

Kochen & Backen mit dem Solarkocher

Beigesteuert von Vita Zingale-Grossmann
Donnerstag, 02 November 2006

Tipps und Erfahrungen – zusammengestellt von Vita Zingale-Grossmann
Um jederzeit die Temperatur im Solarkocher feststellen zu können, benötigt man ein Backofenthermometer. Man sollte einen Gitterrost mit einer Höhe von 2-3 cm in den Solarkocher legen, damit die Hitze auch unter dem Topf zirkulieren kann.

Der Solarofen kann an Sonnentagen auch in der Bundesrepublik Deutschland als Ersatz zum herkömmlichen Backofen dienen. Er sollte stündlich nach dem Sonnenstand ausgerichtet werden. Dies gilt auch für den Reflektordeckel. Er muss so fixiert werden, dass die Sonnenstrahlen in die Herdmulde fallen. Bei der Benutzung des Solarkochers ist in den Kochgewohnheiten eine Umstellung bei der Organisation der Kochvorbereitungen erforderlich. Das heißt, es muss früh mit den Kochvorbereitungen angefangen werden. Zum Beispiel morgens gegen 10 Uhr, damit sich das Kochgut gegen 10:30 Uhr im Solarofen befindet. Ich empfehle daher die Einkäufe am Vortag zu tätigen. Entsprechende Vorbereitungen sollten getroffen werden, wenn man Brot oder Kuchen backen will. Beispiel: Das Mittagessen gart im Solarofen. In der Zwischenzeit wird entweder der Kuchenteig für den Nachmittagskaffee oder der Hefeteig für das Brot vorbereitet. An sonnigen Sommertagen können an einem Tag nacheinander mehrere Sachen gebacken bzw. gegart werden. An solchen Tagen kann am Nachmittag beispielsweise für den darauf folgenden Tag vorgekocht werden. Dies ist sehr empfehlenswert für Frauen und Männer, die einer Halbtagsbeschäftigung nachgehen. Alle Koch- bzw. Backzutaten sollen auf Zimmertemperatur sein, damit die Koch- bzw. Backzeiten sich verkürzen. Ein Umrühren des Kochguts während des Kochvorgangs ist im Solarofen nicht erforderlich, da nichts anbrennen kann. Beim Kuchenbacken, die Oberfläche mit einem halben Teelöffel Kakao bedecken, damit die Sonnenstrahlen besser absorbiert werden. Nüsse oder Mandeln eignen sich ebenfalls dazu. Beim Kochen im Solarkocher wird sehr wenig Flüssigkeit verwendet. Die Kochzeit reduziert sich erheblich, (um ca. 1/3) wenn die Flüssigkeit bereits warm bzw. heiß ist. Beispiel: Ein schwarz gefärbter Wasserkessel liefert aus dem Solarkocher heißes Wasser, das für Kartoffeln, Suppen, Kaffee, Tee oder Nudeln verwendet wird. Was Suppen betrifft, wird empfohlen, sie als Konzentrat zu kochen und danach mit Flüssigkeit zu verdünnen, damit die Kochzeit verkürzt wird. Verwenden Sie beim Kochen und Backen dunkle, flache und leichte Töpfe und Pfannen, die mit braunen oder schwarzen Deckeln geschlossen werden. Es sollte vermieden werden, dass während des Backens oder Kochens der Solarkocher unnötig geöffnet wird, damit die wertvolle und umweltfreundliche Energie nicht entweichen kann. Um die eigene Neugier während des Kochens zu befriedigen, empfiehlt es sich, Glastöpfe bzw. Glaspfannen zu benutzen. Stellen Sie niemals tiefgefrorenes Gut in den Solarkocher, weil der Kochvorgang sich dann durch die Temperatur erheblich verlängert. Gemüse wird stark zerkleinert (Stücke) und mit etwas Butter (oder Olivenöl) und Gewürzen ohne Flüssigkeit gedünstet. Ich empfehle dazu eine leichte Pfanne mit Deckel zu verwenden. Bevor das Koch- oder Backgut aus dem Solarkocher genommen wird, empfiehlt es sich, den Glasdeckel des Solarkochers für wenige Sekunden 1-2 cm zu öffnen, um den heißen Dampf herauszulassen. Dabei ist zu beachten, dass die Hand nicht verbrannt wird, da der Dampf immerhin eine Temperatur zwischen 150°-170°C hat. Beim Benutzen des Solarkochers dürfen Topflappen nicht vergessen werden! Bei windigem Wetter muss der Solarkocher durch einen Windschutz isoliert werden. Dies wird durch das Aufstellen eines Stuhles in Windrichtung neben dem Solarkocher erreicht. Der Stuhl wird dann mit einer Wolldecke bedeckt. Fleisch kann grundsätzlich im Solarofen nicht angebraten werden. Es ist ratsam, das Fleisch ganz kurz (1 Minute auf jeder Seite) auf dem Küchenherd anzubraten und anschließend im Solarkocher fertig zu garen. Das Kochen von Nudeln im Solarofen ist nicht möglich. Die werden matschig. Man kann das Wasser für die Nudeln aber beispielsweise im Solarofen erhitzen bzw. zum Kochen bringen. Back- und Garzeiten im Solarofen

