

# Backen ohne Eier, Mehl und Milch

Gisela Bayer aus Wilstedt zaubert industriezuckerfreie Torten aus Rohkost



Sieht nicht nur lecker aus: Südseezauber nennt Gisela Bayer diese Kreation. FOTOS (2): BAYER



Ebenfalls ein Genuss für Augen und Gaumen ist die Schokoladen-Bananen-Torte von Gisela Bayer.

**Gisela Bayer** backt sehr spezielle Torten. Schokoladig, süß und cremig – mit einem Hauch Banane, Vanille und bunten Blüten garniert. Dabei verzichtet die gebürtige Aschaffenburgerin bei der Herstellung komplett auf Eier, Mehl, Milch und industriell hergestellten Zucker. Die Sozialpädagogin und Waldorflehrerin studierte acht-einhalb Jahre autodidaktisch Ernährungs- und Heilpflanzenkunde bei Schamanen im Regenwald, Gurus in Ontario und alternativen Krebsklinikern in Ecuador.

## Torten ohne Eier, Mehl, Milch und Zucker? Wie ersetzen Sie das?

**Gisela Bayer:** Ich benutze ausschließlich rohe Zutaten wie Nüsse, Mandeln, Samen und Sprossen. Viele frische Früchte, Äpfel, Beeren, Bananen – je nach Saison. Zum Süßen gibt es Agavendicksaft, Xylit oder Dattelsirup. Alles was ich für meine Torten brauche ist ein Mixer, eine Küchenmaschine und ein Dehydrator zum Vorbereiten der Zutaten. Schon als Kind war ich in unserer Familie zuständig für Torten. Diese Fertigkeit habe ich im Laufe der Jahre einfach verfeinert. (lacht)

## Während wir reden stellen Sie noch schnell einen Schokoladen-Bananenkuchen her, womit fangen Sie an?

Die Grundlage bilden zwei Cups Haselnüsse, Vanille, eine Prise Salz und Datteln. Diese Mischung bildet den Boden. Die Form habe ich vorher mit Kokos-Öl eingefettet. Für die Schokomischung verwende ich Carob, das aus Johannisbrot gewonnen wird und Rohkakao. Das ergibt eine süßlich-bittere Note. Cashew- und Mandelmus kommen hinzu, genauso wie gefiltertes Wasser. Salz dient als Geschmacksverstärker.

## Was hat Sie dazu bewogen, sich dem Thema Ernährung zu widmen?

Ich studierte Sozialpädagogik und arbeitete zunächst in Deutschland mit behinderten und psychisch kranken Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. In Neuseeland lernte ich in einer anthroposophischen Einrichtung die Waldorfpädagogik kennen. Ein Schlüsselerlebnis. Von da an stand fest, dass ich alternative Wege bevorzuge. Anschließend arbeitete ich mehrere Jahre als Klassenlehrerin in Südafrika und reiste durch Namibia, Botswana, Zimbabwe, Malawi und Tansania. Später ging ich an eine Schule in der Schweiz. Während dieser Zeit konnte ich den tiefen Einfluss von Ernährung auf die Lernfähigkeit und das Verhalten von Kindern beobachten.

## Was beobachteten Sie?

Kinder, die sich hauptsächlich von Junk-Food voller Zucker, Weißmehl und Zusatzstoffen ernährten, zeigten Auffälligkeiten wie Unruhe, verringerte Konzentrationsfähigkeit, schnell wechselnde Launen und Lernunlust. Die Beobachtung inspirierte mich, dem Phänomen Ernährung auf den Grund zu gehen.

## Dafür nahmen Sie sich eine Auszeit von



Während Gisela Bayer ihre Schokoladentorte zaubert, testet sie zwischendurch die Festigkeit der Kuvertüre. Sie besteht selbstverständlich ausschließlich aus veganen Zutaten. FOTO: PETRA SCHELLER

## Ihrem Beruf als Lehrerin und studierten autodidaktisch Ernährungswissenschaften?

Ja, allerdings auf eine sehr unkonventionelle Art. Den Anfang machte ein Praktikum in Kanada. Ich kümmerte mich dort um einen Heilpflanzengarten und lernte nebenbei eine Menge über Ernährung. Durch Mund zu Mund Empfehlungen suchte ich auf der ganzen Welt verschiedene Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Heilpflanzenkunde auf. Mein Ziel war es, noch mehr zu lernen und so bewarb ich mich vor zwölf Jahren bei einem Mediziner in Arizona, der zuvor viel in Ayurvedischen Kliniken in Indien gearbeitet hatte. Er leitet in den Vereinigten Staaten eine Klinik namens „Tree of Life Center“. Dort wird Menschen nach schweren Krankheiten bei der Umstellung ihrer Ernährung geholfen. Viele leiden an Übergewicht, Herz-Kreislaufproblemen, Diabetes und Krebskrankungen. An diesem Ort machte ich zunächst ein Praktikum in der Küche, die ausschließlich aus Rohkostnahrung besteht. Ich arbeitete mich hoch bis zur „Küchen-Chefin“. Anfangs war ich skeptisch – nur Rohkost? Aber ich bin dabei geblieben.

