

# Esperantista Vegetarano

# 2020/1

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO



**SANDRA SCHENKEL**

intervjuo

**ABELOJ**

ekologie

**JÚLIA SIGMOND**

rememore

**ARBARĜARDENADO**

ekologie



# Esperantista Vegetarano 2020/1

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 subtenantoj.....	1
Intervjuo kun Sandra Schenkel .....	2
<i>Memore al Júlia Sigmond</i> (Luiza Carol).....	4
<i>La kontribuo de Júlia Sigmond al la vegetarana movado</i> (Luiza Carol) .....	5
<i>Ĉu eviti viandon sufiĉas?</i> (Jonas Marx).....	6
<i>Ĉu silento estas ĝentilo?</i> (Silvio Curtis).....	7
<i>“Se abeloj malaperos, la homaro postvivos ne pli ol kvar jarojn”</i> (Filomena Canzano).....	8
<i>Amasa estingo</i> (Filomena Canzano).....	14
<i>Revludo</i> (Luiza Carol) .....	16
<i>Vinfarado</i> (Bill Mania) .....	17
<i>Sanigaj receptoj el Indonezio</i> (Susilowati) .....	19
<i>Urtikaj receptoj</i> (Annebärbel Hermann) .....	20
<i>Receptoj por matenmanĝoj</i> (Heidi Goes) .....	21
<i>Jen facila bananglaciaĵ-recepto de Sandra!</i> (Sandra Schenkel) .....	22
<i>Recepta soneto</i> (Russ Williams) .....	22
<i>Arbarĝardenado</i> (Heidi Goes).....	23
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA .....	24

**Titolpaĝe kaj dorskovrile:** naturo fotita de Nina Pietuchowska.

**Limdato por sendi kontribuojn por EV 2020/2: 30-a de septembro 2020.**

Bonvolu sendi la proponojn al: [redakcio@vegetarismo.info](mailto:redakcio@vegetarismo.info).

Redaktis: Heidi GOES, Dorota RODZIANKO.

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

Kompostis: Daria SLONOVA.

Presita ĉe Fork, Slovakio. ISSN 2075-1346.

## Karaj membroj kaj subtenantoj,

La tuta estraro esperas ke vi fartas bone.

Certe ankaŭ via vivo ŝanĝiĝis, eĉ se en via lando ne estas multe da homoj kiuj malsaniĝis pro KOVIM-19. Ni ĉiuj havas amikojn aŭ konatojn kiuj ĉu malsaniĝis, ĉu forpasis. Ankaŭ nia asocio ne ŝpariĝis de tia sorto: nia Landa Repräsentanto Júlia Sigmond kaj ŝia edzo Filippo Franceschi, kiuj pasintjare festis la 10-jariĝon de sia geedziĝo, ambaŭ forpasis. Júlia jam antaŭe dum kelkaj monatoj suferis pro kancero, kaj kvankam oni ne testis ŝin, eblas ke ŝi havis KOVIM-19 kaj eĉ ke tio rapidigis la morton, sed tio tute ne certas. Sed certas ke ŝi forpasis solece, for de la kara edzo, kiu en alia malsanulejo forpasis nur kvin tagojn poste. Ankaŭ pluraj aliaj esperantistoj forpasis dum ĉi tiuj monatoj.

Krom malĝojo pro malaperintaj amikoj, ni povas senti nin solecaj, frustritaj, koleraĵaj, senesperaj ktp... Eble vi ne povas reiri al via propra lando, kaj certe vi ne povas vojaĝi kiel vi volus, eble vi malfacile povas fari vian laboron, devas adaptiĝi al novaj cirkonstancoj, ne povas vidi la gefilojn aŭ genepojn... Tamen ni pripensu ke en multaj landoj, eĉ se estas malpli da 'kazoj', la situacio malbonas en alia maniero: tie kie homoj laboras ĉiutage por la tiutaga manĝo, sed ne rajtas eliri... kie la registaro ŝpareme uzas la produktojn por akvo-purigado ĉar tiuj (ne plu) venas el Eŭropo kaj do eĉ pli malfacilas akiri akvon por kuiri kaj trinki...

Ni vidas ankaŭ ke en Usono ekzemple porkoj estas mortigitaj/sufokigitaj kaj ĵetitaj ĉar (finance) ne plu eblas nutri ilin dum oni ne rajtis buĉi kaj vendi ilin. En Germanio remalboniĝis la situacio pro tio ke en viando-fabrike kun miloj da eksterlandaj laboristoj, ekestis multaj malsanuloj. Tiuj laboristoj vivas kaj laboras en malbonaj kondiĉoj, ofte pluraj loĝas kune, ili ne ricevis informojn en siaj lingvoj, ne ricevis materialon por ŝirmi sin... Ne nur la bestoj suferas en la viando-industrio: ankaŭ homoj estas ekspluatataj. Ni ankaŭ konsciu ke, kvankam ni ankoraŭ atendu la decidajn esplorojn pri la kialo, ni jam vidis plurfoje ke virusoj kiuj unue vivis en bestoj transiras al homoj. Nur la skalo estas malsama, multe pli granda.

Mi deziras al vi sanon, kaj esperas kun vi ke ĉi tiu pandemio finfine ŝanĝos ion... kvankam kun la tujaj ne-necesaj vojaĝoj en Eŭropo post la malfermo de la landlimoj kaj la idiotaj konsiloj de kelkaj el la plej potencaj mondestroj... eblas malesperi. Tamen, provu laŭ via maniero konvinki homojn vivi pli proksime al la naturo, kaj malpli misuzi la aliajn vivestaĵojn.

Heidi GOES

# Intervjuo kun Sandra Schenkel (Belgio)

Dorota Rodzianko



Por ĉi tiu numero de Esperantista Vegetarano ni intervjuis sukcesan sportistinon, esperantistinon kaj veganinon en unu persono. Konatiĝu kun Sandra Schenkel!

EV: Saluton Sandra! Bonvolu prezenti vin mallonge.

SS: Saluton karaj. Mi estas Sandra Schenkel, mi loĝas en Hispanio (Andaluzio), sed mi estas belgo kaj naskiĝis en Venezuelo. En Belgio mi laboris dum 7 jaroj kiel instruistino pri matematiko. Nun mi estas trejnistino: mi kaj mia koramiko trejnias (tri)atletojn/ciklistojn el diversaj landoj por atingi siajn sportajn celojn (<https://www.andalusietrainingskampen.nl/en/>). Krome, mi estas duon-profesia duatletino (kuri-bicikli-kuri).

EV: Kio estis unua en via vivo: veganeco aŭ Esperanto?

SS: Veganeco.

EV: Kial vi veganiĝis?

SS: Ĉar ni ne bezonas manĝi bestojn por esti sanaj. Do, kial tiom da sufero? Krome, mi estas konvinkita ke por esti la plej bona duatletino kiu mi povas esti, la vegana dieto helpas min multe.

EV: Kiam vi veganiĝis? Ĉu estis facile tion fari?

SS: Mi estas jam vegetarana ekde mia 14a jaro. Mi veganiĝis antaŭ kvin jaroj, mi pensas. Mi ne bone memoras tion ĉar tio okazis iom post iom. Esti vegana ne estas malfacile, mi manĝas tre simplajn manĝaĵojn kaj eĉ kie mi loĝas (en la regiono de la ŝinko) mi povas manĝi ĉie. Se vi informas la restoracion antaŭe, eblas multe.

EV: Vi estas ankaŭ sukcesa sportistino...

SS: Mi jam sportumas ekde mia kvina



jaro: rulkurado, karateo, atletiko kaj triatlono/duatlono. Mi havis multajn sukcesojn kiam mi faris atletikon: mi estis belga ĉampionino (1500m) kaj partoprenis en diversaj internaciaj konkursoj. Nun mi estas la plej forta duatletino el Andaluzio, inter la plej fortaj el Hispanio kaj la 13a en Eŭropo.

EV: Kiel vi sukcesas/is kombini profesion sporton kun veganeco? (kiaj obstakloj estis/as?)

SS: Tio neniam estis problemo. La fruktoj kaj legomoj fakte faras min pli forta. Mi manĝas tre simple kaj nature.

EV: Ĉu viaj sportaj kolegoj estas veganoj? Kiaj estas ĝenerale la opinioj inter sportistoj pri la manĝostilo, pri senvidado, pri sana nutrado?

SS: Ĉiun tagon estas pli da veganaj sportistoj. Multaj el la plej fortaj internaciaj sportistoj estas veganoj: la fratinoj Williams, Sagan, Greipel, Djokovic ktp. Pasintjare oni povis ankaŭ vidi la filmon 'The Gamechangers' en Netflix. Tiu filmo rakontas, kial pli da sportistoj elektas la veganan dieton. La atletoj de mia klubo en Sevilo ne komprenas kiel mia koramiko kaj mi povas



esti tiel fortaj (mi estas la plej bona duatletino de la klubo kaj Fernand estas la plej forta vetbiciklanto), sed post unu jaro, ni vidas ke kelkaj atletoj komencas imiti nin.

