



Esperantista Vegetarano

2019/2

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO



JONNY M.
interjuo

GRANATO
ecoj kaj receptoj

FANTOMAJ FIŜRETOJ
ekologie

GANDHI
moralaj aspektoj



Esperantista Vegetarano

2019/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)

Kunlaboranta kun UEA kaj membro de IVU kaj EVU

Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Karaj membroj kaj simpatiantoj	1
Intervjuo kun Jonas Marx	2
<i>Fantomaj fiŝretoj</i> (Silvio Kurtiso).....	6
<i>Granatarbo</i> (Filomena Canzano)	8
<i>Receptoj kun granato</i> (Filomena Canzano)	12
<i>Lufo, spongo aŭ frukto?</i> (Léa Pillot-Colin).....	15
<i>Morala aspekto de vegetarismo laŭ Gandhi</i> (Johano).....	17
<i>Receptoj de saŭcoj</i> (Heidi Goes).....	18
<i>Recepto: nebakita ĉokolada tofu-kuko</i> (Dorota Rodzianko)	20
<i>Receptoj de panŝmiraĵoj</i> (Luiza Carol).....	22
TEVA fieras	22
<i>Teksto de la kanto Bam' bam'</i> (Jonny M).....	23
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA	24

Titolpaĝe: granatoj en bazaro en Telavivo, fotitaj de Jiti Dias. Vidu la artikolon de Filomena Canzano (p. 8). **Dorskovrile:** maturiĝanta lufo, foto de: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Luffa_aegyptica.jpg. Vidu la artikolon de Léa Pillot-Colin (p. 15)

Limdato por sendi kontribuojn por EV 2020/1: 29-a de februaro 2020.

Bonvolu sendi la proponojn al: redakcio@vegetarismo.info.

Redaktis: Heidi GOES, Dorota RODZIANKO.

Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.

Kompostis: Matthieu DESPLANTES.

Presita ĉe Fork, Slovakio. ISSN 2017-1346.

Karaj membroj kaj simpatiantoj,

Mi verkas ĉi tiun antaŭparolon inter du vojaĝoj al Angolo, kie mi interalie semis/semos legomojn kaj ekinstruis kaj plu instruos Esperanton. Fakte la celo estas montri diversmaniere al miaj tieaj najbaroj kiel vivi samtempe pli malmultekoste kaj pli sane kaj pli bone por la medio. La projektoj iras malrapide, sed unu el ili estas projekto pri ĝardenado. Kutime la lokanoj ĝardenumas nur en kampoj iom for de la domo. Ni volas montri ke eblas fari proksime de la domo, kaj tiel ekhavi pli da tipoj da legomoj en sia menuo. Ne estas kutimo uzi kompoŝton aŭ lignerojn (restojn de la laboro de lignajisto) por plibonigi la teron. Ankaŭ tion ni provas montri. Eble en la sekva bulteno mi povos raporti pri la aliaj projektoj (sun-forno, domo el plastaj boteloj kaj uzo de kotonaj sakoj anstataŭ plastaj sakoj). Eble vi en ĉi tiuj monatoj aliĝis al iu Esperanto-kongreso. Decembro ja estas por multaj el tiuj kongresoj la lasta monato por malmultekoste aliĝi. Se vi iros ekzemple al la UK, bv. konsideri havi TEVA-budon dum la Movada Foiro kaj/aŭ kunorganizati komunan manĝon. Ankaŭ dum la IJK, ILEI- aŭ SAT-kongreso vi povus helpi nin iom reklami pri TEVA. Kaj tiel nia bulteno ĉiam iĝos pli interesa, dum ni povus pli forte influi la kongres-organizantojn zorgi pri veg*anaj manĝoj. En la antaŭa Universala Kongreso de Esperanto mi mem deĵoris ĉe la Movado Foiro, kaj prelegis pri arboĝardenado dum la kunsido de TEVA. Ankaŭ la komuna manĝo estis sukceso. Por pli da detaloj, legu la raporton en nia retejo. Tamen unue legu en ĉi tiu numero la interesan intervjuon kun la juna vegano kaj muzikisto Jonny M. Krome vi trovos plurajn receptojn, filozofian artikolon, kaj informojn pri granatoj kaj lufoj.

Bv. verki viajn veganajn receptojn por ni! Vi povas meti ilin ankaŭ en apetito.ikso.net, por facila retrovo kaj pli granda publiko. Agrablan legadon!



*Komuna manĝo de TEVA dum la UK en Lahti (Finnlando). Fotoj: Daniël Goes.
Legu plenan raporton ĉe: <https://vegetarismo.info/2019-universala-kongreso/>.*

Intervjuo kun Jonas Marx

Intervjuis: Dorota Rodzianko, transskribis kaj aranĝis: Heidi Goes

Ĉi-numere ni intervjuas Jonas Marx, junan germanon konatan en Esperantujo kiel Jonny M.

Mia artista nomo estas Jonny M, mi estas baldaŭ 30-jaraĝa. Mi estas artisto: mi kreas muzikon en Esperanto kaj en aliaj lingvoj. Sed mi ankaŭ faras aliajn aferojn por Esperantujo, ekzemple videojn. Multajn etajn aferojn, kiuj ne ĉiam videblas. La plej videbla afero kiun mi faras estas la muziko.

Profesie mi laboras kiel programisto por bestorajta organizo, Animal Equality. Ili batalas por ke bestoj havu egalan traktadon, almenaŭ havu rajton vivi, ne suferu doloron, ktp. Estas klare ke bestoj estas malbone traktataj de homoj. Mi okupiĝas pri la elektronika flanko, pri la retejoj. Ni havas diversajn retejojn, por informi la homojn, por klarigi kiel trovi receptojn, restoraciojn ktp. Ni ne nur morale argumentas: ne manĝu viandon, sed ni donas alternativojn, kio estas ege grava laŭ mi. Ni ankaŭ komunikas kun la registaro kaj kun la industrio, pri kiel eviti bestajn ingrediencojn en la manĝoj kaj kompreneble pri la avantaĝoj por la sano.

Ĉu vi estas vegetarano aŭ vegano?

Mi taksas min vegano, kvankam mi foje faras kelkajn esceptojn. Mi ankaŭ provas veganiĝi aliajn. Mi ne ŝatas

la striktan aliron, ke se oni foje faris esceptojn, oni diras: vi ne plu estas vegano. Iuj filozofoj diras ke oni ĉiam pliboniĝu, neniue estas 100% morale ĝusta. Eble se vi manĝas viandon nun, poste vi manĝos malpli da viando, eble poste vi povas veganiĝi. Tio estas la vojo por plej multe da homoj. Fakte mi veganiĝis tre rapide, sed mi legis ke multaj kiuj veganiĝis en unu tago, jam post kelkaj monatoj denove manĝas viandon. Do eble plej bone havi veganon post unu jaro ol iun, kiu iĝas vegano nur por kelkaj tagoj.

Ĉu vi estis unue esperantisto aŭ unue vegano?

Mi esperantistiĝis en 2010, kaj veganiĝis en 2015. Mi vidas ke Esperantujo estas tre progresema, kaj tre tolerema. Mi tre ŝatas ke tiuj du aferoj kiuj estas bonaj laŭ mi estas en la sama movado.

Ĉu la Esperanto-movado influis vin en via decido veganiĝi?

Mia veganeco venis de kunlaborantino de mia antaŭa laborloko, kiu estis vegano, kaj mi estis viandmanĝanto. Mi multe diskutis kun ŝi, uzante ĉiujn kutimajn argumentojn de viandmanĝanto, kaj post iom da tempo mi vidis ke mi ne plu havis argumentojn. Fine mi provis spekti filmojn, gustumi

veganajn manĝaĵojn, sed precipe la filmoj pri tio kiel oni traktas bestojn en la mondo vere detruis mian koron, kaj pro tio mi iĝis vegano.

Ĉu facilas manĝi vegane en Esperanto-eventoj?

Almenaŭ dum la junularaj aranĝoj oni povas facile elekti veganan aŭ vegetaran manĝaĵon. Dum kunvenoj ĉefe por maljunuloj oni estu jam feliĉa se estas vegetarana manĝo. Sed mi ankaŭ konas maljunajn veganojn. Ili certe feliĉus se ili havus elekton dum aranĝoj.