Als Richtlinie gilt, dass die doppelte Zeit gegenüber herkömmliche Koch- und Backgewohnheiten nötig ist. Eine Verkürzung kann erreicht werden, indem eine Schieferplatte als Wärmespeicher verwendet wird. Die Back- und Garzeiten verkürzen sich dann je nach Wetterlage um ca. 30-60 Minuten. Beispiel: Biskuit
Ohne Schieferplatte: 70 Minuten
Mit Schieferplatte: 45 Minuten
Das Beispiel zeigt, dass auch mit dem Solarkocher Back- und Kochzeiten erreicht werden können, die mit den herkömmlichen Koch- und Backgewohnheiten durchaus konkurrieren können. Die Back- und Garzeiten hängen auch sehr stark von der Masse ab, die der Solarofen bewältigen muss. Das heißt, je weniger die Masse, desto kürzer die Garzeiten. Beispiel: Die Garzeit für 500 g Karotten ist kürzer als für 2kg. Oder: Um eine Tasse Wasser zu erhitzen braucht der Solarkocher weniger Zeit als für 5 Liter. Wie funktioniert eine Schieferplatte? Eine ca. 2 cm dicke Schieferplatte wird in den Solarkocher gelegt. Sie kann entweder unter dem Gitterrost oder seitlich davon sein. Der Schiefer dient als Wärmespeicher. Er sorgt dafür, dass im Solarofen die Temperatur stabil bleibt und nicht sofort herabfällt, falls z.B. eine Wolke die Sonne kurz bedeckt. Die Schieferplatte sorgt außerdem dafür, dass die Temperatur auch dann konstant bleibt, wenn eine kalte Masse in den Solarofen hinein geschoben wird. Ohne die Verwendung einer Schieferplatte würde die Temperatur in diesem Fall um ca. 1/3 abfallen. Dies bedeutet eine erhebliche Verlängerung der Back- und Garzeiten bis zu 60 Minuten. Ich empfehle, die Schieferplatte morgens gegen 9.00 Uhr in den Solarofen zu legen. Eine Kuchenform mit Teigfüllung sollte 10-15 Minuten in der Sonne aufgewärmt werden, falls die Schieferplatte als Wärmespeicher nicht

vorhanden ist! Wenn die Wettervorhersage trübe Aussichten prophezeit, sollte kein Brotteig angerührt werden. Falls die Wettervorhersage aber einen blauen Himmel und Sonne verspricht, kann Teig nicht nur für ein Kilogramm Brot vorgerührt werden: Brot lässt sich sehr gut einfrieren! Was passiert, wenn plötzlich Wolken die Sonne bedecken, im Solarofen befindet sich jedoch Back- oder Kochgut? Keine Panik, solange es sich um vorüberziehende Wolken handelt und solange sich im Solarofen nicht gerade Brotteig befindet. Wenn die Wolken die Sonne aber langfristig bedecken, kann das Koch- oder Backgut auf dem Küchenherd weitergegart bzw. im Backofen weiter gebacken werden. Bildung von Kondenswasser an der unteren Glasscheibe des Solarkochers während des Backens bzw. Kochens: Dies kann beseitigt werden, indem der Glasdeckel des Solarkochers für einige Sekunden 1-2 cm geöffnet wird, damit der heiße Wasserdampf entweicht. Es sollte vermieden werden, den Solarkocher über Nacht im Freien zu lassen, da das Holz Feuchtigkeit ansammeln kann. Die Folge ist, dass bei der Erwärmung des Solarkochers am Tag danach durch Verziehung des Holzes die Glasscheibe reißen könnte.