EV: Ĉu estas multaj esperantistoj en via familio?

SS: Mia patro (Ivo Schenkel).

EV: Kio estas via plej ŝatata manĝo?

SS: Bananoj. Multaj bananoj.

EV: Ĉu vi ŝatas kuiri? Kio estas via specialaĵo?

SS: Jes! Bananglaciaĵon. :-D

EV: Ĉu vi estas pasiva aŭ aktiva vegano?

SS: Mi ne propagandas aktive, la homoj vidas kion mi manĝas kaj faras demandojn. Post tiom da jaroj, mi lernis ke la homoj ne volas aŭskulti kiam vi ekparolas pri la temo. Mi ŝatas respondi la demandojn kaj informi homojn sed nur se ili demandas min pri io. En Instagramo kaj Vizaĝlibro mi ja disdividas kelkfoje iun mesaĝon pri bestoj aŭ veganismo.

EV: Kion vi dirus al homoj, kiuj pripensas veganiĝi sed daŭre timas fari unuan paŝon?

SS: Vi ne devas fari ĉion perfekte ekde la unua tago kaj fakte neniam. Ĝuu la novajn manĝaĵojn kiujn vi malkovros, lernu de la malfacilaĵoj kaj ne perdu la bonan humoron kiam vi manĝas ion ne veganan.

# Memore al Júlia Sigmond

Luiza Carol (Israelo)



Naskiĝis en Turda (Rumanio),  
la 11an de julio 1929  
Esperantistiĝis en 1956  
Forpasis en Piacenza (Italio),  
la 23an de marto 2020

Nia kara samideanino Júlia SIGMOND estis por mi unu el la homoj kiujn mi tiom admiris, ke mi provis (kaj daŭre provas) ŝin imiti. Ŝi uzis tiom bele kaj inteligente la tempon de sia vivo, ŝi havis tiom multajn interesojn kaj tiom multajn talentojn, ŝi agis entuziasme kaj sindoneme en tiom multaj flankoj, ke estas malfacile por mi priskribi ŝian brilan personecon en tiom malgranda kadro. Mi opinias ke Júlia estis tiom eksterordinara homo, ke ŝi meritis unu longan biografian romanon, aŭ eventuale plurajn romanojn fare de diversaj aŭtoroj, kiuj konis nur po kelkajn aspektojn de ŝia bunta vivo. Unu el la plej emocivekaj aspektoj de

la vivo de Júlia, kapabla inspiri romanverkistojn kaj filmreĝisorojn, estis ŝia fabela romantika amo kaj edziniĝo en la aĝo de 80 jaroj kun la esperantista verkisto Sen RODIN el Italio.

Mi kredas ke ĉiu persono kiu konis ŝin, ricevis de ŝi kelkajn neforgeseblajn spiritajn donacojn: iuj konis ŝin kiel instruistino pri Esperanto en Transilvanio, aliaj kiel aktorino ĉe la pupteatro *Puck* en Kluĵo, aliaj kiel verkistino, redaktoro de la revuo *Bazaro*, aktiviston por la diskonigo de vegetarismo kaj de ekologiaj agadoj, fidelan anon de la Unitaria Eklezio en Kluĵo, talentan korusanon, organ-akompananton, amikeman koleginon, helpeman najbarinon, lertan kuiriston de sanigaj bongustaj manĝaĵoj, ameman onklinon aŭ bapto-patrinon ktp.

Mi havis la grandan bonŝancon koni ŝin precipe kiel pli aĝan amikino. Iuflanke, Júlia estis tiom pura kaj sincera kiel infano, aliflanke ŝi estis saĝa kiel maljuna homo kiu scipovis donaci amon al ĉiuj konatoj kaj ricevi ilian amon.

Kiel instruistino pri Esperanto, Júlia estis entuziasma praktikanto de la rekta metodo, kiun ŝi riĉigis, adaptis kaj modernigis per siaj pedagogia kreemo kaj aktora talento. Ŝi plilarĝigis sian instruistan agadon pere de porinfanaj rakontoj. Ŝia kompaktdisko

“Novaj fabeloj pri Ursido Pu kaj Por-keto” estas la unua (kaj ĝis nun la sola) porinfana sonlibro originale verkita en Esperanto. Ĝia valoro estas des pli granda, ĉar Júlia uzis sian aktoran talenton por kapti la atenton de la infanoj. La porinfana rakontaro “Steĉjo-fabeloj” estas alia literatura juvelo, kiun Júlia donacis al Esperanto-parolantaj infanoj. “Libazar kaj Tero”, kiun Júlia verkis kune kun sia edzo Sen RODIN, estas tre originala scienc-fikcia romano, kiun la aŭtoroj donacis precipe al adoleskaj parolantoj de Esperanto, sed ankaŭ al plen-aĝaj legantoj.

Okaze de sia 90-jariĝo, Júlia respondis al interesa intervjuo en la hungarlingva revuo “Unitarius Közlöny” 2019/9. (La intervjuisto estis Klára ASZTALOS.) Jen kiel finiĝas la intervjuo:

“Klara ASZTALOS: Kiel homo, plenuminta sian 90an vivojaron kaj kolektinta multajn spertojn, kion vi mesaĝas

al la post vi paŝantoj, kio estas la plej grava en la vivo?

Júlia SIGMOND: Ni provu vivi tiel laŭ la leĝoj de la amo, ke post sunsubiro ni povu diri kun pura koro en nia preĝo:



Christopher Fettes, Julia Sigmond,  
Luiza Carol, Rob Moerbeek kaj  
Heidi Goes dum UK 2009

Dankon, Sinjoro, ke ankaŭ hodiaŭ mi ne vivis vane!”

## La kontribuo de Júlia Sigmond al la vegetarana movado

Luiza Carol (Israelo)

Júlia SIGMOND fariĝis Landa Reprezentanto de TEVA por Rumanio en la jaro 2008. Ŝi diskonigis la revuon “*Esperantista Vegetarano*” kaj foje fotokopiis ĝin por donaci ĝin al kiel eble plej multaj personoj. La porinfanaj libroj de Júlia enhavas i.a. bonajn kon-

silojn pri sana vivo, saniga dieto kaj protekto de la naturo. Ŝiaj artikoloj riĉigis la enhavon de la revuo per multaj bongustaj kaj sanigaj vegetaranaj manĝaĵoj, inter kiuj mi aparte aprezis ŝian rizoton kun pizoj kaj iun simplan legomsupon kiun Júlia malkovris en

iu romano de Umberto ECO, sub la amuza nomo “kuirita akvo”. Ŝi ankaŭ tradukis tre interesan artikolon pri la sanigaj efikoj de la kunmetaĵo de mielo kun cinamo. (Mi provis tiun rimedon kontraŭ nazo-kataro, sed en la artikolo aperis multaj aliaj sanigaj efikoj.) En la revuo de 2014/2, Júlia publikigis

ege interesan artikolon pri Mahatma GANDHI. En la revuo de 2018/1 aperas amuza fragmento el la romano *Libazar kaj tero* (verkita de Júlia kune kun ŝia edzo), kie ni povas legi interesan pledon por vegetarismo. Entute, la kontribuo de Júlia SIGMOND al la vegetarana movado estis tre valora.

Kadre de MondaFest2020, disponeblas 11 sonregistritaj rakontoj el “90”, rakontkolekto de Júlia Sigmond, voĉlegitaj de Sara Spanò:  
<https://soundcloud.com/saraspano/sets/julia-sigmond-rakontkolekto-90>

## Ĉu eviti viandon sufiĉas?

*Jonas Marx / Jonny M (Germanio)*

Laŭ mia kompreno, eviti viandon havas tri ĉefkialojn: Propra sano, klimato/natura detruado kaj la suferado de la bestoj. Sed ĉu rezigni de viandmanĝado sufiĉas por plibonigi tiujn punktojn?

Pri sano klaras: Mineraloj kiel kalcio gravegas. Pro tio, lakto longtempe estis reklamata kiel sana produkto. Hodiaŭ ne plu klaras la situacio. Studoj montras, ke ofta laktokonsumo malgrandigas riskon de kancero en la dika intesto. Sed samtempe evidentiĝas, ke lakto grandigas la riskon de prostata kancero por viroj.