Ĉu veganismo estas pli afero de junuloj?

En la plenkreskulaj aranĝoj oni ofte ne havas veganan elekton. Sed aliflanke, mia avino vivis dum la milito, kaj tiam oni malofte havis viandon, do ŝi tiam manĝis malmulte da viando. Mi vidas ke avinoj kaj avoj kelkfoje manĝas malmulte da viando, ekzemple nur unu fojon en la semajno. Tio estis kutimo en Germanio. Aliflanke mi vidas ke junuloj kutimas manĝi pli ofte viandon, ofte eĉ manĝas du-tri fojojn tage viandon. Ankaŭ mi manĝis plurfoje tage kiam mi ankoraŭ manĝis viandon. Do mi ne diras ke junaj homoj manĝas malpli da viando. Tio ne ĉiam ĝustas.

En Eŭropo estas multaj “fleksitaranoj”, ili taksas sin viandmanĝantoj, sed ili ofte manĝas ankaŭ vegane. Ili akceptas veganajn opciojn, ili ne devas manĝi viandon, toleremas provi aliajn aferojn.



Foto: Ariel Palmer

Kio estis via ĉefa kialo veganiĝi?

Certe la besta traktado, bredado estas la ĉefa kialo. Sed en la lastaj jaroj ankaŭ kreskis la konscio pri la medio. Tiu bredado ankaŭ tre malbonas por la medio. Pri tio mi kantas en la kanto *Bam' bam'*: la bovofurzo detruas la atmosferon... Ili produktas metanon. Se junuloj volas savi la naturon, ankaŭ la viandmanĝado estas grava punkto por konsideri.

Kiam vi veganiĝis, ĉu vi facile trovis manĝaĵojn, kio pri la ĝenerala sinteno?

Kiam mi veganiĝis, en la supermerkatoj haveblis jam veganaj opcioj. Ekzistas eĉ granda germana viandproduktanto,

kiu ĝis nun nur produktis viandon, sed nun ĝi produktas ankaŭ veganajn produktojn. Ĉiujare ili kreskis. Kaj nun ili havas eĉ fabrikon tute aparte por la veganaj produktoj. Tio multe helpis por ke mi manĝu vegane ĉiutage.

Kio malfacilis en via veganiĝo?

La plej malfacila situacio estas kiam ni estas en grupo, iu diras: ni faris bonan laboron, ni mendu picon por festi. Kaj mi devas diri: mi ne povas manĝi picon de ĉi tiu picejo. Mi povus manĝi salaton, sed fakte mi ne ŝatas manĝi salaton ĉiutage. Do kelkfoje mi devas diri: mi ne volas manĝi, kaj simple sidas tie kaj spektas ilin manĝi.

En la komenco estis malfacile, mi volis kunmanĝi, kunfesti... poste mi rimarkis ke tio eĉ helpis min, ĉar nun mi tute ne havas tiun problemon: kiam mi vidas alian personon manĝi, mi ne sentas ke mi ankaŭ volas manĝi, mi fortiĝis tiu-rilate. Malfacilas ankaŭ paroli kun forta viandmanĝanto, kiu ne estas malferma por opinioj de aliaj homoj, kaj mi konas personojn kiuj neniam ŝanĝus sian opinionon eĉ se ili ne havas bonajn argumentojn.

Kio estas via plej ŝatata manĝo?

Plej ofte mi manĝas aziajn aferojn, kiel rizo kun legomoj, tofuo kaj azia saŭco. Mi tiom ofte manĝas tion, ke supozeble tio estas mia plej ŝatata manĝo. Mi ankaŭ tre ŝatas tempeon kiu devenas de Indonezio. Ĝi ankaŭ estas tre sana.

Ĉu vi ŝatas kuir?

Jes, tio ankaŭ ŝanĝiĝis kun mia veganiĝo. Pli frue mi vere ne kuiris, mi simple manĝis ion jam preparitan, kaj nur varmigis tion. Mi vere manĝis malsane tiam. Kiam mi ŝanĝis miajn manĝkutimojn, mi ankaŭ ege interesiĝis pri receptoj, ktp. Mi ŝatas esti kreema.

Mi eĉ havas unu-du mempripenitajn receptojn, pri kiuj mi tre fieras.

Bonege, ni ĝojos vidi viajn receptojn en nia bulteno.

Kial ne!

Kion vi pensas pri viando kiu estas produktata ekster bastoj? Ĝi estas vera viando, sed ne mortis bestoj por ĝi?

Tio estas grava temo. En bestorajtaj organizoj oni ankoraŭ ne havas finan opinionon pri tio. Mi pensas ke estas bona afero, se temas pri homoj kiuj ne volas eviti manĝi viandon. Ĝi ankaŭ estas pli bona por medio ol kutima bredado de bestoj por viando.

Ĉu vi manĝas tion?

Mi ne scias, eble mi provus. Ni havas multe da aliaj alternativoj, sed por aliaj mondopartoj ĝi povas esti solvo. Ĝia produktado daŭre multekostas. Ni ne atendu ĝis kiam tiu viando estos preta, sed manĝu "viandon" el plantoj.

Ĉu vi taksas vin aktiva aŭ pasiva vegano? Ĉu vi estas fervora propagandisto?

disto aŭ silenta veg-manĝanto?

Mi dirus ke mi estas aktiva. Mi ne estas agresema varbanto: mi ne iras al la stratoj kaj ĝenas homojn, sed mi publike parolas pri ĝi. Ankaŭ en la kanto *Bam' bam'* mi diras tion (*vidu la tekston de ĉi tiu kanto en la p. 23*). Mi provas varbi tiel, ke homoj ne estu ĝenataj, ke mi ne forpuŝu ilin. Mi scias ke mi mem manĝis viandon, mi provas esti empatia. Mi scias ke plej multaj homoj ne ŝatas spekti videojn kun besto-sufero. Se oni empatie kaj afable parolas kun ili, oni povus komprenigi al ili ke se ili ne volas vidi tion, eble tio ne bonas kaj eble ili ne plu kontribuu al tio.

Vi kantas: “Estas via decido ke vi manĝas viandon”. Kaj kiel homoj reagis al tiu kanto?

Fakte mi ricevas ege pozitivan eĥon. Eĉ viandmanĝantoj ŝatas la kanton, la melodio estas kaptema, la teksto estas tolerema, mi volis eviti la frazojn kiel: vi estas morale malĝusta. Mi ne volis kritiki viandmanĝantojn, sed pozitivigi veganajn manĝojn. Mi rakontas la argumentojn pro veganismo, mi komprenas ke la homoj manĝas viandon. Ankaŭ mi iam manĝis viandon, mi ne volas montri min kiel la plej sanktan, bonan homon en la mondo. Ekzemple mia fratino, kiu nek estas esperantistino, nek veganino, ŝategas la kanton kaj kunkantas ĝin. Estas multaj okazoj kiam viandmanĝantoj kantas: “veganaj homoj manĝas ne la bestojn”. Eble kelkaj homoj jam pripensis siajn manĝ-

kutimojn, estus bele.

Kion vi dirus al homoj kiuj pripensas veganiĝi sed timas la transiron?

Mi gratulas, sed komprenas ke ne estas tre facile ekzemple en la familio aŭ en restoracio. Kristnaska manĝo ekzemple povas kaŭzi problemojn. Necesas ne kvereli, zorgi ke vi povas manĝi ion, kaj lasi la aliajn manĝi sian manĝon. Sed fakte nun estas jam multaj eblecoj por manĝi vegane. Eĉ en mia malgranda hejmurbo estas jam picejo kiu liveras veganajn picojn al via hejmo. Ĉiu plia vegan-manĝanto estas plia kaŭzo por la industrio havi pliajn elektojn por veganoj.

Ĉu vi ankoraŭ volas ion aldoni?

Mi dankas pro la intervjuo, kaj la membrojn pro la subtenado. Mi esperas ke mi povas helpi pli multe en la vegetar-vegana movado.

Bonege. Dankon, Jonny.



