



Bereits gekocht haben (v.l.): Ludwig Schmid, Renate Hock, Wolfgang Puff, Miriam Grub, Harald Güller, Anja Binieck, Christian Kummer, Josef Eser, Natalie Böck, Sven Riebbeck, Große, die Kochbrüder der 7-Schwaben-Chuchi, nämlich Helmut Kahn, Egon Kunz, Helmut Micklitz, Ernst Mittermeier, Wolfgang Bublies, Peter Kahn, Herbert Lidel, Hubert Stäuch, Cornelia Kollmer, Juliane Votteler, ebenso Chris Kolonko, Ursula Baier Pickartz, Roland Endres, Bernhard Hannemann, Andreas Settele, Mäggi Heinrich, Jürgen Schmid, Ingrid Helmut Gieber, Anke Held, Kurt Idrizovic, Anja Wille, Sebastian Priller, Alexander Schmidtko, Markus Ferber, Michael Karanez, Maria Löffler, Helmut Bauer, Nikki Adler, Leo Conna Trautner, Peter Schwarzer, Johannes Boecker, Gerhard „Hacky“ Hackenbuchner, Sigrid Gribl, Hans-Peter Rauch, Monika Diebold, Markus Thrämer, Linus Förster, Bettina Finstörmann, Peter & Leopold Kürbis, Fritz Räßple, Prälat Wilhelm Imkamp, Sarah Nowak, Sabine Stief, Franz Josef Pschierer, Werner Kaufmann, Gaby Müller und Ulrich Wagner.

serie Kochpromis

ROLAND WEGNER, Bundeschef der V-Partei³, kocht vegan

Als Roland Wegner sein Buch „Retrorunning – rückwärts zu neuen Zielen“ verfasste, wollte er auch etwas über die Ernährung schreiben. „Da ich aber nur eine Form der Ernährung – die omnivore (Fleisesser/Mischköstler) kannte, und ich Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf sportliche Leistungen erkunden wollte, machte ich einen Selbstversuch. Nachdem ich damit sogar neue persönliche Bestleistungen aufstellen konnte, bin ich aus Überzeugung dabei geblieben.“

Und jetzt kocht er die Klassiker der herkömmlichen Küche, Bolognese und Eiweißtaler, eben vegan: „Ich mache sie ohne tierische Produkte und sie schmecken sogar noch besser. Wenn das die Menschen erkennen, fällt ihnen der Umstieg auf „Peacefood“ nicht schwer, im Gegenteil.“ Seine Überzeugung bringt Roland Wegner jetzt auch politisch zum Ausdruck: in der neu gegründeten V-Partei³ (Partei für Veränderung, Vegetarier und Veganer) mit Sitz in Augsburg wurde er zum Bundesvorsitzenden gewählt. Zum normalen Job als Kämmerer der Gemeinde Gablingen hat er viel zu tun.

„Den Einkauf übernimmt aus Zeitgründen meistens meine Partnerin. Wenn ich einkaufe, dann gewöhnlich in einem Biofachmarkt. Aber auch auf dem Stadtmarkt nehme ich gern mal Obst oder Gemüse mit.“ Auf seiner eigenen Haselnuss-Plantage hat er zudem in Permakultur ein Kürbischhochbeet angelegt. „Nüsse und Kürbisse brauchen wir im Herbst schon mal nicht mehr zu kaufen“, so Wegner, der gerne zeigt, wie lecker und vielfältig die vegane Küche schmeckt. „Veganes Chili ist für meine Freunde der Hit.“



Roland Wegner mit seinen Eiweißtalern als Burger, die er gerne für seine Leichtathletik-Kollegen macht.
Bild: Simone Mach

Er selbst probiert nach wie vor immer etwas Neues aus, egal ob veganen Mozzarella, veganen Rührei, Chiapudding oder vegane Käsespätzle. „Der Klassiker sind für mich die Eiweißtaler oder die vegane Bolognese.“ Dabei legt er Wert auf Biozutaten und darauf, dass diese möglichst unverarbeitet sind. Nicht fehlen

dürfen frische Kräuter, die er in seinem Garten reichlich findet.

Weitere Rezepte holt sich der überzeugte Veganer aus dem Internet: „Auf Youtube findet man perfekte Kochanleitungen. Googeln Sie mal nach „vegane Leberwurst“. Die Videos dazu zeigen die Leichtigkeit der Herstellung und das Ergebnis schmeckt so unglaublich gut.“ *kleo*

Rezept für 8 bis 10 Eiweißtaler:

Zutaten:

250 Gramm Kichererbsenmehl (kann man mit gutem Mixer selbst herstellen)
2 Esslöffel Lupinenmehl
1-2 Kartoffel
1-2 Zwiebel
1 Karotte
Kl. Stück Rote Beete (für die Farbe)
2 Knoblauchzehen
1 großes Bündel Kräuter (z.B. Petersilie, Brennessel, Schnittlauch, Bärlauch, Oregano, Thymian, Salbei, Rucola)
je 1 Messerspitze Kreuzkümmel, Chili-

Zubereitung:

Gemüse fein reiben und mit den anderen Zutaten und 300 ml heißem Wasser in einer Schüssel verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.

Aus dem entstandenen Teig kleine Taler formen und diese in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun herausbraten. Lassen sich als Burger verwenden oder wie man es von den „Fleischpflanzerl“ kennt, mit frischen Salaten, veganem Tzatziki, Gemüse oder gebratenen Austernpil-