Se ni rigardas pli ĝeneralajn studojn pri diabeto, trodikiĝo kaj sangopremo,

montriĝas, ke vegetaraj manĝogrupoj preskaŭ ĉiam pli bonas ol viandaj, sed la plej bona grupo ofte estas la vegana. La plej multaj sanministerioj kaj sanaj organizoj diras, ke respondeca, nurplanta manĝado sufiĉas por ricevi ĉiujn nutraĵojn en ĉiu parto de la vivo, inkluzive infanecon kaj gravedecon. Do sano ne devigas bestajn produktojn, ĉar ĉiuj necesaj mineraloj kaj vitaminoj haveblas per fruktoj, legomoj, nuksoj, cerealoj kaj semoj.

Kion ni diru pri klimato? Unu el la plej grandaj problemoj estas la detruado de la Amazonregiono pro besta bredado. Jam multegaj bovoj estas bredataj por viando, kaj por lakto ankoraŭ milionoj

estas bezonataj kiuj devas esti nutrataj kaj kiuj produktas metangason. Ankaŭ malbonas por naturo la monto da fekaĵoj de bestoj kiuj ne plu estas manĝotaj de ni, sed kies lakto kaj ovoĵo ankoraŭ estas aĉetataj.

Fine restas la morala demando. Vi certe jam scias, kiel evoluos tiu temo en mia opinio – Sed en favoro de ĉiuj vegetaranoj mi klarigu ke almenaŭ eviti viandon jam malnecesigas mallongan, suferplenan vivon de milionoj da bestoj. Tamen mi devas argumenti ke kokinoj estas traktataj kiel maŝinoj por ovoproduktado. Bovinoj donas lakton nur, se ili ĵus ricevis idon kaj pro tio estas daŭre gravedigataj. La organoj de kokinoj kaj bovinoj ne taŭgas por tia amaso da ovoĵo kaj lakto, ili ne

plu profitigas kaj jam estos mortigataj post kelkaj jaroj. La virkokoĵoj ne estas bezonataj entute por ovoproduktado kaj simple estas mortigataj per hakmaŝino aŭ gaso post unuaj tagoj.

Oni povus longe diskuti, ĉu morale ĝusta bredado de bestoj por iliaj produktoj eblas. Mi jam vidis bieniston kiu atendas ĝis bovino sen homa interago gravedas kaj prenas lakton nur post kiam la bovido jam trinkis. Sed tio estas absoluta minoritato, kiu ne haveblas en superbazaroj, ĉar tia lakto sufiĉas nur por la bienista familio. Neniu kredus ke per tiu metodo sufiĉe da lakto produktoblas por kontentigi la nunan mondan laktopostulon. Pli facile estas laŭ mi anstataŭigi bestajn produktojn per plantaj.

## Ĉu silento estas ĝentilo?

*Silvio Curtis (Usono)*

Mi foje aŭdis homojn diri, ke vegetaranoj kaj veganoj devas ne strikte sekvi siajn principojn ĉe komunaj manĝoj, ĉar rifuzi donitan manĝaĵon estas malĝentile. Kelkaj el tiuj homoj mem estis vegetaranoj aŭ veganoj pro respekto al bestoj, kiel mi. Mi eĉ memoras la rakonton de iu, kiun mi aŭskultis kiel ankoraŭ bestmanĝanta knabo, kiu eksvegetaraniĝis pro tio, ke ŝi volis ne rifuzi donojn. Nu, ĝentilo tute ne

estas malbona afero. Tamen ni konservu ĝustan perspektivon.

Komprenoble, homo kiu hejme manĝas vegane, kaj akceptas nur donitajn viandojn aŭ ovojn, evitas multe da nenecesa sufero kompare kun tiu kiu manĝas ilin ĉiutage. Sed la sufero estigita por la dono same estas perforta kaj nenecesa. Akcepto al tia dono povas nomiĝi ĝentilo nur se oni forgesas la viktimojn.

Ŝajnas al mi, ke la afero similas al okazo en la romano Jankio el Konektikuto ĉe la Kortego de Reĝo Arturo, de la usona verkisto Mark Twain. La romano temas pri usonano el la epoko de Twain (t.e. la malfrua 19-a jarcento), kiu estas transtempigita en la legendan kortegon de Reĝo Arturo en Anglujo. En iu aventuro, li vizitas la kruelan reĝinon Morgan le Fay kaj liberigas du homojn, kiujn ŝi tenas en sia malliberejo por sia amiko Breuse Sance Pité. Laŭ la jankio, al la reĝino tio ne tre plaĉis. Ne ĉar ŝi sentis ian personan intereson pri la afero, sed ŝi konsideris ĝin malrespekta al Siro Breuse Sance Pité. Tio estas Morgan taksas la sentojn de sia amiko kaj samrangulo pli gravaj ol la liberon de plebanoj. Simile, tiu kiu akceptas donitan viandon pro ĝentilo, taksas la sentojn de amiko kaj

samspeciano pli gravaj ol la liberon kaj vivon mem de aliaj animaloj.

Alia konsiderindaĵo estas, ke vegetarismo - aparte tiuj vegetarismoj, kiuj fontas el etiko - estas movado, ne nur individua konduto. Nia interagado kun aliaj homoj decidis ĉu la movado disvastiĝos aŭ ne. Por tio faroj eble efiĝas pli ol diroj; se ni ne traktas vegetarismon kiel gravan aferon, ĉu aliaj konvinkiĝos ke provi valoras la penon? Ni ne nevidebligu nin mem antaŭ ol aliaj provas nin nevidebligi. Kiam iu proponas al mi neveganan manĝaĵon - fakte, tio pli malofte okazas ol antaŭe, ĉar homoj, kiuj proponas al mi manĝaĵon, kutime jam konas min kaj miajn opiniojn - mi nur klarigas ke ne, mi ne manĝas bestojn nek tion, kion oni prenas de bestoj.

Senkolere, sed senpardonpete.

## “Se abeloj malaperos, la homaro postvivos ne pli ol kvar jarojn.”

*Filomena Canzano (Italia)*



Abeloj vere komencis malaperi kaj laŭ la opinio de la granda sciencisto, la sorto de la homaro konturiĝas klare: manke de abeloj, ne estas polenado, sekve malaperos plantoj, bestoj, estaĵoj. La Eŭropa Parlamento deklaris: “abeloj donas al ni senprezan servon, ili estas valoraj strategie por la medio kaj socio, abeloj estas parto de daŭripova

produktado-modelo en la kamparo, ili okupiĝas pri la konservado de biodiverseco kaj ekologia ekvilibro. Agrikultura produktado bezonas polenadon.” Laŭ kelkaj homoj, abeloj estas nur malgrandaj insektoj, kiuj produktas mielon, sed fakte ili estas inter la plej utilaj insektoj kiuj ekzistas, kaj ilia laboro estas tre grava por ni! Danke al ili, ni povas vidi la herbejojn plenaj de floroj, manĝi la fruktojn de la arboj kaj gustumi la mielon. En la lastaj jaroj, tamen, ilia sano estas en danĝero kaj, kun la tempopaso ili riskas estingiĝi, kio estus granda damaĝo al la homoj kaj al la planedo Tero.

Se la abeloj malaperus, tio estus granda problemo por agrikulturo kaj por la tuta naturo.

Kiel pruvite, abeloj estas ne nur gravaj sed nepre necesaj por la ekvilibro de nia ekosistemo, ili respondecas pri la polenado de la plej multaj ekzistantaj plantospecioj, do ni devas protekti ilin.

### Abeloj kaj floroj

Estas multaj specioj de insektoj, kiuj nutriĝas de tio, kion plantoj donas, sed inter tiuj nur abeloj transformas nektaron en mielon. Nektaro estas suka likvaĵo, kiun multaj plantoj produktas por allogi insektojn, kiuj, vizitante iliajn florojn, iĝas nekonsciaj transportistoj de poleno, la maskla fekundiga elemento, kaj tiel ebligas la polenadon de plantoj malproksimaj unu de la alia. Ofta eraro estas pensi, ke abeloj pro-

duktas mielon el poleno. Por floroj, la poleno havas reproduktan funkcion; tamen ĝi estas riĉa je proteinoj kaj vitaminoj kaj konsistigas altvaloran manĝaĵon por multaj insektoj. Floroj produktas multe pli da poleno, ol estas strikte necese por fekundigo. Abeloj kolektas ĝin danke al sistemo “peniko kaj kombilo”: la poleno adheriĝas al la dika hararo, kiu kovras la korpon de la abelo. Per siaj piedoj, la abelo brosas sian korpon kaj tiel kolektas la polenon, kiu tiam miksiĝas kun guteto da nektaro.

### Polenado

Abeloj tre gravas por la polenado. Se ni manĝas frukton, tio eblas danke al abelo. Se ni trinkas fruktokirlaĵon, se ni manĝas marmeladon, se ni trinkas fruktan sukcon, tio eblas, ĉar estas abelo. Ĉu vi jam rimarkis, ke la floroj de fruktarboj estas vere tre belaj por rigardi kaj bonodoraj por flari? Ĉi tiuj ecoj ne estas hazardaj, sed ili ekzistas ĝuste por allogi abelojn. Fakte “abeloj” signifas ne nur la apis mellifera, kiu produktas mielon, sed pli ol 20 000 speciojn de similaj insektoj, kiuj havas komunan karakterizaĵon: ili nutriĝas de la nektaro de floroj.