Fantomaj fiŝretoj

La rubo, pri kiu oni silentas

Silvio Kurtiso

Kio estas fantomaj fiŝretoj

En la antaŭa numero ni ricevis ĝustatempan atentigon de Diedrich Weidmann pri la katastrofa tutmonda vastiĝo de plastorubo. Tamen, ĝi neglektas la gravan respondecon de la fiŝkaptindustria industrio en tiu problemo. Plastaj fiŝkaptaj retoj, perditaj aŭ forlasitaj kaj drivantaj tra la oceanoj, konsistigas grandan parton de la mara plastorubo. Manĝante veg(etar)ane kaj varbante aliajn fari same, ni ne nur ŝparas al fiŝoj iliajn vivojn, sed faras necesan kontribuon por protekti ĉiujn marbestojn kaj eviti la poluadon de la maroj. Malsame de aliaj rubaĵoj, fiŝkaptiloj estas mortigiloj kaj ne ĉesas mortigi kiam homoj ĉesas regi ilin. Krome, ĉar oni uzas ilin en la maro, oni intence faras ilin el specoj de plasto, kiun maro ne facile damaĝas, do ili restas danĝeraj por longa tempo. Tiuj rubaĵoj, laŭ kiom mi scias, ankoraŭ ne havas nomon en Esperanto. Mi proponus “fantomaj fiŝretoj” laŭ la angla *ghost nets*, la hispana *redes fantasma*, kaj similaj terminoj en aliaj lingvoj.

La gravecon de fantomaj fiŝretoj laste konigis scienca esploro publikigita en 2018 pri la Pacifika Rubovor-

tico¹, marregiono de pli ol miliono da kvadrataj kilometroj, kie la marfluo koncentras rubon. Uzante pli kompletan metodaron ol esploroj antaŭaj, ĝi neatendite taksis ke almenaŭ 46% el la tuta maso de plastaĵoj en la rubovortico estas retoj. Estis trovitaj ankaŭ aliaj specoj de fiŝkaptiloj.

Kion ili faras

Kompreneble, inter la viktimoj de fantomaj fiŝretoj estas la samaj specioj, al kiuj la fiŝistoj celis. Kiel ekzemplon ni povas preni *Reinhardtius hippoglossoides*, platan fiŝon kun ambaŭ okuloj en la sama flanko de la kapo, similan al hipogloso, kiu naĝas en la profundo de nordaj oceanoj kaj kiun homoj manĝas. Kiam sciencistoj en Norvegujo intence lasis en la maro retojn tiajn, kiel tiu industrio uzas, ili taksis la mortadon de *Reinhardtius* je totala pezo de 28-100 kilogramoj tage en ĉiu aro de tridek retoj, kaj la fiŝoj pezis averaĝe malpli ol 3 kilogramojn. (Nombroj pli malgrandaj sed ankoraŭ signifohavaj de aliaj fiŝoj ankaŭ mortis.) Tio signifas ke ĉiu fantoma reto mortigas du ĝis sep individuojn en ĉiu semajno, kaj ne ĉesos mortigi ilin dum jardekoj

1. L. Lebreton kaj al. 2018. “Evidence that the Great Pacific Garbage Patch is rapidly accumulating plastic.” *Scientific Reports* 8.



Subakvisto provas liberigi fiŝon el fantoma fiŝreto en la Balta Maro apud Germanujo. © Wolf Wichmann. Permesilo CC BY-NC-SA 3.0 DE (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/deed.eo>).

– eble jarcentoj – ĝis ĝi komencos destruiĝi. Kaj ni eĉ ne scias kiom da tiaj retaj jam estas en la maro, aŭ kiom ankoraŭ “fantomiĝas” en ĉiu jaro.

La retoj per kiaj oni mortigas *Reinhardtius* kaj multajn aliajn estas dezajnitaj por kapti fiŝojn de difinita grando, iom pli granda ol la truoj. Fiŝoj venas al la reto kaj provas trairi ĝin. Kiam fiŝo trovas, ke trairi la reton ne estas eble, jam estas tro malfrue. Foje la kaptito jam tiel preme enpuŝiĝis inter la filamentojn de la reto, ke ĝi povas naĝi nek antaŭen nek malantaŭen. Se tio ne okazas kaj la fiŝo penas iri malantaŭen, la filamentoj ofte eniĝas en ties brankojn kaj tiel haltigas lin aŭ ŝin. Ankaŭ dentoj, dornoj, aŭ alia parto de la korpo povas ĉirkaŭvolviĝi dum fiŝo de ia ajn grando naĝas apud la reto.

Ofte la viktimo restas senmovigita ĝis malsato kaj elĉerpiĝo kaŭzas morton. Alie, se la reto malhelpas la fiŝon movi la blankokovrilojn, tiu povas morti pli rapide de sufoko. Kiam la unuaj bestoj estas kaptitaj, aliaj bestoj venas por manĝi ilin kaj povas mem kaptiĝi en horora ĉenreakcio.

Ne nur fiŝojn mortigas fantomaj retoj. Eĉ pli malgrandaj bestoj kiel kraboj estas kaptataj.

Sed eble plej facile efi-

kas ĉe la kompato de homo la sufero de la bestoj plej similaj al ni: la marte-studoj, birdoj, kaj mamuloj kiel fokoj kaj balenoj kiuj ankaŭ povas involviĝi. Tiuj bezonas aeron por spiri, kiel ni, do ofte dronas kiam fiŝreto malhelpas ilin atingi la surfacon. Se ne, la ĉirkaŭvolvita korp parto povas suferi permanentan damaĝon, kiu minacas la pretervivon de la viktimo.

Dum mi verkis ĉi tion, impresis min la sensignifeco, de fiŝa vidpunkto, de la distingo inter fantomaj fiŝretoj kaj la fiŝretoj kiuj funkcias kiel intencate. Ambaŭ same mortigas. La sola kaŭzo kial oni ne nomas ĉiujn fiŝretojn rubo estas tio, ke ilia detruado estas celo anstataŭ kromefiko. Do, se ni volas ke ne plenigu danĝeraj plastaĵoj la maron, ni ne rubu, kaj ankaŭ ne manĝu fiŝojn!

Granato (*Punica granatum*) estas el la familio de la “*Punicaceae*” aŭ “*Lythraceae*”. Ĝi devenas de sud-okcidenta Azio kaj nun estas kultivata ĉefe en la mediteranea regiono, sed ankaŭ en Meksiko, Usono kaj Kalifornio. La termino “*Punica*” devenas de la marborda regiono de Tunizio. La itala nomo “*melagrana*” aŭ “*melagranata*” devenas de la latina “*malum*” (pomo) kaj “*granatum*” (kun semoj). Sama origino troveblas ankaŭ en aliaj lingvoj, ekz. en la germana *Granatapfel*, en la angla *pomegranate*.

Granato havas ruĝajn florkalikojn, kiuj donas globajn berojn kun rigida kaj ledeca flavrufa ŝelo. Ĝi estis konata kaj ŝatata de ĉiuj antikvaj popoloj, kiel la hebreoj, la egiptoj, la fenicoj, la grekoj kaj la romianoj, pro siaj kuracaj kaj gastronomiaj kvalitoj.

Apicio, bongustulo de la unua jarcento kaj aŭtoro de latina traktato “*De re coquinaria*” t.e. “*Pri kuirarto*”, konsilis, por konservi ilin, mergi la fruktojn en bolanta akvo dum malmultaj momentoj, kaj poste pendigi ilin.

En la Biblio eksplicite oni parolas pri “granatsuko” kaj pro tio oni pensas ke la hebreoj fermentigis iliajn berojn. La ŝelo, taninriĉa, estis uzata por haŭt-tinkuro kaj por doni koloron al vino; en medicino ĝi estis konata pro sia adstringa povo kaj uzata por kuraci dis-

enterion.

La araboj, per ĝia interna ŝelo, tanis ledon. La ŝelo kaj ĉefe la radikoj enhavas alkaloidon, kaj pro tio, ĝi estis uzata kontraŭ tenioj, ĉar ĝi kapablas paralizi tiun intestan paraziton.

Dum la dekkvina jarcento, la granatdesegno estis uzata por pentraĵdekoracioj kaj dekoracioj sur la plej multekostaj kaj altvaloraj teksaĵoj, kiuj estis destinitaj por la plej pompaj kortegceremonioj kaj por solenaj eventoj de la eklezio.

Ekzemple, la famaj italaj pentristoj Donatello, Verrocchio, Piero della Francesca, Rossellino kaj iliaj sekvantoj, en siaj artaĵoj uzis la simbolon de granato, kiu krome estis motivo ankaŭ en la ornamo precipe de la tombaj skulptaĵoj.