Mein Körpergefühl hat mich quasi davon überzeugt.

## Ihre Reisen führten Sie zu Studienaufenthalten nach Mexiko, Guatemala, Costa Rica, in die USA, Italien, Spanien und Ecuador. In letzterem Land lebten Sie bei einer Schamanenfamilie. Wie war das?

Ich lebte dort bei einer 13-köpfigen Familie. Sehr einfach. Die Frau war in dieser Familie die Schamanin. Seit Generationen wurde in ihrer Familie das Wissen um Heilpflanzen weitergegeben. Die Eltern und ihre elf Kinder widmeten sich dem Schutz von Pflanzen im Regenwaldgebiet. Die Schamanin züchtete die Heilpflanzen und gab sie weiter an eine Frauenklinik in Tena. Wichtig war auch die Arbeit in einer Heilpflanzenfarm in Oregon. Ich bin insgesamt über achteinhalb Jahre durch die Welt gereist, um mein Wissen zu erweitern. Durch familiäre Umstände bin ich zur Zeit wieder in Deutschland. Momentan möchte ich in der Nähe meiner Familie leben.

## Und wie kamen Sie auf Wilstedt?

Über eine Internet-Seite, „Trusted-House-Sitters“. Für mich waren die Mieten in

Deutschland utopisch hoch. Ich war es ja über Jahre gewohnt gegen Kost und Logis zu arbeiten. Über die Seite fand ich zu einer großartigen Familie in Wilstedt, die mir für zwei Jahre ihr Haus anbot. Ein idealer Ort, um zu leben und um Seminare zu geben. Leider ist diese Zeit bald um.

## Inzwischen sind ihre Seminare hier über lange Zeit im Voraus ausgebucht. Sie bieten Tortenseminare, Detox-Wochenenden und Ernährungsberatung an.

Ja, alle meine Seminare in Wilstedt sind ausgebucht, aber ab April bin ich in der Nähe von Lübeck zu finden. Wer mich im Internet unter meinem Namen sucht, landet sofort auf meiner Seite „The Glowing Gourmet“.

## Die Torte ist fertig. Ganz ohne Backen.

Die Schokoladen-Bananentorte kommt jetzt für 24 Stunden in den Kühlschrank. Sie ist für Gäste, Rohkost muss nicht langweilig sein. Das zeige ich gerne mit leckeren Desserts. Ein kleines Stück und du bist satt.

## Das Gespräch führte Petra Scheller.

# Allein der Spaß am Singen zählt

Chorprojekt startet am 23. Februar

**Kuhstedtermoor.** Bereits zum fünften Mal soll im Cultimo gesungen werden: Unter Anleitung von Wilhelm Torkel werden am Dienstag, 23. Februar, ab 19.30 Uhr in der Kunst- und Kulturkneipe bekannte Songs der „wilden“ 60er-Jahre über Love and Peace noch einmal angestimmt. Die Sänger der Chorprobe können sich auf viel Spaß beim Einstudieren von Songs aus der Hippie-, Folk-, Pop und Rock-Ara freuen. Wer nicht mitsingen möchte, hat immer noch die Möglichkeit, das Abschlusskonzert zu erleben.

Mitmachen können alle, die Lust aufs Singen haben. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Eingeebte werden mehrstimmige Chorsätze, die auch für wenig geübte Sänger und Sängerinnen umsetzbar sind. Ein erstes Vortreffen findet am Dienstag, 23. Februar, von 19 bis circa 21.30 Uhr statt. Weiter geht's mit dem Projektchorproben am Freitag, 26. Februar, von 18.30 Uhr bis circa 21.30 Uhr, am Sonntag, 27. Februar, von 9.30 Uhr bis circa 21 Uhr und am Sonntag, 28. Februar, von 9.30 Uhr bis 17 Uhr. Am gleichen Tag präsentiert der Projektchor ab 19 Uhr das Ergebnis mit einem Abschlusskonzert im Cultimo.

