

Rolf Behringer, Michael Götz

Kochen mit der Sonne

Solar kochen und backen in Mitteleuropa

Solarkocher bieten auch bei uns an 100 bis 150 Tagen im Jahr die Möglichkeit, umweltfreundlich zu kochen und zu backen. Die Speisen schmecken besser, weil sie schonender gegart werden, sie sind deshalb auch nährstoff- und vitaminreicher als konventionell gekochtes Essen.

Das Kochen im Garten, auf dem Balkon oder unterwegs macht aber nicht nur Spaß und ist ein besonderer sinnlicher Genuss, sondern zeigt auch, wie mit einer verblüffend einfachen Technik die Kraft der Sonne genutzt werden kann.

Nach einem kurzen geschichtlichen Abriss werden einige käufliche Solarkocher vorgestellt, die sich für unsere Breitengrade am besten eignen. Detailliert und anschaulich, mit vielen Fotos und Zeichnungen, wird anschließend der Bau eines Solarofens (Box-Kocher) aus Holz beschrieben, der sich hier seit vielen Jahren bewährt hat und recht einfach mit leicht erhältlichen Materialien nachgebaut werden kann. Beispiele von Solarkocher-Initiativen in Europa zeigen, wie vielfältig Solaröfen und Parabolspiegel-Kocher auch in der Öffentlichkeit eingesetzt werden können.

Und außerdem: Tipps aus der Praxis und viele erprobte Koch- und Backrezepte für feine, aber unkomplizierte Mahlzeiten unter freiem Himmel.

Bezug: über den Buchhandel
oder direkt beim Verlag:

ökobuch Verlag
GmbH

Postfach 1126, 79216 Staufen

Tel.: 07633-50613, Fax: 50870

www.oekobuch.de · Mail: oekobuch@t-online.de

Die Autoren:

Rolf Behringer ist Schlosser, Lehrer und Diplom-Pädagoge. Er ist Gründer von ULOG Freiburg und Initiator des internationalen „Solar Food Netzwerks“. Heute arbeitet er als Solarexperte in Freiburg im Breisgau.

Dr. Michael Götz ist diplomierter Chemiker und Doktor der technischen Wissenschaften. Er war von 1997 bis 2007 Leiter des Centre Neuchâtelois de cuisine solaire CNCS. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Verbreitung der Solarkocher in Europa. Heute arbeitet er freiberuflich als Solarexperte in Genf.



2. Auflage 2012,
87 Seiten mit
vielen farbigen Abb.,
17 x 24 cm, broschiert,
ISBN 978-3-936896-39-8
13,95 € / SFr 25,90