Kvalitoj

Granato estas sendube inter la fruktoj plej malfacile manĝeblaj: kiu ne havas kelkajn malfacilaĵojn por ĝin senŝeligi? Ĝi estas tamen inter la plej bongustaj kaj sanaj.

Certe ĝi estas unu el la fruktoj plej eksterordinaraj de la naturo, ĉar ĝi enhavas grandan kvanton da ecoj kontraŭ la liberaj radikaloj kaj kontraŭ maljuniĝo, vitaminon C, polifenolojn, fibrojn, proteinojn, kalion, fosforon, natrion, magnezion kaj feron, do ĝi



estas vera panaceo por sano!

La unua kiu ekrimarkis la kuracajn ecojn de la granato estis Hipokrato, kiu preskribis ĝin kiel kontraŭinflaman, kontraŭlaksilan kaj kontraŭbakterian; la intuicioj de la plej fama kuracisto de la antikveco konfirmiĝis post multaj jarcentoj.

Kaj jen **10 utiloj** de granato. Ĝi:

1. estas riĉa je kontraŭoksidantoj, do se vi soifas, trinku granatsukon kaj pro entenataj substancoj kiel taninoj kaj antocianoj, ambaŭ famaj pro la batalo kontraŭ kancero, vi malpliigas la riskon de arteriosklerozo;

2. helpas la ĉelan regeneriĝon kaj stimulas la keratinajn ĉelojn de la haŭto kaj igas vian haŭton pli bela;

3. helpas preventi korajn malsanojn: la acido $C_{14}H_6O_8$ en naturo troviĝas nur en granato, ĝi malpliigas la malbonan kolesterolon kiu kaŭzas koran insuficiencon;

4. malpliigas la riskon de mamkancero, per bioaktivaj polifenoloj kaj ĉefe per la acido $C_{14}H_6O_8$;

5. kapablas solvi ekzalthumorojn kaj mildigi aŭ redukti varmoblovojn per beta-karotenoj, vitaminoj C kaj E;

6. helpas teni fortaj la ostojn, ĉefe por virinoj, ĉar ĝiaj semoj enhavas estrogenojn, kiujn virinoj dum menopaŭzo perdas grade;

7. plutenas la haŭton juna. Sulketoj ekestas pro degradiĝo de elastino kaj kolageno, de kiu vitamino C estas integra parto. Granato enhavas 48% de la taga bezono de vitamino C;

8. helpas formovon de mortintaj ĉeloj de la epidermo. Vi mem povas pretigi ĉelforigan kuracadon, per pureo de granatsemoj kune kun kokosoleo kaj sukero;

9. helpas protekti kontraŭ la damaĝojn de UV-B-radioj, per antioksidantoj;

10. ŝirmas la cerbon kontraŭ diversaj malsanoj, precipe kontraŭ la parkinsona morbo.

Ne prenu ĝin anstataŭ medikamentojn, sed se vi loĝas en regiono kie eblas ilin aĉeti aŭ kreskigi, ja indas enmeti ĝin en vian ĉiutagan dieton por preventi kaj kuraci certajn patologiojn; unu granato ĉiutage ne sufiĉas por forpreni kuraciston, sed helpas konsulti lin malpli ofte.

Mitoj kaj legendoj (ne ĉiam delikataj!)

Granato estas delica frukto kun duobla signifo. La koloro de ĝiaj grajnoj kunligitaj per maldika membrano, ruĝaj kiel la sango, simbolas la vivon kaj la morton. Kaj vivo kaj morto estas ofte

akompanataj de la temo de buĉado kiu ebligas unuiĝon inter la du mondoj.

Kiel ĉiuj fruktoj kun semoj, ĝi simbolas vivan energion, fekundecon kaj abundon, por la grekoj, la islamanoj kaj por multaj aliaj popoloj.

En kristana simboliko, granato krome simbolas unuecon en la kredo, inter popoloj kaj kulturoj; en la hebrea, honestecon kaj rektanimecon, ĉar ĝi enhavas ĉirkaŭ 613 semojn kaj 613 estas la numero de preskriboj entenataj en la *Tora*, por iĝi honestaj kaj saĝaj uloj; por islama simboliko ĝi estas unu el la fruktoj kreskantaj en la ĝardeno de la Paradizo; en Turkio junedzinoj kutime ĵetas ĝin teren ĉar oni pensas ke ili havos tiom da gefiloj kiom da grajnoj sterniĝos; en Ĉinio, la ontaj gefianĉoj manĝas unu granaton dum la nokto antaŭ la geedziĝo por favora aŭspicio. La kvanto da ruĝaj grajnetoj, disigeblaj sed unuiĝintaj, kaŝitaj de ne-mangebla ŝelo, simbolas ankaŭ kunfrataron, kie ĉiu unuopa frato eĉ se facile karakterizebla en sia subjektiveco, estas kohera al alia per firma ligo. Simbolo do de frateco kaj solidareco, kiuj inspiras la konduton de fratoj ene de la framasona loĝio en kunteksto de reciprokeco kaj solidareco.

En Afriko ankoraŭ hodiaŭ ĝi estas simbolo de la patrina fekundeco; en Hindio la sterilaj virinoj trinkas ĝian sukon. En Romo, fianĉinoj (junedzinoj) uzis ĝiajn branĉojn por nuptaj frizaĵoj. En Persio, granatoj estis uzataj en la ama poezio.

Ankaŭ la Biblio, en la Kanto de la Kantoj, prezentas krom la fekundecan aspekton, ankaŭ estetikan kaj poezian aspekton: “Kiel peco de granato, viaj vangoj aspektas.”

Hiram, la arkitekto de la templo de Salomono, skulptis granatajn ĉirkaŭ la kapituloj de la du kolonoj kaj ankaŭ supre: “sur la dua kapitulo ĉirkaŭe en vicigo ducent granatoj.”

Ankaŭ en la Orienta Mondo, granato estas simbolo de abundo kaj fekundeco.

En Vjetnamujo, antikva legendo rakontas pri unu granato kiu, malfermante sin, eligis cent infanojn.

Sed en kelkaj egiptaj ritoj oni uzis fruktojn kaj semojn de granatoj dum funebraj ceremonioj kaj simboloj de tiu ĉi frukto oni trovis en tomboj de 2500 jaroj antaŭ la kristana erao kaj ankaŭ en la tombo de Ramses la 4-a.

Laŭ la greka mitologio, la grajnetoj estis manĝaĵo de mortintoj kaj Apollodoro de Ateno (dua jarcento a.Kr.) rakontas ke Kora, filino de Demeter (la romiana Ceres) pro manĝado de sep el ili estis kondamnita al la Infero, kun la nomo Persefono. Do granato havas en si mem kontraŭdiron kaj dualecon, kiel jam mi diris: ĝi estas simbolo de vivo, de fekundeco (Kora) kaj de morto, de detruo (Persefona).

Laŭ la greka mitologio, Hera (Junono), la ĵaluzega, forŝteligis Dionizon, infanon naskitan pro eksteredzecaj rilatoj de sia edzo Zeŭso kaj boligis lin en kaldrono. Kiam la sango de la etulo

sterkis la grundon, ekaperis granatarbo. Do ne estas virino, kiu fekundigis, per menstrua sango, la teron, sed dio/viro.

Varioj

Multaj estas la specioj, kun semoj supraj kaj maĉeblaj aŭ preskaŭ lignaj, kun suko dolĉa aŭ akra, kun diversa grandeco kaj koloro, inter la *Punica granatum*, kiuj ĉiuj havas tamen ruĝajn florojn.

Inter ili estas la nano, tre ornama, kun fruktoj ne manĝeblaj, taŭga kaj por ĝardenoj kaj por vazoj. Alia specio estas *Punica protopunica*, tipa planto de la insulo Sokotro, en la hindia oceano, kiu havas male rozkolorajn florojn kaj fruktojn pli malgrandajn kaj malpli dolĉajn.

La sciencistoj de la “*Indian Institute of Horticulture Research*” t.e. “Hinda Instituto de Legomĝarden-kultivad-esploro” estigas granatvariojn eltene-majn al la malsano “bakteria rusto”.