Sed ili ne nur iras por akiri nektaron kaj poste porti ĝin en la abelujon kaj produkti mielon.

Ankaŭ inter la plantoj ekzistas masklaj kaj femalaj, kaj la masklaj kaj femalaj gametoj devas renkontiĝi, por ke la

masklo fekundigu la inon kaj nasku “filon”, kiu estas la semo, enfermita en involukro, kiu estas la frukto. La semo, en idealaj kondiĉoj (en la grundo) naskos alian planton.

La floroj enhavas kaj la masklan kaj la femalan gametojn, eĉ se ili estas faritaj tiel, ke planto ne povas sin fekundigi. La pistilo, kiu estas la centro de la floro, produktas la masklan gameton, kiu estas nomata poleno. La femala gameto, aliflanke, situas ĉe la bazo de la floro.

La abelo, enirante la floron, por preni la nektaron, prenas belan “duŝon” de poleno, ĉar kiam ĝi eniras, ĝiaj haroj trempigas en ĉi tiu substanco. Poste la abelo flugas sur alian planton, liberigas la polenon al la alia floro, helpante la fekundigon de la planto. Unuvorte, se planto ne havas belan kaj bonodoran floron, la abelo ne rimarkus ĝin kaj neniam fekundigus ĝin.

La fekundigo, la renkontiĝo inter la poleno kaj la femala gameto de la floro, estas la evento, kiu ekigas la kreskon de la frukto: sekve se la abeloj ne estus tie, ne estus frukto.

Se abeloj malaperas, ni irus al la superbazon kaj ni vidus ne nur la malplenan mielan breton, sed ankaŭ tiun de la fruktoj kaj iuj specioj de legomoj. De tio ni komprenas, kiel abeloj estas ekonomie gravaj por la medio.

### Polenado kaj agrikulturo: kelkaj datenoj

Pli ol 70% de la plantospecioj depen-

das de la polenado de abeloj; triono de la manĝaĵoj, kiujn ni produktas, dependas de abeloj, de ilia polenada laboro.

Fruktoj kaj legomoj estas la rezulto de la agado de ĉi tiuj polenadaj insektoj, sen kiuj multaj manĝaĵoj ne plu alvenus al niaj tabloj aŭ, en iuj kazoj, alvenus ekstreme reduktitaj.

Avokadoj, arakidoj, cepoj, pomoj, melonoj, kotono, kukumoj, kukurboj, abrikotoj, koriandro kaj multaj aliaj produktoj dependas 90%-e de abeloj.

Laŭ I.N.R.A. (Nacia Instituto de Agrikultura Esploro - Francujo) la produktado de ĉirkaŭ 84% de la specioj kultivatataj en Eŭropo dependas rekte de la polenantoj, el kiuj 90% estas hejmaj kaj sovaĝaj abeloj.

Koncerne Eŭropon, ĉi tiuj insektoj okupiĝas pri la polenado de pli ol kvar mil legomoj.

Tutmonde, la ekonomia damaĝo okazanta post la malapero de abeloj estus ĉirkaŭ 256 miliardoj da eŭroj jare.

Laŭ Greenpeace, en kelkaj eŭropaj regionoj, Nord-Ameriko kaj Orienta Azio, la valoro de polenado povas atingi 1 200 eŭrojn por hektaro.

Laŭ takso de 2010 de FAO, abeloj traktas polenadon de 71 el la proksimume 100 kultivaĵoj, kiuj liveras 90% de la manĝaĵoj.

### Abeloj: se ili malaperas, ni ĉiuj formortas

Ni okupiĝu pri la problemo de mala-

pero de abeloj, sed ni ne forgesu pri la aliaj tiel nomataj utilaj polenadaj insektoj, inkluzive de papilioj, vespoj, skaraboj ktp.

Laŭ Interregistara Scienca-Politika Platformo pri Biodiverseco kaj Ekosistemaj Servoj (IPBES), formita de 124 membroj de registaroj, kiuj kunlaboras kun pli ol 1000 sciencistoj tra la mondo, “nia manĝo dependas de la polenadaj insektoj minacataj”.

Estas 20 000 malsamaj specioj de sovaĝaj polenadaj insektoj; 90% de sovaĝaj floroj kaj 75% de manĝaĵa produktado dependas de polenantaj insektoj.

### “Kio okazis al la abeloj?”

Fakte en multaj regionoj de la planedo la alarmo ligita al la malapero de abeloj kreskas kaj multaj sciencistoj eklaboris por provi kompreni kiel aferoj stas. Sieĝataj de ĉiam pli mortigaj pesticidoj, malsanoj, pestoj kaj poluado, multaj abeloj malaperis.

Laŭrenco Cairoli skribas: “En Ameriko ĉiutage estas la 11a de septembro por abeloj!”

Sed kiuj estas la kialoj de ĉi tiu malapero? Pluraj hipotezoj estis faritaj pri tio. La fenomeno de malpleniĝado de abeloj, difinita kun la specifa termino Colony Collapse Disorder (CCD), aperis ekde la jaro 2000, kiam la abeloj komencis kadukiĝi.

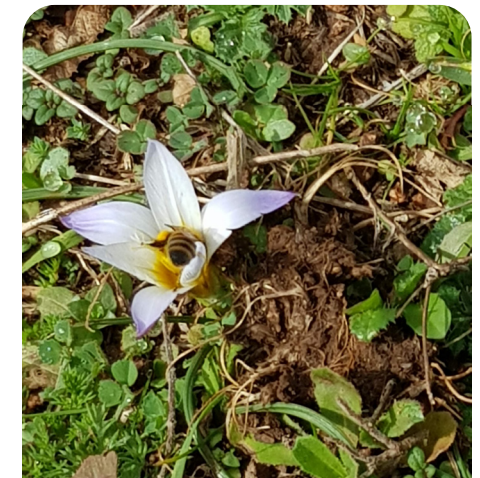
La malapero de la abeloj tamen pli malboniĝis ekde 2007, la jaro en kiu ĉi tiu fenomeno komencis esti percep-

tata kiel alarma, ĉar la abeloj komencis amase morti.

La landoj, kiujn tio plej forte frapis, perdis ĉirkaŭ 70-80% de la abeloj.

Unaapi (Nacia Unio de Apikultistoj-Asocio de Italio) nombris perdon de 40 000 abeloj, komence de aprilo en la valo de la rivero Po. Eĉ tiuj mortoj okazis en la momento de semado de la maizo. De jaroj estis kutimo trakti semojn per pesticidoj, bedaŭrinde.

La abeloj, vere sukcesa komunumo, agis dum 40 000 jaroj kaj ili transvivis 3 glaci-periodojn. Ni, kiuj kondukas ilin al estingiĝo, espereble ne estos nia propra estinganto!



“Se la abeloj malaperas, ni estus devigitaj polenadi multajn kultivaĵojn mane, kiel jam okazas en iuj lokoj de Ĉinio, kie abeloj formortis – diras la entomologo Giorgio Celli - Ĉiutage miloj da kamparaj laborantoj armas sin per brosoj kaj grimpas sur arbojn por fari la laboron de abeloj.”

## Malapero de abeloj: La kaŭzoj

Laŭ la fama entomologo Marla Spivak, 4 estas la interagantaj makro-kategorioj, ĉiuj, bedaŭrinde, dependas de unu aŭ alia maniero de homo.

### 1. Parazitoj:

ĉefe “Varroa” kaj “Nosema ceranae” - Tre danĝera estas la “Varroa”, ĉar ĝi kaŭzas unu el la plej gravaj infektoj de la “Apis mellifera”, nia komuna abelo. La disvastiĝo de Varroa estas sufiĉe “lastatempa”, disvastiĝante al la Eŭropa kontinento nur ekde la 1970aj jaroj.

La “Varroa” paralizas abelajn larvojn. Eĉ sen mortigi ilin rekte, ĝi malfortigas ilin ĝis stato, ke ili pli facile ekhavas aliajn malsanojn.

Infektitaj abeloj naskiĝas kun malpli granda pezo kaj malpli alta koncentriĝo de karbonhidratoj kaj proteinoj. Krome, ili ofte prezentas diversajn specojn de misformoj: redukto de grandeco, subevoluintaj abdomeno kaj pikilo, misformaj flugiloj kaj kruroj. Ankaŭ la imunsistemo de la abelo estas detruita, malaltigante siajn defendajn kapablojn kaj pliigante la eblon de atako de aliaj patogenoj, kiel bakterioj, virusoj kaj fungoj.

