

# Translations:Insulated Solar Electric Cooker (ISEC)/7/de

---

Diese Technologie ist neu und wird laufend weiterentwickelt. In diesem Dokument erfahren Sie, wie Sie ISECs bauen können. Eine Materialliste befindet sich am Ende dieses Dokuments. Die kleineren ISECs funktionieren wie ein Kochtopf. Alle ISECs kochen langsam, obwohl die größeren etwas schneller kochen können. Ein 100-Watt-ISEC kocht im Winter oder bei teilweise bewölktem Wetter eine Menge von 2 - 3 kg Essen, bei sonnigem Wetter mehr. **Größere ISECs kochen größere Mengen an Lebensmitteln.** Langsames Garen bedeutet weniger verbrannte Lebensmittel, weniger krebserregende Stoffe in den Lebensmitteln (die bei sehr hohen Temperaturen entstehen) und schmackhaftere Lebensmittel. Langsames Kochen bedeutet, dass der Rhythmus des Kochens sich ändert. Die Zubereitung erfolgt im Voraus. ISECs könnten niemals alle anderen Kochbrennstoffe in allen Klimazonen ersetzen, aber sie könnten den größten Teil des Kochens übernehmen, den wir benötigen.