Kultivado

Granatarboj estas kultivataj ĉefe pro siaj manĝeblaj fruktoj, sed ankaŭ pro ornama celo en parkoj kaj en ĝardenoj. La pli maljunaj ekzemploj estigas trunkojn spiralformajn kun interplektita kaj tordiĝinta ŝelo kaj pro tio ili estas tre interesaj.

Ili rezistas sekecon kaj kreskas en aridaj zonoj sed ankaŭ en tipa mediteranea

klimato; male en humidaj zonoj ili putriĝas facile; ili kapablas toleri froston, ĝis -12°C.

La reprodukto okazas facile per semo, sed kutime oni uzas lignajn stikaĵojn (longajn 25-50cm) por eviti la genetikajn diversigon de la plantetoj.

Songĝoj

Granato, simbolo de produktiveco, fekundeco kaj de unueco, kiu kreskas ĉie kie oni plantas ĝin kaj konstituas preskaŭ miraklon por loĝantoj de aridaj kaj sovaĝaj teroj, per siaj dolĉaj kaj sukaj grajnoj, en songo povas preni diversajn signifojn. Songĝi:

– nematuran granaton: mensogemaj kaj malbonaj personoj kaŭzos al vi ĝenojn. Atentu!

– maturan granaton: estas personoj, kiuj protektas kaj amas vin;

– manĝi granaton: vi havas demandojn, sed respondojn vi ne havos baldaŭ. Pensu longe kiel agi;

– granatarbon: fekundeco en rilatoj kaj en amikeco, profundeco de sentimentoj;

– ŝiman granaton: via aroganteco estos punita per indiferenteco de la homoj kies atenton vi deziras altiri;

– karbon plenan de granatoj: estu grandanima kaj donu favorojn al tiuj, kiuj ilin petas de longe.

Receptoj kun granato

Filomena Canzano

La berojn (grajnojn) de granato oni povas frandi nature aŭ uzi por receptoj kaj dolĉaj kaj salaj.

Kiel malfermi kaj disgrajnigi granaton?

Per vertikalaj tranĉoj.

Metu la granaton sur tranĉotabulon (kiun vi lavu tuj post la uzado, por ke ĝi ne makuliĝu).

Per tranĉilo, forigu la supran kaloton, tranĉu 2 fojojn vertikale por subdividi ĝin en kvaronojn. Nun estas facile malfermi la granaton kaj elpreni la grajnojn per la fingroj.



Per horizontalaj tranĉoj.

Metu la granaton sur tranĉotabulon kaj per tranĉilo, forigu la supran kaj la malsupran kalotojn, horizontale meze ĉizu la ŝelon kaj poste ĉizu ankaŭ vertikale. Forigu la ŝelon kaj elprenu la grajnoj.



Kiel prepari granatsukon?

– Per citronpremilo: dividu en du partojn la granaton, kaj premu ĝin kvazaŭ ĝi estus citrono: suko subeniras malsupre kaj semoj restas supre.





- Per kirlilo: verŝu la grajnoj en kirlilo, kirlu kaj filtru per kribrieto.
- Per legomkribrilo aŭ per terpom-premilo: verŝu la grajnoj kaj uzu la ilon kiel por aliaj legomoj aŭ fruktoj.



Se vi deziras, diluu la granatsukon per iomete da akvo aŭ da citronosuko kaj trinku ĝin tuj por profiti de ĉiuj ĝiaj ecoj. Ĝi estas granda kaj grava amiko de via sano, do uzu ofte ĝin ankaŭ per receptoj elpensitaj de vi. Intertempe mi donas al vi kelkajn:

Granatrizoto

Multegaj variaj tipoj de granatrizoto estas. Mi donas al vi unu inter ili, sed memoru, ke vi povas pretigi laŭ via volo kaj fantazio.

En kaserolon metu 2 kulerojn da oliveo kaj 1 da haketita cepo; kuiru ĝis la cepo havas orkoloron, aldonu 350 g da rizo kaj miksu bone; post kelkaj minutoj aldonu 1 glason da blanka vino kaj lasu ĝin vaporiĝi; aldonu la sukcon de 1 granato kaj, ĝis la taŭga kuirado, iom post iom, ĉerpilon da vegetala varma buljono. Forprenu la rizoton de la fajro kaj aldonu 1 kulerplenen da butero, pinĉaĵon da pipro, grajnoj de 1 granato (do havu almenaŭ 2 granatojn, 1 por suko, unu por grajnoj), miksu kaj bonan apetiton!

Kuskuso kun pistakoj kaj granato (por 2 homoj)

Boligu 300 mL da akvo kun pinĉaĵo da salo kaj verŝu ĝin en bovlon kien vi metis 160 g da kuskuso. Kovru kaj ripozigu ĝin. Intertempe haketu aŭ muelu 50 g da senŝeligitaj pista-

koj naturaj aŭ rostitaj kaj ŝutu en la bovlon; aldonu ankaŭ la grajnoj de 1 granato, 2 kulerojn da olivoleo, kelkajn dispecetigitajn folietojn da freŝa aŭ seka petroselo kaj da mento, salon kaj pipron laŭ via volo. Miksu per ligna kulero (se eblas) kaj varmigu se vi opinias tion necesa. Fine aldonu kulerecon da citronosuko kaj prezentu kiel ĉefpladon aŭ unuan pladon.

Kvinoo (*Chenopodium quinoa*) kun granato kaj nigra aŭ palma brasiko (*Brassica oleracea*)

Ĉefe vintre, pladoj kun kvinoo estas taŭgaj. Vi povas kuiri ĝin en bolanta akvo dum 10-15 minutoj kaj igi ĝin pli bongusta aldonante olivoleon, la grajnoj de unu granato kaj fine tranĉitan, nigran brasikon, krudan aŭ subrostitan en pato.

Kvinoo kun granato kaj juglando

Havu 200 g da blanka kvinoo, 50 g da poreo, granojn de 1 granato, 5 dispecetigitajn nuksoj kernojn, salon kaj pipron, pistakoleon (se eblas). Lavu bone la kvinoon fluakve, kuiru ĝin en bolanta akvo dum ĉirkaŭ 15 minutoj, senakvigu, malkompaktigu per la pistakoleo kaj aldonu ĉiujn aliajn ingrediencojn. Miksu delikate, metu sur ĝin freŝajn disketojn (pecetojn) da poreo kaj manĝu tepida kune kun spinaco aŭ valeriano aŭ alia salatplanto.

Salato el granato kaj ruĝa brasiko

Granato kaj ruĝa brasiko estas 2 nutraĵoj riĉaj je kontraŭoksidantoj, do ili estas taŭgaj por vintra salato. Mi sugestas kondimentoj per orangsuko kaj spico per karotoj kaj cikorio fajne tranĉitaj, sekvinberoj, onoj de mandarinaj.

Muslio

Muslio estas taŭga por energidona matenmanĝo kaj oni povas pretigi ĝin ankaŭ hejme, en multaj variaĵoj.

Jen unu tipo: aldonu al taso da amanda aŭ avena aŭ riza lakto aŭ al vegetala jogurto, granatgrajnoj, flokojn de integraj cerealoj, sekvinberojn, amandojn, aveleojn, semojn de sunfloro, de kukurbo, de kanabo kaj alian sezonan frukton.

Kontribuu al la plej granda kolekto de Esperantaj veg*anaj receptoj! En **apetito.ikso.net** vi trovos pli ol 150 senviandajn receptojn dividitajn laŭ kategorioj. Multaj el ili havas fotojn. Vi povas krei vian kuirlibron, taksu kaj komenti receptojn. Tie vi trovos ankaŭ konvertilon, kiu ebligas konverti diversajn unuojn de maso, volumeno kaj temperaturo, en la metra kaj imperia sistemoj. Kundividu viajn receptojn kun aliaj esperantistoj de la tuta mondo!

Lufo, spongo aŭ frukto?

Léa Pillot-Colin

Lufo estas ĉefe grimpoplanto produktanta fruktojn kies formo iom rememorigas kukurbojn aŭ kukumojn. Lufo povas esti uzata por manĝo aŭ oleo. Sed ĝi estas ĉefe plantita por siaj fibroj, kiuj faras naturajn spongojn (tiam oni tranĉas ĝin), aŭ ili transformiĝas al gantoj, kiuj kutime havas unu flankon “mildan” kun kotono kaj alian flankon “kroĉan” kun fibro. Lufoj pli-malpli estas malglataj.