- La “Nosema ceranae” estas fungo kiu tuŝas unue la intestojn ĉefe de furaĝistoj kaj kaŭzas lezojn, kiuj malhelpas la sorbadon de nutraĵoj. La abelo esence mortas pro malsato. Krome la abelo tuŝita de “Nosema ceranae” parte perdas sian orientiĝan kapablon kaj tio klarigas la

malsukceson de la plej multaj infektitaj furaĝistoj reveni al sia abelujo.

### 2. Monokulturoj:

La kultivado de unuopa vario de plantoj por grandaj areoj, kiel ekzemple ofte okazas pri maizo, signifas ke la abeloj ne kapablas tuj trovi manĝon tra kilometroj kiam la maizo malaperas. Abeloj troviĝas en manĝa dezerto. Subteni bonan nivelon de biodiverseco ebligas al abeloj havi tion, kion ili bezonas por vivi.

### 3. Pesticidoj:

Monokulturoj signifas, ke la medio ne povas sendepende trovi ekvilibron inter parazitoj kaj antagonistoj. Ekzemple, en monokulturo ili povas reproduktiĝi tre rapide pro la abundo de manĝaĵoj. Ĉi tiu malekvilibro kaŭzis disvolviĝon kaj uzon de grandskalaj pesticidoj.

La ĉiam pli ofta uzo de diversaj specoj de pesticidoj nun estas ofta en ĉiuj specoj de agrikulturo kaj havas negativan efikon sur la vivon de la abeloj. La konsekvencoj estas multnombraj: negativaj fiziologiaj efikoj (problemoj rilataj al kresko kaj disvolviĝo, sed ankaŭ altaj indicoj de misformoj), malfacilaĵoj en provizado de manĝaĵoj kaj perturboj en manĝa konduto, konsekvencoj sur lernokapablo (kapablo rekoni kaj distingi florojn, sed ankaŭ la abelujon). Ĉiuj ĉi riskoj estis konfirmitaj de la Eŭropa Aŭtoritato pri Sekureco de Manĝaĵoj (EFSA).

Teamo de esploristoj de la Universi-

tato de Pensilvanio prezentis la datumojn kolektitajn al la konferenco de la Usona Asocio de Kemio en Filadelfio. Krom polenon, la sciencistoj analizis larvojn, plenkreskajn abelojn kaj vakson de abelujo, trovante la ĉeeston de 70 specoj de pesticidoj.

Ne estas tro da espero, tamen ŝajnas ke io malrapide moviĝas:

Germanio malpermesis ok pesticidojn juĝitajn damaĝaj al abeloj post mortado, kiu okazis tuj post la semado de maizo. Semado per semoj traktitaj kun pesticidoj!

### 4. Pejzaĝo velkinta:

Tero estas kiel banko, se ni nur elprenas sen iam ajn enmeti (t.e. nutrante ĝin kaj riĉigante ĝin per kovraj rikoltoj), ni fine elĉerpos ĝin.

En la kamparo anstataŭ uzi kovro-kultivaĵojn por nutri la grundon, ekzemple trifolion kaj luzernon, kiuj estas naturaj sterkoj kaj fiksas nitrogenon en la grundo, oni uzas sintezajn sterkojn kaj tio kaŭzis malriĉiĝon koncerne la kvaliton de la nektaro kaj de la poleno por ĉiuj polenantoj. Herbicidoj samtempe detruas multajn plantojn, kies infloretoj estas tre gravaj por la nutraĵprovizo.

## Kiel savi abelojn?

Dave Goulson, esploristo en la Universitato de Sussex specialiĝinta pri abeloj, en intervjuo en “Nature”, diras, ke se ne baldaŭ estos faritaj paŝoj, post mallonga tempo ni povos ĉeesti

la eventon de la sesa tutmonda suma estingiĝo. Malgraŭ la multaj sciencaj studoj tiurilate, la politiko ankoraŭ prokrastas doni la unuajn seriozajn paŝojn por solvo.

## Registaroj de la tuta mondo difinu:

- regulojn pri uzado de pesticidoj en agrikulturo, komencu malpermesi la plej damaĝajn substancojn;
- respekton de grunda uzo, por eviti toksigon de la tero kaj ĝian ekstreman uzon kun negativaj konsekvencoj sur naturajn vivmediojn, kuraĝigante praktikojn kiel ekzemple organikan agrikulturon kaj alternadon de kultivadoj;
- pliigi financadon por agrikultura esplorado, por trovi pli daŭripovajn solvojn por defendo de abeloj kaj por malebligi ilian malaperon.

## Registaroj, sed ni?

En la kamparo, la insektoj ĉiam pli malaperas. Eble tio sonas strange, sed la urbo povas esti loko por krei areojn destinitajn al protekto de la nutrantaj specioj de la tiel nomataj utilaj insektoj. Malgrandaj urbaj vivejoj, en dense loĝataj urboj, povas efiki kiel insuloj por la konservado de biodiverseco. Ĉio ĉi helpus malrapidigi la malaperon de utilaj insektoj kaj eble ankaŭ helpus agrikulturon produkti pli kun malmulta penado.

*Abelistoj* estas tiuj, kiuj laboras por iliaj protekto kaj bonfarto. Ili fakte movas



la abeluojn al pli sekuraj lokoj kaj nutras la familiojn, kiam ne ekzistas floradoj, ĉar bonfarta abelujo signifas bonstaton por ĉiuj ni, por la abelisto, por la medio.

Ankaŭ *ni ĉiuj* povus kaj devus fari ion por helpi ĉi tiujn mirindajn insektojn: ni evitu uzi pesticidojn en nia ĝardeno aŭ teraso; ni plantu florojn utilajn al abe-

loj: sunfloron, lavendon, rosmarenon, timianon, kuminon, koriandron, medikagon, aneton, malvon, trifolion.

La homa administrado en urbaj verdaj spacoj povas influi la biodiversecon de polenadaj insektoj kaj ĉiu el ni, en la urbo aŭ en la kamparo, povas rezervi iom da tero, malgrandan aŭ grandan, lasante lokon al sovaĝaj floroj.

## Amasa estingo

*Filomena Canzano (Italio)*

\*\*\*Amasaj estingoj estas konsiderataj tiaj, kiam pro katastrofa evento plantoj kaj bestoj malaperas de la Tero por fari lokon al aliaj specioj.

Ĉi tiuj bestaj kaj plantaj specioj sukcesas pluvivi en novaj medioj, ĉar ili sukcesas adaptiĝi al ŝanĝoj okazintaj. Sciencistoj identigis kvin amasajn formortojn okazintajn dum la jarmilionoj de nia tera vivo, en kiuj pli ol duono de la konataj bestospecioj estis perditaj:

### 1. La Ordovicia-Siluria

Antaŭ 450 milionoj da jaroj. En 1973, du scienculoj, Berry kaj Boucot, asertis, ke la estingo estis kaŭzita de glaciepoko, kiu kaŭzis la morton de multaj primitivaj fiŝoj, kiuj loĝis en pli varmaj akvoj, kiel trilobitoj. Fiŝoj kutimiĝintaj vivi en la profunda maro, kie la akvo estas multe pli mal-

varma ol la tropikaj, kie loĝis la trilobitoj, ne estis tuŝitaj de la glaciepoko. Alia teorio estas tiu antaŭenigita de Mellot & Co de la Universitato de Kansaso, laŭ kiu la ekbrilo de gama-radioj (Gamma-Ray Bursts), pro la eksplodo de \*supernovaoj, kelkajn mil lumjarojn malproksime de la sunsistemo, eble kontribuis al la estingo de multo de la vivo dum la Ordovicio.

\*(supernovao estas stela eksplodo pli energia ol tiu de novao. Supernovaoj estas tre brilaj kaj kaŭzas emision de radiado, kiu povas dum mallongaj tempoj superi tiun de tuta galaksio) -

### 2. La evento de Kellwasser

Antaŭ 377 milionoj da jaroj, dum la Supra Devonio, la estingo okazis iom post iom kaj ne tuj, dum ĉirkaŭ 3 milionoj da jaroj.

La kaŭzo eble estis la efiko de grandaj asteroidoj.

### 3. Perma-Triasa

Antaŭ ĉirkaŭ 251,4 milionoj da jaroj, ĝi estas la plej granda amasa estingo, kun la perdo de 50% de bestospecioj kaj 96% de maraj kreitaĵoj.

Unua teorio alvokas la falon de meteorito, teorio subtenata de la malkovro de kratero en Antarktio.

Dua teorio, kaj eble la plej verŝajna, parolas pri intensa vulkana agado, kiu pliiĝis la kvanton da gaso kaj karbona dioksido en la aero kaŭzante morton per asfiksio de la bestoj.

Ĉi tiu estingo okazis en tre mallonga tempo kaj estis la plej katastrofa.