Wie jedes Jahr wird das Cultimo-Team gegen einen Unkostenbeitrag für das leibliche Wohl aller Sänger und Sängerinnen sorgen. Anmeldungen per E-Mail bei kaschmivi@aol.com, oder unter der Telefonnummer 047 63/6289 11 oder 047 63/6281 83. Weitere Info gibt es auch im Internet unter [www.cultimo-kuhstedtermoor.de](http://www.cultimo-kuhstedtermoor.de). IMA

## EINTRACHT HEPSTEDT/BREDDORF

### Ehrung für treue Sportler

**Hepstedt.** Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte ehrt der Sportverein Eintracht Hepstedt/Breddorf Mitglieder für deren 60-jährige Vereinstreue. Dies passiert in der Jahreshauptversammlung am kommenden Freitag, 19. Februar, ab 19.30 Uhr im Vereinsheim in Hepstedt. Geehrt werden auch der Sportler und die Mannschaft des Jahres 2015. Zudem stehen Berichte des Vorsitzenden, der Spartenleiter und der Kassenwartin auf der Tagesordnung. Zu Beginn der Versammlung stärken sich die Sportler mit einem kleinen gemeinsamen Imbiss. ES

## 25. FEBRUAR

### Blutspende in Wilstedt

**Wilstedt.** Zur Blutspende bittet das DRK für Donnerstag, 25. Februar, in Wilstedt. Das Team steht von 16.30 bis 20 Uhr im Schützenhaus (An der Reitbahn) bereit. ES

## FALKENBERGER LANDSTRASSE

### Ampelmal umgeknickt

**Lilienthal.** Am vergangenen Sonntagabend ist es auf der Falkenberger Landstraße in Lilienthal zu einem kuriosen Unfall gekommen. Gegen 20.15 Uhr geriet ein Autofahrer aus bislang ungeklärter Ursache auf die Straßenspur. Dort fuhr er mit seinem Wagen gegen einen Ampelmast – und zwar mit solch einer Wucht, dass der Mast in der Folge umknickte und so die Fahrbahn blockierte. Der noch unbekannte Unfallverursacher flüchtete anschließend vom Unfallort in Richtung Grasberg. Verletzt wurde offensichtlich niemand. Mögliche Zeugen werden gebeten, sich beim Polizeirevier in Lilienthal unter der Telefonnummer 04298/92000 zu melden. TIP

## GIRLS' DAY IM BUNDESTAG

### Bewerbung bis zum 24. Februar

**Landkreis Osterholz.** Die Bundestagsabgeordnete Christina Jantz ruft Mädchen aus den Landkreisen Osterholz und Verden auf, sich für einen Girls' Day im Bundestag zu bewerben. Am 28. April bekommen 60 Mädchen die Möglichkeit sich zu Fragen zur Politik und zum Arbeitstag im Bundestag zu informieren. Dazu findet eine Führung durch das Reichstagsgebäude und ein Planspiel „PolitikParcours“ statt. Auch eine Teilnahme an einer Plenarsitzung steht auf dem Programm. Bis zum 24. Februar können sich interessierte Mädchen im Alter von 15 bis 18 Jahren für die Teilnahme am Girls' Day im Bundestag per E-Mail unter [christina.jantz@bundestag.de](mailto:christina.jantz@bundestag.de) bewerben. KVO

## AUSSCHUSS FÜR VERKEHR

### Bericht über Blitzer-Einsatz

**Landkreis Osterholz.** Die Blitzer-Fahrzeuge des Landkreises Osterholz sind auch im vergangenen Jahr regelmäßig unterwegs gewesen, um die Geschwindigkeit der Autofahrer zu kontrollieren. Wie oft sie im Einsatz waren und was dabei herausgekommen ist, darüber will die Kreisverwaltung am Dienstag, 16. Februar, den Kreispolitikern im Ausschuss für Verkehr und Ordnungswesen berichten. Auch wie der Überschuss aus der kommunalen Verkehrsüberwachung ausgegeben werden soll, wird während der Sitzung im kleinen Saal des Kreishauses besprochen. Die Zusammenkunft beginnt um 14.30 Uhr. LR

# Wohnmobiltreffen am See

Umfangreiches Programm vom 28. April bis zum 1. Mai

**Landkreis Rotenburg.** Zu einem Wohnmobiltreffen am Vörder See laden die Bremerländer Beschäftigungsgesellschaft und der dortige Natur- und Erlebnispark für den 28. April bis zum 1. Mai ein. Zum Programm gehören unter anderem ein Tagesausflug mit dem Moorexpress nach Stade, eine Fleetkahnfahrt, Stadtführungen, eine Führung durch die Welt der Sinne, ein Besuch des Café Dunkels und der Ziegelei Pape in Bevern. Für Sonnabend, 30. April, steht ab 19 Uhr

ein Höhepunkt des verlängerten Wochenendes an. Dann wird unter Begleitung einer Trachtentanzgruppe sowie eines Spielmannszuges ein bunt geschmückter traditioneller Maibaum am Ufer des Vörder Sees aufgestellt. Beim anschließenden Grillfest am benachbarten Grillplatz erwartet die Gäste dann Bratwurst und Getränke.