Tamen la lufo ofte estas trovata kaj vendata sen ĉi tiu dua kotona flanko kaj ĝi same bonas, ĉu kun kotono, ĉu sen kotono.

En la kuirejo aŭ en via banĉambro, la lufo estos via amiko! Vegana, ekologia, sen iu ajn forĵetaĵo kaj organike malkombinebla, la lufo estas same utila por lavi telerojn kiel por forigi malnovajn haŭtoĉelojn. Havebla en apotekoj kaj vendejoj (ankaŭ en la interreto, sed pro la individua transporto malpli ekologie), lufo estas malmultekosta, facile konservebla kaj povas daŭri plurajn monatojn.

Do, kial vi ankoraŭ ne havas lufon hejme?

Krome, tre bela, ĝi ŝajnas unuavide malfacila kaj agresema, sed ne! Post kiam ili malsekiĝas, ĉi tiuj molaj fibroj fariĝas tiel efikaj kaj agrablaj al la tuŝo kiel sinteza spongo. Kun la nura diferenco, ke oni povas ilin ĵeti en kom-

poŝtaĵon, kiam ili ne plu uzeblas.

Do, kiel uzi lufon hejme?

Se vi decidus uzi ĝin kiel naturan spongon por prizorgi vian domon en maniero respondeca por la medio, oni devas zorgi pri ĝia konservado. Lufo konservas tre bone sapon, ĉu solidan, ĉu likvan, sed ankaŭ bakteriojn. Memoru lavi ĝin per varma akvo post ĉiu uzo kaj nepre lasu ĝin aerumiĝi.

Vi ankaŭ povas lavi ĝin unufoje semajne, ekzemple per lavmaŝino kun viaj tukoj.

Sed antaŭ tio, kiel ĝi povas helpi vin? Lufo ne skrapas kaj uzeblas sur ĉiaj surfacoj. Hidrokarbonato, vinagro, nigra sapo aŭ Marseille-sapo taŭgas perfekte al ĝia uzo.

Lufo estas plej ofte uzata por purigi telerojn, kiel natura spongo: ĝi estas



milda kaj efika, ne damaĝas la kuirejajn ilojn kaj perfekte trovos sian lokon en via kuirejo sen plasto kaj rubo.

Rapidaj konsiloj! Uzu lufon kun:

- nigra sapo por purigi vian aŭton (memoru, ke ĝi ne skrapas!),
- vinagro-ĝelo aŭ hidrokarbonato por kranoj kaj necesejoj,
- lina oleo sur lignaj mebloj (nur certigu malsekigi ĝin por moligi ĝin antaŭ uzo),
- ledο, mebloj (el neoksidebla ŝtalo, rezino, ktp.) aŭ vitroceramikaĵoj.

Kaj en la banĉambro?

Via lufo ankaŭ povas fariĝi via nova lavilo. Kiel menciite supre, lufo-gantoj ekzistas kun du flankoj – unu el kotonο, pli mola, kaj la dua nur el lufo.

Lufo ne nur estas utila kaj praktika, ĝi ankaŭ estas 100% ekologia kaj vegana. Purigi vian haŭton per lufo-ganto helpas vian haŭton spiri pli bone kaj fari ĝin pli maldika. Cirklaĵoj helpas plibonigi sangan cirkuladon kaj malhelpas formadon de grasaj tavoloj. Ni konsilas vin malsekigi vian haŭton per varma akvo por malfermi viajn porojn kaj malsekigi vian lufon antaŭ ol froti zorgeme – kun via kutima sapo (likva aŭ solida).

Tiam frotu vian haŭton per cirklaĵoj movoj. Poste, se vi trovos la necesan kuraĝon, lavu per malvarma akvo: ĝi stimulos vian haŭton. Ne hezitu tiam hidrati vian haŭton per vegeta oleo.

Malgranda konsileto! Ne uzu la saman

lufon por via korpo kaj por via vizaĝo. Fine grava paŝo en konservado de la lufo: lavado.

Faru ŝaŭmon per varma akvo kaj disverŝu ĝin zorgeme – bona lufo povas esti elpremita kaj tordita por ĉerpi la akvon. Certigu, ke ne restas sapo kaj por ke ĝi ne ŝimu.

Poste, lasu ĝin sekiĝi subĉiele! Estas konvene lasi ĝin sekiĝi en ĉambro alia ol la banĉambro, kiu inklinas esti malseka. Anstataŭe elektu bone ventolatan ĉambron.

Tiel, ĝi rekiros sian formon kaj konserviĝos longe.

La vivlongo de lufo?

Oni diras, ke necesas ŝanĝi lufon ĉiun trian semajnon. Eĉ se ĝi ne aspektas malpura aŭ damaĝita, konsilindas ne uzi la saman lufon por via haŭto pli ol tri semajnojn.

Aliflanke, kiel spongo por hejmaj taskoj, vi povas konservi vian lufon multe pli longe! Se vi bone konservas ĝin, ĝi daŭros al vi plurajn monatojn. Vi scios, ke ĝi alvenos al la fino de sia bela vivo, kiam ĝi ŝanĝos sian koloron aŭ odoron.

Ambaŭkaze vi povas meti ĝin en kompoŝtaĵon, kie ĝi denove tre utilas.

Konklude, se vi serĉas ekologian alternativon, malmultekostan kaj veganan por viaj spongoj, kaj do pli bonan por viaj varoj kaj ankaŭ por via haŭto – vi scias, kion vi devas fari! Lufo estas plej natura kaj fidinda!

Morala aspekto de vegetarismo laŭ Gandhi

Johano (anonima)

En 1931 Mahatma Gandhi revenis al Britio, kie li travivis siajn studentajn jarojn en Londono. Tiutempe kiel vegetarano li esploris diversajn dietojn kaj renkontis aliajn samideanojn. Antaŭ ol li por la unua fojo forveturis el Barato, li promesis al sia patrino interalie ne manĝi viandon.

Reveninte al Britio li rerenkontis amikojn de antaŭe. Gandhi ĉeestis renkontiĝon de vegetara asocio, kiu organizis publikan eventon en Londono. Li faris paroladon pri la morala bazo de vegetarismo.

Unue li menciis, ke li ĝojas esti denove post 40 jaroj inter konatoj kaj aparte revidi sinjoron S. Salt, kies libron *A Plea for Vegetarism* li tiam legis kiel konfirmon pri sia vegetara dieto kaj kies moralan sintenon li admiris. Plue li parolis pri siaj antaŭaj spertoj en vegetaranaj rondoj kaj restoracioj. Tie li rimarkis, ke la membroj plejparte okupiĝas pri sia sano. Li ankaŭ eltrovis, ke estas ofte ĝuste tiuj vegetaranoj, kiuj nur malfacile restas vegetaranoj. Gandhi jam tiam komprenis, ke mankas al ili iu morala bazo. Li ankaŭ vidis, ke vegetaranoj ne nepre havas pli bonan sanon ol aliaj homoj. Multaj rezignis pri viando aŭ eĉ pri ovoĵ kaj laktaĵoj, sed aliflanke ili ne sciis kiam

haltigi sian manĝadon. Ili kutime manĝis kompanse tro da fromaĝo, lentoj aŭ fazeoloj. Laŭ Gandhi, modera manĝado kaj malpli da manĝoj estas la plej bona konsilo por bona kaj daŭra sanstato.

Poste li diris, ke homo estas pli ol nur karno; la plej grava afero estu la menso. Gandhi emfazis, ke la homo naskiĝas ne kiel viandmanĝanta besto, sed nutrante sin per fruktoj kaj herboj kreskantaj sur la tero. Li ankaŭ parolis pri la fakto, ke bedaŭrinde li mem dependas je kapra lakto pro sanigaj kialoj. Kuracistoj iam admonis lin post severa malsano pri tio, alie li mortus. Por li tiu agado estas la tragiko de lia vivo. Sed li neniam alprenus al si viandan buljonon rekomenditan de kuracisto, eĉ se li mortus. Gandhi celis al plena vegetarismo por si mem kaj ĝenerale por la tuta mondo. Tiutempe oni ankoraŭ ne konis la terminon 'vegano'. En la argumentado pri vegetarismo, ne la propraj korpaj konsekvencoj de besta nutrado, sed la moralaj estu emfazitaj. Li diris plue, ke ni ankoraŭ ne forgesu, ke ni dividas multajn aferojn kune kun bestoj, anstataŭ rigardi al tiuj, kiuj estas malsamaj. Aldone, bovoj estas pli bonaj vegetaranoj ol ni. Gandhi finis per la rimarko, ke morala

bazo de vegetarismo ne nur apogas ĝin, sed ankaŭ donas kontenton en la vivo.