Inter la formortintaj bestoj en ĉi tiu katastrofa fazo troviĝas la Dinogorgon, prapatro de dinosaŭroj.

### 4. Triasa-Ĵurasia periodo

Antaŭ ĉirkaŭ 203 milionoj da jaroj, 76% de la vivantaj estaĵoj formortis pro severaj klimataj variadoj, kiuj kondukis al tutmonda varmiĝo.

La temperaturo pliiĝis je 5°C kaj la oksigeno malpliiĝis en la maroj, eble pro la liberiĝo de metano de la fundo

de la oceanoj.

Dum 150 jaroj, la varmego eroziis 40% de la rokoj, dissemante karbonan dioksidon en la aeron.

Dum ĉi tiu formorto la terapsidoj (lat. Therapsida) kaj la duvalvuloj mala-peris.

### 5. Kretaceo-Paleoceno

Antaŭ ĉirkaŭ 66 milionoj da jaroj, okazis la estingo de la dinosaŭroj, kune kun 76% de la vivantaj estaĵoj, probable pro la alveno de meteorito, konsidere ke oni malkovris altan kvanton da iridio, elemento malmulte ĉeestanta sur la Tero. Krome kratero de 10 km diametro estis trovita en Jukatano.

La tero prenis nur jarcenton por reekvilibrigi la kvantojn de karbona dioksido kaj oksigeno en la aero danke al algoj.

### Ĉu estos aliaj amasaj estingoj?

Multaj studoj rimarkas kiel, malgraŭ la grandega biodiverseco sur la Tero en la lastaj jarcentoj, ekzistas multaj bestoj, kiuj malrapide formortas. La kaŭzoj plej verŝajne estas atribueblaj al la ne-taŭga agado de la homo, ĉar formortoj troviĝas en areoj tratataj de la homo.

Kontribuu al la plej granda kolekto de Esperantaj veg\*anaj receptoj! En [apetito.ikso.net](http://apetito.ikso.net) vi trovos pli ol 150 senviandajn receptojn dividitajn laŭ kategorioj. Multaj el ili havas fotojn. Vi povas krei vian kuirlibron, taksi 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!

# Revludo

*Luiza Carol (Israelo)*

Revludon mi eklernis en la unua klaso de lernejo, de nia karega instruistino. Ŝi proponis al ni imagi pli bonan mondon, kun la celo plibonigi la realon. Ŝi diris al ni, ke la celo de la tuta lerneja instruado estas trejnigi nin por plibonigi nian realan vivon kaj samtempe nian ĉirkaŭaĵon. Pro tio ke la unua paŝo estas revado pri pli bona vivo, ŝi kuraĝigis nin imagi kiel eble plej konkretajn kaj realigeblajn celojn. Ekde tiam, mi ofte demandas min: kia mi ŝatus nun, ke aspektu la vivo sur nia planedo post kelkcent jaroj?

Hodiaŭ, mi proponas al mi denove ludi la revludon. Kaj jen kian mondon mi imagas:

\* La mondo estu unu sola federacio, gvidata de internacia estraro demokratie elektita.

\* Ĉiuj civitanoj de la mondo ĝuu senpagan instruadon en sia propra lingvo minimume 10 jarojn. Esperanton oni instruu devige en bazlernejoj, dum minimume 3 jaroj.

\* La tuta mondo uzu unu solan valuton kaj la borso ne plu ekzistu.

\* La ontaj politikistoj prepariĝu por tiu ĉi profesio en internaciaj universitatoj, kie ili kune lernu pri la sociaj sukcesoj kaj malsukcesoj en la tuta mondo, por povi plani realismajn plibonigojn koncerne la homajn vivojn kaj la homajn

rilatojn. Ilia komuna instruado celu kiel eble pli justan kaj ekvilibrantan vivon por la tuta planedo. La prelegoj en tiuj universitatoj estu en Esperanto. La instruistoj estu la plej sukcesaj eksaj estraranoj. Tiuj internaciaj universitatoj troviĝu sur grandaj ŝipoj moviĝantaj tra la mondo. La abiturientoj unue agu en la estraroj de siaj propraj urboj aŭ vilaĝoj, nur poste kandidatiĝu por agi en landaj estraroj kaj finfine en la tutmonda federacia estraro. Neniu rajtu agi en la tutmonda federacia estraro pli ol 5 jarojn.

\* Ĵurnaloj kaj televidkanaloj devu honeste prezenti signifajn informojn pri la ĝistiamaj konkretaj realigoj de ĉiu politikisto, koncerne ties sociajn agadojn. Sensignifaj klaĉadoj pri la privataj vivoj de politikistoj ne estu permesataj.

\* Homoj kiuj deziras fariĝi politikistoj devu trapasi ekde la komenco psikologiajn testojn, kiuj certigu i.a. ke ili ne estas malhonestaj, frenezaj aŭ idiotaj. Ĉiujare ili devu renovigi tiajn testojn.

\* Ĉiuj viandvendejoj proponu nur ĉel-viandon, obtenitan pere de ĉel-kulturo.

\* Neniu besto estu kreskigita kun la celo de buĉado.

\* Ĉasado kaj fiŝkaptado estu malpermesataj.

\* La tuta mondo uzu nur la internacian

mezursistemon.

\* La nombro de kuracistoj kaj flegistoj en iu regiono estu proporcia al la nombro de civitanoj en la koncerna regiono.

\* Ĉiu homo sur la tero povu ĝui sufiĉe da pura saniga akvo, danke al evoluintaj sistemoj de akvopurigado.

\* La landaj estraroj subvenciu malavare infanĝardenojn, lernejojn kaj universitatojn, tiel ke la salajroj de instruistoj estu same decaj kiel tiuj de inĝenieroj.

\* Dietiko kaj diversaj formoj de fizioterapio disvastiĝu evoluante tre

pozitive kaj efike.

\* Medio-protektado fariĝu grava deviga fako en lernejoj.

\* Neniu infano suferu pri malsato, malvarmo, neglekto.

\* Ĉiu infano ricevu almenaŭ unu senpagan muzikilon kaj havu la eblecon eklerni ludi ĝin ekde la infanĝardeno.

\* Dompurigado estu farata de robotoj. Vi povas modifi la liston laŭ via plaĉo kaj plilongigi ĝin senfine. senfine. Precipe indas pripensi efikajn manierojn por proksimigi la socion al la realigo de niaj plej belaj revoj.

# Vinfarado

*Bill Mania (Usono)*

Antaŭ ol mi priskribos la procedon por fari vinon laŭ veganaj principoj, mi ŝatus priskribi kial mi sekvas veganan dieton. Ĝi provizos per kunteksto pri tio kial mi faras vinon sen uzi bestajn produktojn.

Mi ekmanĝis vegetare antaŭ 37 jaroj. Mi forigis ĉiujn bestajn produktojn el mia dieto antaŭ 9 jaroj. Estas multaj kialoj, pro kiuj homoj elektas dieton sen bestaj produktoj. Por mi estis du, kiuj ankoraŭ nun gravas. Unue, mi volis plibonigi mian propran sanon. Multaj bestaj produktoj disponeblaj hodiaŭ por homa konsumo enhavas danĝerajn substancojn, kiujn mi ne

volas konsumi. Tiuj substancoj estas antibiotikoj kaj kreskigaj hormonoj.

Due, mi elektis mian dieton por plibonigi la sanon de la planedo. La grandegaj kvantoj da rimedoj konsumataj por kreskigi bestojn por manĝaĵo povus esti uzataj pli efike, se disponigataj rekte al homoj. La granda kvanto da forĵetaĵoj produktataj de industria bestobredado detruas la akvoprovizadon kaj la atmosferon. Mi elektis ĉi tiun dieton por mia sano kaj la sano de la planedo.

Antaŭ ol oni povas fari vinon, oni devas kultivi vinberojn. Mi ne nur aplikas veganajn principojn, kiam mi

faras vinon, mi aplikas tiujn samajn principojn ankaŭ por kultivado de vinberoj. Subtenante mian deziron protekti la sanon de la planedo kaj de mi mem, mi ankaŭ aplikas organikajn principojn dum kreskigado de vinberoj. Mi ne volas la kemiajn kaj danĝerajn substancojn en mia vino kaj mi ne volas disvastigi ilin en la medion. Tial miaj vinoj ne nur estas vegetanaj, sed ili estas ankaŭ organikaj.

Eĉ kiam oni kultivas vinberojn uzante organikajn principojn, ili tamen povas esti atakataj de plagoj. La plagoj povas redukti la kvanton de vinberoj produktataj de vinberĝardeno kaj ili povas kaŭzi damaĝojn al la vinberoj, kiuj povas havi malbonan efikon en la vino. La substancoj uzataj en organika vinberĝardeno por forigi trudbestojn ne estas faritaj el bestaj produktoj, do ili estas jam vegetanaj. Ili devas esti ankaŭ naturaj komponaĵoj malpli toksaj por homoj kaj la medio.

