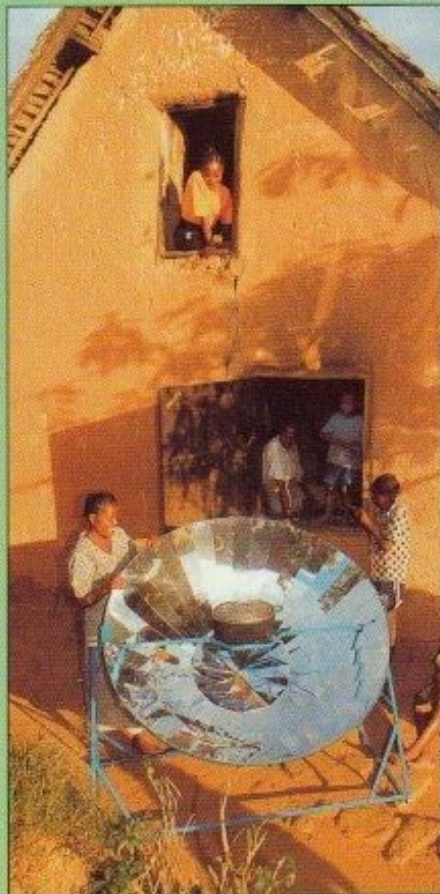
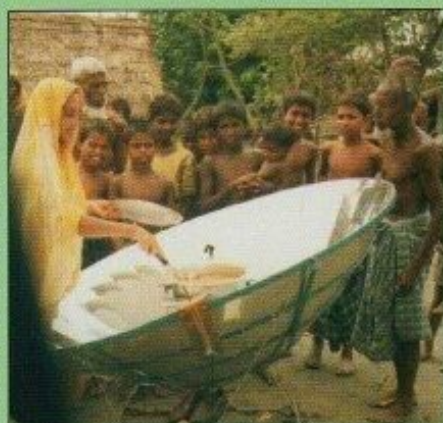
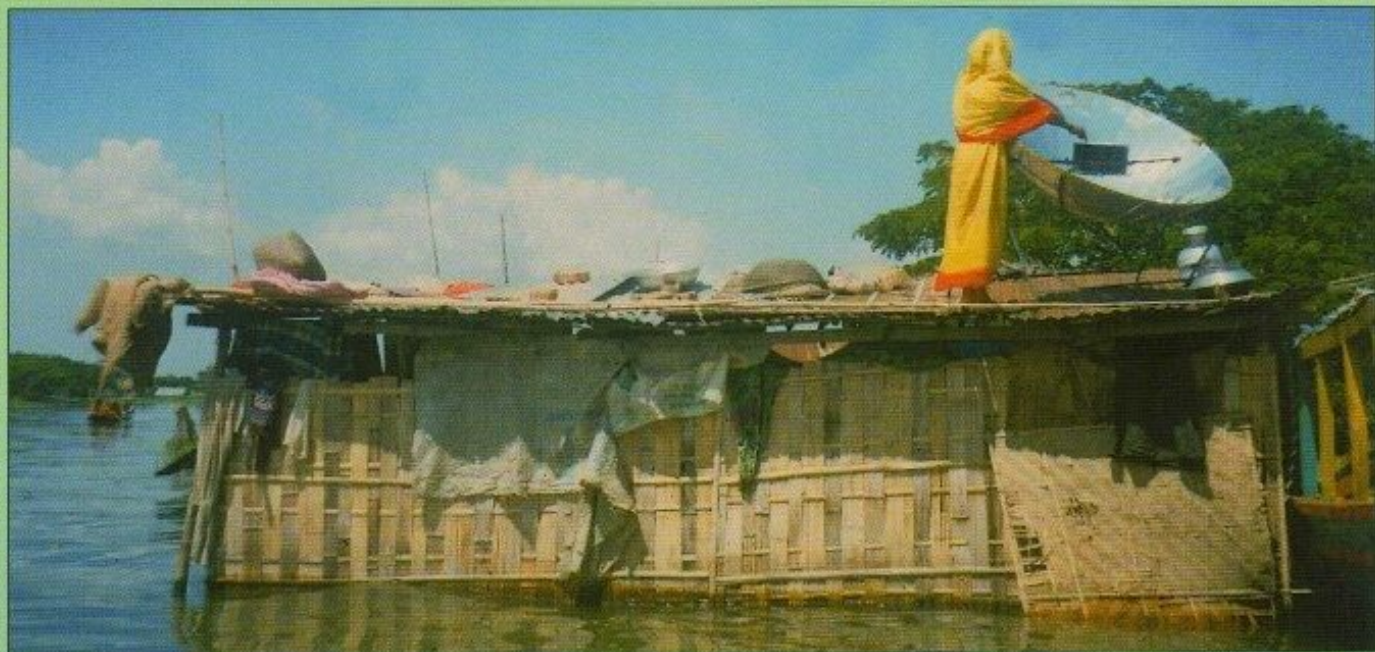
Chez nous aussi, la cuisson à l'énergie solaire nous offre une merveilleuse chance : chacun pourra se rendre compte que le four solaire le rend plus proche de la nature, plus attentif à l'environnement et plus libre. Je vous souhaite en plus de vivre l'aventure plaisante d'une cuisine simple qui ne gaspille pas les ressources, indépendante des approvisionnements, en accord avec la nature qui la respecte et permet de conserver de bonnes conditions de vie pour nos enfants et nos petits-enfants. Je vous souhaite la réussite et des succès ensoleillés.



Felizmente o fogão solar está se divulgando rapidamente. Um número de pessoas cada vez maior se empenha nesse projeto. Para esse sucesso contribuem também as vantagens do fogão solar com sua alta potência que pode ser usada desde o amanhecer até o pôr do sol e o fato de poder cozinhar mesmo com tempo instável.

Também em nosso país o fogão solar oferece uma oportunidade única: As pessoas ficarão mais unidas com a natureza, terão mais consciência ambiental e se sentirão mais livres. Para isso, lhe desejo a experiência de uma maneira fácil de cozinhar que não gasta recursos escassos, que não depende de fornecimentos, que está em harmonia com a natureza e que contribui para que nossos filhos e netos vivam em condições dignas. Assim lhe desejo que as receitas saiam bem e muito êxito „ensolarado“.





  
**utilidades solar domésticas**  
34+661 933 059  
info@alsol.es · www.alsol.es