Post preskaŭ 90 jaroj, la emfazo de Gandhi pri la morala flanko de vegetarismo ne perdis sian gravecon. Multaj homoj, ofte iel malsanaj, kiuj turnas sin al vegetara nutrado, okupiĝas ĉefe pri sia propra sano. Sed aliflanke, nova ekstrema bestprotektata movado ankaŭ estiĝis ene de la vegetarana kampo. Veganismo pli kaj pli konatiĝas kaj trovas ŝatantojn.

Tutmonde la vianda konsumado por ĉiu kapo ankoraŭ ĉiam kreskas. Sed

ekzistas diferencoj inter landoj. En la hejmlando de Gandhi tradicie la besta konsumado ne estas tre alta, ĉirkaŭ 5 kg por ĉiu kapo jare, sed usonanoj plej ŝatas viandon. Ili konsumas ĉirkaŭ 120 kg da ĝi porkape. Ĝenerale oni povas diri, ju pli iu lando ekonomie estas riĉa, des pli altiĝas ĝia viandkonsumado. Kaj sekvas ankaŭ ĉiuj aĉaj malsanoj kiel diabeto, obezo kaj kancero. Kie homoj perdis efektivan rilaton al bestoj kaj konas viandon nur de la superbazaro, ili ŝajne ankaŭ ne bezonas apartan moralan bazon.

Receptoj de saŭcoj

Heidi Goes

Ekde ĉi tiu somero mi laboras duon-tempe en ekologia kurso-centro/farmbieno, kie homoj venas por sekvi kursojn, volontule labori aŭ por simple tranokti kelkajn noktojn kaj ĝui la belan arbaran ĉirkaŭaĵon. La farmbieno, nomata Bois-le-comte, troviĝas en la sudo de Belgio kaj havas grandan legomĝardenon kaj aldone kelkajn partojn kun frukto-arboj kaj -arbustoj laŭ permakulturaj principoj. La manĝoj estas sen sukero kaj tute biologiaj, kaj krom mielo kaj kelkaj laktaĵoj dum la matenmanĝo, tute veganaj. Profesiaj kuiristoj preparas bonegajn, tre divers-

gustajn manĝojn, trifoje tage.²

Mi petis du el ili pri receptoj por saŭcoj, uzataj kun salatoj, aŭ kun rizo, legomoj... laŭplaĉe.

Anna Wynants de *De keukentafel* (la kuireja tablo) donis recepton de melongeno kun bongusta saŭco, kaj aparte tri pliaj saŭcoj. Mi tradukis kaj aldonis iom da klarigoj pri kelkaj ingrediencoj.

Melongenoj kun ajlo-acersiropa saŭco

Tranĉu la melongenojn en egalajn partojn laŭlonge (laŭ “kojnoj”) kaj

2. En la sekva numero ni enmetos receptojn por matenmanĝo.

aspergu per salo. Lasu ilin por du horoj kaj poste lavu ilin por forigi la salon. Fritu ilin en pato kun olivoleo, kaj poste metu ilin en bakujon. Verŝu sur ilin la saŭcon kaj baku la tuton en forno dum 20 minutoj je 180-200 °C, laŭ la forto de la forno. La celo estas ke la acero-siropo komencu karameliĝi. Por la saŭco necesas kelkaj ajleroj (sensĉeligitaj), kelkaj pecoj de zingibro, kaj egalaj partoj de misoo, acero-siropo, sezamoleo, sojsaŭco kaj rizo-vinagro. Vi miksu ĉi tiujn ingrediencojn kune per miksilo aŭ en likvigilo.

Iom da klarigo:

Misoo konsistas plejparte el fermentintaj sojfabloj kun variaj partoj de rizo aŭ hordeo. Ekzistas diversaj sojsaŭcoj, sed ankaŭ ili estas faritaj el fermentintaj sojfabloj, kaj krome el rostitaj grenoj, akvo kaj marsalo.

Acerosiropo estas siropo el arbsevo de kelkaj specioj de aceroj. Tio, kune kun diksuko el pomoj, estas la solaj dolĉigiloj uzataj en la (sensukera) kuirejo de Bois-le-comte. Supozeble uzeblas ankaŭ aliaj siropoj por ĉi tiu saŭco.

Sezampasto-saŭco

Oni simple miksu per miksilo sezampaston, citronsukon, ajlerojn, sojsaŭcon kaj akvon. Ne necesas kuiri ĝin. La saŭco bone taŭgas kun legomoj kiel brokolo, florbrasiko, karotoj, melnogenoj ktp.

Keĉupo

Ĉu ankaŭ vi ŝatas keĉupon sed opinias ĝin foje tro dolĉa aŭ tro simpla aŭ teda? Faru ĝin vi mem!

Kunmetu dispecigitajn cepojn, tomaton, ajlon, pomon, (sekigitaj florburĝonoj de) kariofiloj, stelanizon, vinagron, sukeron ... kaj lasu la tuton kuiriĝi ĝis ĉio moliĝas. Miksi per miksilo kaj lasu densiĝi.

Arakido-saŭco

Arakida saŭco estas ofte uzata en indoneziaj pladoj. Kiam mi estas en Indonezio, mi mem ofte mendas la pladon *gado-gado*, kiu konsistas el kvar specoj de legomoj, kuiritaj aŭ vaporumitaj, rizo, kaj tofuo aŭ tempeo, kaj ofte neveganaĵaj ingrediencoj: ovoĵoj kaj salikoka krupuko (indonezidevena fritajo el salikokoj). Ankaŭ en la saŭco povas esti ingredienco farita el (fermentinta) fiŝaĵo (*terasi*). Do se vi mendas ĝin, necesas demandi pri tio.

Jen recepto de arakida saŭco de Anna: Fritetu cepopecojn, aldonu arakidan buteron, kokosan kremon, sojsaŭcon kaj ion spican, ekzemple ĉilian pulvoron aŭ sambalon. Sambalo estas indonezia kaj malajzia kondimento kaj saŭco kiu tradicie konsistas el pistitaj kapsiketoj kun salo. Ĝi estas tre spica, do ne enmetu se vi ne ŝatas tion.

Bonan apetiton!

Recepto: nebakita ĉokolada tofu-kuko

Dorota Rodzianko

Bongustega, nebakita, ĉokolada kuko kun tofu (la tofuo tute ne sentebblas!). Eblas fari facile ankaŭ senglutenan version de tiu kuko, preparante subon de la kuko de daktiloj, nuksoj kaj kokosa oleo aŭ farante la kukon eĉ sen la subo. Mia formo havas 25-cm diametron.



Ingrediencoj

Subo:

- 150 g da ĉokoladaj biskvitoj (aŭ aliaj)
- 3 kuleroj da kokosa oleo (fandita)
- 1,5 kuleroj da arakida butero

Mezo:

- 3 pakajoj da blanka tofuo (po 180 g)
- pinĉaĵo da salo
- 2 kuleroj da citronosuko
- 1 kulereto da vanila aromo

Mezo (dua parto):

- 200 g da amara ĉokolado
- 1 taso da kreskaĵa lakto

– duontaso da bruna sukero (aŭ alia dolĉigilo)

- kvarontaso da kakao (nedolĉigita)
- 2,5 kuleretoj da agaragararo

Supro:

- 50 g da amara ĉokolado
- duontaso da kreskaĵa lakto
- 1 kulereto da kokosa oleo (likvigita)
- (opcie: 1 kulereto da kakao)

Preparado

1. La biskvitojn dispecigu en miksilo/muelilo kun S-forma tranĉilo. aldonu kokosan oleon (fandigitan) kaj arakidan buteron. Denove miksu ĉion (en muelilo kun S-forma tranĉilo).



