

## Buchtipp: Kochen mit der Sonne: „Ein besonders sinnlicher Genuss“

17.09.2009

*Ein Bündel an Erfahrungen und farbige Illustrationen bereichert die Publikation „Kochen mit der Sonne“. Die beiden Autoren Rolf Behringer und Michael Götz arbeiten als Solarexperten im badischen Freiburg und in Genf, zwei Kenner der unterschiedlichen Solarkochertypen in Europa und in den Ländern des Südens. Sie vermitteln, dass Solarkocher nicht nur in afrikanischen Gebieten mit hohem Sonnenaufkommen von Nutzen sind. Auch in unseren Breitengraden lohnt es sich durchaus, mit der Energie der Sonne zu backen, zu garen, zu frittieren oder einfach eine Mahlzeit aufzuwärmen.*



Ein Blick zurück in die Geschichte des solaren Kochens zeigt auf, dass bereits 1882 Cous- Cous, das arabische Nationalgericht, mit einer feinen Soße, mittels der Sonne zubereitet wurde. Von den „Tüfteleien“ und den zahllosen Versuchen der späteren Jahre werden anschauliche Beispiele belegt. Beeindruckende Vielfalt zeigt sich auch auf den regelmäßig stattfindenden Internationalen Solarkonferenzen. Detailliert beschrieben werden Anleitungen zum Nachbauen der unterschiedlichen Typen und Modelle von Solarkochern. In der Werkstatt in Freiburg können die Solarkocher angesehen – und nach Rücksprache, ausprobiert werden. Lust zum Nachmachen und Experimentieren lösen die zusammengetragenen erprobten Rezepte aus: Solargekochte Spaghetti, nährstoff- und vitaminreicher als herkömmliche Zubereitungsarten. Gemüse, Mahlzeiten mit Fisch und Fleisch, vegetarische Gerichte, Brot, Gebäck und Kuchen und Früchte und Eingemachtes, alles kann mit Hilfe des Solarofens genossen werden. Kleine Werkstätten dieser Technologie existieren auch in afrikanischen Ländern: Burkina Faso, Mali, Senegal und Gambia. Die beiden Experten begleiten und beraten Solarkocher- Projekte im In- und Ausland. Zahlreiche farbige Abbildungen, sowie das Kapitel über Solarkocher in afrikanischen Ländern erwecken Interesse. Die ausgewerteten Kenntnisse und Erfahrungen, zeigen einige der Schwierigkeiten auf: die Einführung von Solarkochern braucht viel Zeit, sie erfordert eine gewisse Professionalität sowie eine gute Qualität der Produkte. Wichtig ist gleichzeitig das Eingebundensein dieser Technologie in lokale Strukturen. Diese Veröffentlichung mit den umfangreichen Informations- und Bezugsquellen ist eine lehrreiche und interessante Zusammenstellung zum Thema Solarkocher. All dies zusammen macht die Lektüre dieses Buches lohnend und ist aufschlussreich nicht nur für Interessierte an Sonnen-Energie.

**Theresa Endres**

R. Behringer, M. Götz Kochen mit der Sonne 2008 , Ökobuch-Verlag, Staufen  
ISBN: 978-3-936896-8 13,95 Euro