La alia substanco rilata al organika vinberĝardeno estas sterko. Sterkaĵo ofte uzata en vinberĝardenoj devenas de bestoj. Kvankam ĝi povas esti organika, ĝi ne estas vegetana kaj tial ĝi ne povas esti uzata por produkti vegetanajn vinojn. Feliĉe ekzistas kompareblaj alternativaj sterkoj kiuj estas kaj organikaj kaj vegetanaj.

Fari vegetanan vinon el organikaj kaj vegetanaj vinberoj postulas nur unusolan ŝanĝon al la tipa vinfarado. Iuj vinoj ĉiam estis farataj laŭ vegetanaj

principoj kaj pli da vinfaristoj fabrikas tiamaniere vinojn. Ĉi tiu malnova procedo ne inkluzivas la paŝon forigi la videblajn erojn de la vino, sed anstataŭe lasas ilin en la vino.

Tamen plej multaj komercaj vinoj inkluzivas tiun paŝon forigi la erojn kaj tiel plibonigi la klarecon kaj la stabilecon de la vino. La tradiciaj substancoj uzataj en tiu paŝo estas ovoblancaĵoj, kazeino el bovina lakto, gelateno el bestoj kaj fiŝvezikoj. Feliĉe por vegetanaj vinfarantoj, ekzistas efikaj alternativoj. La plej ofta klarigilo estas bentonita argilo. Aktivigita karbono el karbo estas alternativo al bentonito.

Mi faras vinon ĉar mi ĝuas trinki ĝin kun amikoj. Mi trovas kontenton dum la kreskigado de la vinberoj kaj la ŝajna alkemio krei ion, kio neniam ekzakte samas kaj havas tiom da subtilaj variaĵoj pripensindaj.

Se mi povas fari la vinon en maniero, kiu ankaŭ kontentigas mian bezonon malpliigi mian median efikon kaj plibonigi mian sanon, des pli bone.

Glosaro:

*bentonito* - speco de sorba argilo industrie uzata tre diversmaniere, ne nur por vinfarado

*organika* - maniero de nutraĵo-produktado kiu ne uzas sintezajn substancojn

*vegetarana* - dieto kiu ne mortigas bestojn

vegetana - dieto kiu ne uzas ajnan besto-produkton aŭ besto-substancon

## Sanigaj receptoj el Indonezio

Susilowati (Indonezio)

Saluton, mia nomo estas Susilowati el Indonezio. Mi havas 45 jarojn. Antaŭ mallonga tempo mi manĝis ĉion, kion mi volis, sed subite mi sentis doloron ĉe la kalkano. Mi iris al la kuracisto kaj mi devis trapasi iun teston en la laboratorio. La testrezulto estis ke mi havas tro altan uratan acidon en la sango. La kuracisto donis al mi kelkajn pilolojn, sed ĉi tiuj nur forigis mian doloron tamen ili tute ne kuracis min. Post kiam la piloloj elĉerpiĝis, mia doloro denove atakis min, do mi decidis ŝanĝi mian vivon: pli bone malfrue ol neniam. Mi provis fariĝi vegetarano, kvankam tio ne facilis, sed mi provis mian plejblon.... Mi faris iom da sanaj trinkaĵoj kaj sanaj manĝaĵoj por subteni mian sanan vivon. Manĝi nur salaton mi ne volis, do mi provis kombini iom da fruktoj kaj legomoj.

Mi trinkas infuzitan akvon, boligitan akvon kun laŭrofolio. Kelkfoje kiam mi havas malvarmumon, mi faras birpletok (ĝi ne estas vera biero sed ni nomas ĝin biero, ĉar ĝi varmigas vian korpon kiam vi trinkas ĝin). Temas pri tradicia trinkaĵo de Betawi, la ingrediencoj estas interalie diversaj herboj.... Mi provas kombini ĝin kun manĝaĵo, kiu satigas min, ekzemple vaporigita banano kaj kuko el dolĉaj terpomoj aŭ banankuko. Nun mi dividas la recep-

ton de mia trinkaĵo kaj manĝaĵo...

### Kiel fari sanan 'bieron'

Ingrediencoj:

- peco de zingibro,
- malgranda peco de kurkumo,
- pinĉo da cinamo,
- du tigoj de citronherbo,
- du kuleroj da palmsukero,
- du pecoj de kariofilo,
- peco de ligno de la arbo *Biancaea sappan* (sed eble nur havebla en la tropikoj?) kaj 500 ml da akvo.

Enmetu ĉiujn ingrediencojn en bolantan akvon kaj lasu boli pliajn dek minutojn. Tiam ĝi pretas por trinki, eventuale kun glaciaj kubetoj se vi volas.

### Kiel fari dutavolan kukon (kun dolĉaj terpomoj kaj bananoj)

Ingrediencoj:

- 2 purpuraj dolĉaj terpomoj,
- 2 flavaj nematuraj bananoj.

Lavu la dolĉajn terpomojn ĝis ili estas puraj, kaj vaporigu ilin kun la bananoj ĝis ĉiuj fariĝas tre molaj. Poste senŝeligu ilin.

Faru kaĉon el la terpomoj, kaj alian kaĉon el la bananoj. Enigu duonon de la terpoma kaĉo en lunĉskatolon (aŭ iun similan fermeblan ujon) kaj premu

ĝin per kulero. Poste enigu la banan-kaĉon, refoje premu per kulero. Poste enmetu la lastan tavolon de dolĉaj terpomoj. Fermu vian ujon kaj lasu ĝin

en la frostujo dum 2 horoj. Poste vi povas meti ĝin en vian fridujon, sed tio ne nepras. Kunportu ekzemple al via laborejo kaj mirigu viajn kolegojn!

## Urtikaj receptoj

*Annebärbel Hermann (Italio)*

Urtikoj havas multe da duarangaj organikaj kombinaĵoj (metabolaĵoj), mineraloj kaj vitaminoj. Bone por la ostoj estas ĝia enhavo de 481 mg da kalcio en 100 g, kiam ĝi estas manĝata kruda.

Jen recepto por manĝi tiajn foliojn krude.

### Urtika trinkaĵo

Ingrediencoj por 2 personoj:

- 200 gramoj da urtikaj folioj (tiu kiu manĝas krudajn urtikojn unuafoje prenu nur 100 gramojn da folioj),
- 4 daktiloj,
- 2 bananoj,
- 12 juglandoj,
- suko de 1/2 citrono,
- 500 ml da akvo.

Ĉion bonege kune miksu kaj trinku!

### Urtika supo:

- 4-oble 2 manplenoj da freŝaj urtikaj folioj, aŭ laŭplaĉe,
- 1 cepo,
- 1 kulero da kakaobutero aŭ kokos-

butero aŭ oleo aŭ margarino,

- 800 ml da legoma buljono,
- 100 ml da kokoslakto,
- salo, pipro kaj muskato laŭplaĉe.

Tranĉu la cepon en pecetojn. Fritu ĝin en la elektita graso. Aldonu la lavitajn urtikajn foliojn kaj fritu iomete kune. Aldonu la legoman buljonon kaj kuiru, aldonante salon, pipron kaj muskaton, ĝis la cepo estas sufiĉe kuirita. Nun tranĉmiksi la tuton, aldonante samtempe kokoslakton.



*Sur la foto vi vidas la urtikan supon kun urtikaj semoj kaj erukaj floroj*

## Receptoj por matenmanĝo

*Heidi Goes*

En la antaŭa numero de *Esperantista Vegetarano*, ni promesis ke en ĉi tiu numero estos receptoj por matenmanĝo. Ĉiutage kiam mi laboras en la farmbieno 'Bois le Comte' en Villers-devant-Orval, eblas matene elekti el diversaj manĝoj. Krom fruktoj, diversaj panoj, frititaj semoj, varmaj fruktoj por la kaĉoj, cerealaĵoj, maizflokaj (kaj ne-vegane ankaŭ lakto, jogurto, butero kaj mielo), estas pluraj varmaj pladoj: du tipoj de kaĉo kaj unu misoa supo... Depende de la kuiristo povas esti ankaŭ granolo. La receptojn por ĉi tiuj kuiritaj manĝoj mi ricevis de Anna Wynants (vidu ankaŭ la antaŭan numeron). Kvankam ŝi mem ne estas vegetarano, ŝi bonege kuiras vegane.

### Granolo

Bezonataj:

- 2 partoj da malgrandaj rompigitaj avenflokaj,
- 1 parto da sezamsemoj,
- 1 parto da migdaloj,
- multe da acer-siropo,
- salo,
- cinamo,
- iom da kokosa graso,
- muelita kardamomo.