2. Pladon por kuko ŝmiru per kokosa oleo aŭ metu en ĝin bakpaperon (por eviti algluiĝon de kuko

al la formo). Paston de keksoj metu funden de la formo kaj per fingroj kreu platan tavolon kovrantan tutan fundon. Ne timu se ĝi laŭ vi ne aspektas perfekte, kokosa oleo en fridujo faros de ĝi fortan subon. Metu la formon en fridujon por ke ĝi densiĝu.



3. En poton metu pecojn de ĉokolado, lakton, sukeron, kakaon kaj agararon kaj varmigu ĝin (senĉese mik-sante), ĝis la ĉokolado fandiĝos kaj la likvaĵo komencos boli. Poste kuiri ankoraŭ dum 1-2 minutoj.

4. En bovlon metu tofuojn (mi metas ilin kune kun la likvaĵo, kiu estas en la pakaĵo), aldonu citronosukon, aromon, salon kaj miksu per elektra manmiksilo.

5. Verŝu la enhavon de la poto en la bovlon kun tofuo kaj denove miksu per elektra manmiksilo.

6. Atendu momenton, por ke la pasto ne estu tro varma (post momento vi ja metos ĉion en fridujon! dume vi povas lavi ĉion, kion vi malpurigis), forprenu la formon de fridujo kaj verŝu la paston en la pladon. Por ke ĝi bele platiĝu, batu per manoj la flan-



kojn de la formo. Enmetu en fridujon por minimume 2-3 horoj.



7. Post 2-3 horoj: en etan poton metu ĉiujn ingrediencojn de la supra parto de kuko (ĉokolado, lakto, kokosa oleo kaj eventuale ankaŭ kaka) kaj varmigu ĝin ĝis kiam ĉio estos fajna likvaĵo. Lasu ĝi iom malvarmigi kaj verŝu ĝin sur la kukon. Metu en fridujon por ke la supro densiĝu (ĉ. 2 horoj, dependas fakte de via pacienco). Fine vi povas ornamu ĝin per fruktoj aŭ ekzemple migdaloj.

Pliajn fotojn trovu ĉe: <https://apetito.ikso.net/recepto/nebakita-cxokolada-tofu-kuko>

Receptoj de panŝmiraĵoj

Luiza Carol

Humuso (kikerkaĉo)

- 900 g da boligitaj kikeroj (oni uzu nur la duonon de la suko)
- 1/4 taso da sezamaj semoj
- 1 kulero da olivoleo
- 1/4 taso da citronosuko
- 1 ajlero
- iom da salo

Miksu ĉion per rapida miksililo.

Avokada ŝmiraĵo

- 1 avokado senŝeligita kaj senkernigita
- suko el 1 citrono
- duono de kaĉigita banano
- iom da salo
- 3 kuleroj da olivoleo

Miksu ĉion per miksililo. Ornamu per petroselo.

TEVA fieras



Jozefo NÉMETH, longjara estrarano de TEVA iĝis honora membro de ILEI (Internacia Ligo de Esperantistaj Instruistoj) pro 25-jara redaktado de *Internacia Pedagogia Revuo*. Pro tio aperis en IPR 2019/4 multpaĝa leginda intervjuo kun li. Gratulon!



Heidi GOES, prezidantino de TEVA ricevis la ĉi-jaran Premion Deguči kiu distingas meritajn agantojn, kiuj longtempe laboras per Esperanto, por monda paco kaj homara feliĉo, konforme al la idearo de D-ro Zamenhof kaj la instruoj de Onisaburo Deguchi. Gratulon!

Teksto de la kanto *Bam' bam'*

Jonny M

[Refreno]

Kaj ĵigi-ĵigi-ĵig-bam bam! Ho-ho!
Veganaj homoj manĝas ne la bestojn!
Ho-ho, bam bam!
Kaj ĵigi-ĵigi-ĵig-bam bam! Ho-ho!
Veganaj homoj manĝas ne la bestojn!
Ho-ho, bam bam!

Jes

Estas via decido, ke vi manĝas viandon
Mi longan tempon - sed nun, ne plu!
Kutime mi kuiras sen ovoj
Ĉar oni gasmortigas kokidojn

Kaj mi ne volas manĝi la porkojn
Ĉar ili faris bonegan rokon
Kaj ili estas dolĉe feliĉaj
Se ne temas pri enfermitaj

[Refreno]

Jes

Ni bredas milionojn da bovoj
La bovato suferas mizeron
Kaj ni eterne kreas problemojn
Ĉar la bovoj furze detruas atmosferon

Kredu min, malbonas por ni
Plenas la tero de kamparoj
Kaj ni daŭre forhakas arbarojn
Por ĉiam pli da besta nutraĵo

[Refreno]

Jes

Multaj homoj pezas tro
Eŭropo kaj Usono malsanas
Dume milionoj da homoj
En Afriko malsatas

Ja pli bonas la vojo vegana
Por medio kaj via korpo
Kaj ekzistas elekto granda
Vi ne bezonas manĝi horloĝojn, Mazi!

[Refreno]

<https://jonny-m.org/eo/vendejo/kreativa>

Verkantoj kaj provlegantoj serĉataj!

Por ke ni havu pli dikan kaj ankoraŭ pli enhave varian organon, kontribuu ankaŭ vi! Vi povas verki pri via legomĝardenado, viaj spertoj pri veg*anigo en via lando aŭ lando, kien vi vojaĝis, viaj tipaj receptoj, iun legomon aŭ frukton, kiu meritas specialan atenton, ktp, aŭ proponi iun por intervjui kaj ellabori la demandojn. Necesas ankaŭ provlegantoj, por la tuta numero aŭ apartaj artikoloj. Bonvolu kontakti nin ĉe redakcio@vegetarismo.info.



Ĉu vi jam vizitis la retejon de TEVA, vegetarismo.info? Ni ŝatus plibuntigi ĝian enhavon, sentu vin bonvena kontribui kaj sendi al ni ekzemple recenzojn de libroj, fotojn de kunvenoj dum kongresoj aŭ aliloke, ktp..

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en marto de la koncerna jaro.

Kiel?

Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Representantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Representanto aŭ la Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Representanto kaj al la TEVA-sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson. Se vi aliĝas por la unua fojo, bv. plenigi ankaŭ la aliĝilon en nia retejo

Atentu: ekde 2020 la membreco kun abono de la papera bulteno kostos 20 EUR. Daŭre eblos pagi malpli ol 20 EUR – tiam vi ricevos la elektronikan version de la bulteno. Ne prokrastu pagi vian membrotizon, eĉ por pasintaj jaroj :). En la supra dekstra angulo de via adresetikedo estas notita la lasta jaro por kiu vi pagis. Bonvolu memori sciigi la TEVA-sekretarion (sekretario@vegetarismo.info) pri via eventuala nova paperpoŝta adreso kaj pri via retadreso, por ke ni povu kontakti vin facile kaj rapide. Dankon!

ESTRARO DE TEVA – 2019

PREZIDANTO	S-ano Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE goes.heidi@gmail.com	Belgio
VICPREZIDANTO	S-ano József NÉMETH, HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5, jozefo.nemeth@gmail.com	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-ano Dorota RODZIANKO (<i>vidu malsupre ĉe la Sekretariejo</i>)	Slovakio
ESTRARANO	S-ano Liang ZIMING, prezidanto de Haiming Akademio pri Socialaj Sciencoj en Guangxi, B 2001 Qilin building, Guiya-lu No.11, CN-530000 Nanning, lzm393@qq.com,	Ĉinio

Retadreso por atingi ĉiujn estraranojn kune: estraro@vegetarismo.info

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-ano Heidi GOES (<i>vidu supre</i>)	België – Belgique
BRAZILIO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang ZIMING (<i>vidu supre</i>)	中华人民共和国
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (<i>vidu supre</i>)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, Co. Offaly bloomfettes@eircom.net	Eire – Ireland
ISRAELO	S-ano Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM luizacarol1947@gmail.com	Israel
ITALIO	S-ano Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-ano Chamberline NGUEPACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Rep. du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-ano Júlia SIGMOND, Str. Vlahuță 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA	Sverige
SVISLANDO	S-ano Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Dorota RODZIANKO, Vítazná 840/67A, SK-958 04 Partizánske, Slovakio.
Retadreso: sekretario@vegetarismo.info

Sekvu nin rete:
vegetarismo.info

fb.com/tevaesperanto
lasuvivi.telegramo.org

