

Alle Angaben und Arbeitsanleitungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, eine Gewähr für die Richtigkeit wird jedoch nicht übernommen. Infolgedessen lassen sich für die praktische Umsetzung des hier Dargestellten keine Haftungsansprüche gegenüber dem Autor oder dem Verlag ableiten.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-936896-39-8

1. Auflage 2008

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg 2008  
Internet: [www.oekobuch.de](http://www.oekobuch.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Druckpartner Rübemann, Hemsbach

Titelbilder: links: Fundació Terra  
rechts: Michael Götz

# Inhalt

Das neue Energiezeitalter hat begonnen .....	5
<b>1 Solar kochen</b> .....	8
<b>2 Geschichte des solaren Kochens</b> .....	14
<b>3 Beispiele für solares Kochen in Europa</b> .....	19
Die rollende Solarküche .....	19
Solar-Restaurant im Museum .....	20
Solarfood in Freiburg .....	20
Solar Generation von Greenpeace .....	21
Öko-Campingplatz am Bodensee .....	22
artefact in Glücksburg .....	22
Herberge der Bibelwege in St. Maurice .....	23
Solarbackofen mit Schefflerspiegel .....	23
<b>4 Solarkochertypen</b> .....	24
Die verschiedenen Solarkochertypen .....	24
Die etablierten Solarkocher .....	26
Neuere Entwicklungen .....	31
Selbstbau-Experimentalkocher .....	32
Solarofen oder Parabolspiegelkocher? .....	35
Warum eine Bauanleitung für einen Solarofen .....	35
<b>5 Bauanleitung für den ULOG-Solarofen aus Holz</b> .....	36
Die Teileliste .....	36
Fertigung des ULOG-Solarofens .....	38
Bedienungsanleitung des ULOG-Solarofens .....	52
Oft gestellte Fragen .....	53
<b>6 Rezepte und Tipps</b> .....	57
Grundrezepte .....	59
Gerichte mit Fleisch oder Fisch .....	60
Vegetarische Gerichte .....	66
Brot .....	69
Gebäck und Kuchen .....	71
Früchte aus dem Sonnenofen .....	77
Sterilisieren von Obst und Gemüse .....	78
<b>7 Solarkocher in Entwicklungsländern</b> .....	81
<b>8 Informationen und Bezugsquellen</b> .....	85

# Widmung

Dieses Buch möchten wir Uli Oehler und seiner Frau Lisel Grimm widmen. Ihre Arbeit wurde unter dem Namen ULOG bekannt. Uli Oehler und Lisel Grimm haben in Europa und in vielen sonnigen Ländern dieser Erde Pionierarbeit geleistet, die heute von vielen Menschen an verschiedenen Orten weiter geführt wird. Wir betrachten sie als unsere „Solar-Eltern“ und haben nach dem Tod von Uli Oehler (2006) ein großes Erbe übernommen, wozu auch das Verfassen dieses Buches gehört. Denn Uli Oehler hatte schon vor 15 Jahren Kontakt mit dem Ökobuch Verlag aufgenommen, um ein Buch über Solarkocher herauszubringen.

In Deutschland, der Schweiz und weiteren Ländern Europas gibt es heute ungefähr 10.000 ULOG Solarkocher. Dies ist der Verdienst von Uli Oehler und seinen Nachfolgern. Wir stellen uns mit Überzeugung und Freude der Aufgabe, seine Ideen weiter zu verfolgen und Solarkocher auf der ganzen Welt zu verbreiten.

Dieses Buch richtet sich vor allem an Menschen, die das solare Kochen und Backen in Europa praktizieren möchten.

Das Kochen mit der Sonne ist umweltschonend und wird in Zukunft sicher an Bedeutung gewinnen. Ganz im Sinne von Uli Oehler und Lisel Grimm wollen wir uns für den Erhalt von Umwelt und Frieden einsetzen.

Wir danken Uli Oehler für seine anregende und kritische Art. Seine Kraft und sein Wille soll uns ein Vorbild bleiben.

Lisel Grimm danken wir von Herzen für ihre liebevolle, unterstützende Art, die uns immer zuhause fühlen ließ.



*Uli Oehler und Lisel Grimm, die Gründer von ULOG, Basel  
Uli Oehler ist im August 2006 gestorben.*

## Dank

Wir sind uns bewusst, dass dieses Buch ohne die Anregung, Hilfe und Kritik vieler Freunde und Freundinnen niemals entstanden wäre. Bei all diesen möchten wir uns herzlich bedanken! Besonderer Dank gilt:

Irina Wellige für geduldiges Korrekturlesen, De Wet van Rooyen und Ruurd Reelik für die technischen Zeichnungen, Inge Behringer für das Sammeln der Rezepte und für die kulinarische Betreuung der Autoren während der Schreibphase, der Gruppe ULOG für die langjährige Zusammenarbeit sowie allen Köchinnen und Köchen, die im Kapitel Rezepte erwähnt sind.

Rolf Behringer

Michael Götz