Kontakt: Wohnmobilstation Bremervörde, Telefon 04761/987148, E-Mail [b.norden@bremervoerde.de](mailto:b.norden@bremervoerde.de). ES

# Nach der Schule Naturschutz

Freiwilliges Ökologisches Jahr beim NABU: Bewerbungsfrist endet

**Landkreis Rotenburg.** Wer nach der Schule ein Jahr im Naturschutz mitarbeiten möchte, kann ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) absolvieren. Eine der wenigen Einsatzstellen im Elbe-Weser-Dreieck ist die Nabu-Umweltpyramide in Bremervörde. Als Gegenleistung gibt's auf Wunsch eine Unterkunft mit Bad und Küche, die Sozialversicherung und ein Taschengeld, von dem man sich gut verpflegen kann. Bewerbungen sind noch bis Ende März möglich.

Das Hauptanliegen der Nabu-Umweltpyramide liegt auf Naturerfahrungen für Kinder und Jugendliche. Hierbei wirken auch die FÖJler mit. Sie helfen bei Organisation der Seminare mit Schulklassen, bei denen die Kinder sich zum Beispiel spielerisch als „Indianer“ oder „Steinzeitmenschen“ der Natur nähern oder etwa Still- und Fließgewässer untersuchen. In den Wintermonaten haben die FÖJler die Möglichkeit, ein eigenes Projekt nach ihren Vorstellungen zu planen und umzusetzen.

„Ich interessiere mich für das Wetter und möchte deshalb eine Wetterstation auf dem Gelände der Umweltpyramide aufstellen“, erzählt Swantje Koymans, die seit August

als FÖJlerin im Nabu-Team mitarbeitet. „Drumherum plane ich ein neues Seminar zum Thema Wetter und Klima. Die Zusammenarbeit macht mir sehr viel Spaß.“

Das Freiwillige Ökologische Jahr bietet jungen Menschen zwischen 16 und 26 Jahren die Möglichkeit, sich ein Jahr lang im Naturschutz zu engagieren. An den 206 Einsatzstellen in Niedersachsen sind zurzeit 283 Freiwillige beschäftigt. Ihre Aufgaben reichen von der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen über die Versorgung von Tieren bis zur Pflege der Außengelände.

„Ein wichtiger Bestandteil des Freiwilligen Ökologischen Jahres sind die fünf jeweils einwöchigen Seminare, in denen uns wichtige Informationen zu ökologischen Themen vermittelt werden. Dort lernen wir auch Freiwillige aus anderen Einsatzstellen kennen“, erzählt Lisa Krappa, die ebenfalls in der Nabu-Umweltpyramide eingesetzt wird.

Infos: [www.nna.niedersachsen.de](http://www.nna.niedersachsen.de) oder 04761/71352 (Umweltpyramide). Die Bewerbungsfrist endet am 31. März. Das FÖJ beginnt je nach Einsatzstelle zum 1. August oder zum 1. September. ES

# Häusliche Krankenpflege

**Landkreis Rotenburg.** Einen kostenlosen Lehrgang „Einführung in die häusliche Krankenpflege“ bietet das Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS) vom 22. Februar bis zum 21. März an. Fünf Abende, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr, sind geplant. Der Lehrgang wendet sich an Personen, die bereits pflegend tätig sind oder in naher Zukunft Pflege übernehmen oder ehrenamtlich pflegen wollen, so die Veranstalter.

Eine examinierte Krankenschwester vermittelt die sachgemäße Grundpflege und erklärt, wie Druckgeschwüre und steife Gelenke vermieden werden. Zudem geht es um Ernährung, Körperpflege und Kleidung, Inkontinenz und Sterbebegleitung.

Der Lehrgang findet im Sanitätshaus Busch, Neue Straße 30 in Bremervörde statt. Weitere Information und Anmeldung beim Bildungszentrum, Am Hafen 5 in Bremervörde, Telefon 04761/6224. ES