Miksi ĉion sur bakpleto kaj lasu je 180°C en la forno dum averaĝe 20 minutoj (disvastigu kaj miksu bone,

alie ĝi ekbruliĝos). Bone atentu eblan ekbruliĝon!

### Misoo supo

Bezonataj:

- misoo,
- iom da karoto,
- iom da poreo,
- kombuo (speco de laminaria algo),
- printempe: verdaj cepfolioj,
- akvo.

Ekkuiru la karoton, kaj poste aldonu la poreon, kiu kuirigu dum nur 5 minutoj. Aldonu misoon post kiam la akvo kun legomoj iom malvarmiĝis. La misoo mem ne kunkuirigu, ĉar tiam vi elkuirus la bonajn bakteriojn de la misoo. Do faru nur tiom kiom vi povas manĝi, ĉar vi prefere do ne poste refoje boligu la supon.

### Avenkaĉo

Laŭ Anna, multaj homoj malĝuste faras sian avenkaĉon. Precipe gravas sufiĉe da akvo!

Bezonataj: 1 parto da aveno, 4 partoj da akvo, iom da salo, ankaŭ iom da kokosa graso estas permesata (sed ne devus esti!).

Metu la avenflokajn jam la antaŭan vesperon en akvon. Matene kuiru ilin kaj poste lasu ilin dum duonhoron. La kaĉo ne estu seka.

## Rizokaĉo

Bezonataj: 1 parto da rizo, 2 partoj da akvo, olivoleo, kulero da buljona pulvoro, salo.

La antaŭan vesperon kuiru rizon: metu olivoleon en paton, rostu la rizon kaj aldonu kuleron da buljona pulvoro.

Aldonu du partojn da akvo, lasu ĝin

boli kaj tiam lasu kuirigi sur la plej malalta fajro ĝis la rizo estas kuirita. Vi povas do tre bone uzi restaĵon de la vespermanĝo aŭ tagmanĝo!

Por la kaĉo: metu iom da akvo en la paton, aldonu la kuiritan rizon de la antaŭa vespero kaj lasu ĝin ĝisdispeciĝe kuirigi sur malalta fajro.

## Jen facila bananglaciaĵ-recepto de Sandra!

*Sandra Schenkel (tradukis Heidi Goes)*

- senŝeligu kaj tranĉu bananojn (en 3-4 pecoj, por pli facila traktado poste),  
- frostigu ilin,  
- kiam vi volas manĝi glaciaĵon: elprenu el la frostigilo kaj lasu ĝin iomete malfrostiĝi,

- metu en la likvigilo kun iom da soja laktaĵo,  
- miksu ĝin kaj jen jam!  
Variaĵoj: aldonu kakaa pulvoro aŭ ruĝaj fruktoj, ajna gusto laŭ via prefero.  
Tre facile, kaj ĉiam funkcias!

## Recepta soneto

*Russ Williams (Pollando)*

Jen dolĉa kaj glora peano  
pri frosta bongusta deserto!  
Ĝi taŭgas por ĉiu vegano.  
Facilas, laŭ mia aserto.  
La ĉefa enhavo? Banano!  
Pecigu bananojn kun lerto  
kaj fermu kun beroj, laŭ plano.

Frostigu kvin horojn, laŭ sperto.  
Elprenu ĝin el la frostuj'  
kaj per kuireja miksililo  
kaĉigu ĝin nun kun facilo!  
Disdonu ĝin, manĝu ĝin tuj!  
Ĝi bestajn produktojn ne havas,  
sed glaciajece vin ravas.

## Arbarĝardenado

*Heidi Goes*

*Okaze de la reta Somera Esperanto-Studado, Heidi Goes klarigis pri arbarĝardenado.*

Tio estas facile eltenebla ĝardena planbaza sistemo de manĝoproduktado kaj agrikultura forstado bazita sur arbaraj ekosistemoj, miksanterbojn, arbustojn, herbojn, grimpoplantojn kaj staŭdojn kiuj havas produktadon rekte uzbla por homoj aŭ por aliaj plantoj, insektoj, ktp. Arbarĝardenado estas unu el la aplikoj de permakulturo (permanenta, do konstanta, agrikulturo). Jen ĝiaj principoj.

### Tri etikaj principoj

1. prizorgi la teron: zorgi ke ĉiuj vivsistemoj povas daŭrigi kaj multobligi
2. prizorgi la homon: zorgi ke la homoj povas akiri tion kion ili bezonas
3. redoni la troon: redonu troojn en la sistemo kaj ne prenu pli ol vi bezonas (honeste disdividu inter homoj antaŭ ol remeti en la sistemon)

### Dek du dizajnprincipoj

1. Observu kaj reagu: observu la terenon kaj agu laŭe (vento, ombro, suno, pluvo...)
2. Kaptu energion kaj konservu ĝin (rikolto, akvo, varmo)

3. Zorgu por rezulto/rikolto
4. Akceptu kritikon kaj praktiku memreguladon
5. Uzu kaj valorigu bone la donacojn de la naturo: uzu la abundon de la naturo por malmultigi la konsumadon kaj dependon de nerenovigeblaj resursoj.
6. Ne produktu rubon: oni uzu kaj valorigu ĉion haveblan tiel ne plu havante rubon (kreu kompoŝton, utilon por la tiel nomataj 'fiherboj')
7. Dizajnu de skemo al detaloj: la skemoj el la naturo povas iĝi bazon por niaj dizajnoj. Detaloj povas sekvi poste.
8. Integrado: plantoj, homoj, bestoj havas pli ol unu funkcion. Metu plantojn en la ĝusta loko tiel ke ĉiuj povas kunlabori kaj subteni unu la alian.
9. Elektu malgrandajn kaj malrapidajn solvojn.
10. Uzu kaj valorigu diversecon
11. Uzu randojn kaj valorigu la ilin. Ekz. Ĉe rando de rivero Kreskas aliaj plantoj ol aliloke. Ofte la limoj estas la plej valoraj diversspecaj kaj produktivaj elementoj en la sistemo.
12. Kreive uzu kaj respondu je ŝanĝo. Ne kontraŭu ŝanĝon sed observu kaj intervenu je la ĝusta tempo. La prezentaĵo estas respektbla ĉe la Facebookpaĝo de TEVA (<https://mallonge.net/4u>) kaj en la youtubekanalono de E@I (<https://mallonge.net/4t>).

## Kiom?

(*tiom kiom vi povas!*) La membrokotizo kun alsendo de la papera versio de la revuo kostas 20 eŭrojn, kaj membreco kun alsendo de elektronika versio kostas 10 eŭrojn. Dumviva membreco estas rekomendata, kostas 500 eŭrojn kaj inkluzivas la paperan version.

## Kiam?

(*tuj! ĉiu-jare!*) Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro, au plej malfrue en februaro de la koncerna jaro. Sed se vi eĉ nun ankoraŭ ne pagis por la kuranta jaro, faru tion por ne maltrafi la sekvan numeron! Tre ofte homoj ankoraŭ pagas kotizon dum la Universala Kongreso, do ni maltrafos tiujn pagojn... helpu nin daŭrigi la eldonadon de *Esperantista Vegetarano!*

## Kiel?

(*senprobleme!*) 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](http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html) kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Eblas sendi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

### 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\*aneco en via lando aŭ lando, kien vi vojaĝis, viaj tipaj receptoj, iu legomo aŭ frukto, kiu meritas specialan atenton, ktp, aŭ proponi iun por intervjui kaj elabori la demandojn. Necesas ankaŭ provlegantoj, por la tuta numero aŭ apartaj artikoloj. Bonvolu kontakti nin ĉe [redakcio@vegetarismo.info](mailto:redakcio@vegetarismo.info).

<b>PREZIDANTO</b>	S-ino Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, goes.heidi@gmail.com	Belgio
<b>VICPREZIDANTO</b>	S-ro József NÉMETH, HU-8531 – IHÁSZ – Fő u. 41/5, jozefo.nemeth@gmail.com	Hungario
<b>ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO</b>	S-ino Dorota RODZIANKO (vidu malsupre ĉe la Sekretariejo)	Slovakio
<b>ESTRARANO</b>	S-ro 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](mailto:estraro@vegetarismo.info)

## LANDAJ REPREZENDANTOJ

<b>BELGIO</b>	S-ino Heidi GOES (vidu supre)	België – Belgique
<b>BRAZILIO</b>	S-ro Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
<b>ĈINIO</b>	S-ro Liang ZIMING (vidu supre)	中华人民共和国
<b>FRANCIO</b>	S-ro Thomas LARGER, 2 rue du Verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
<b>GERMANIO</b>	S-ro Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
<b>HUNGARIO</b>	S-ro József NÉMETH (vidu supre)	Magyarország
<b>IRLANDO</b>	S-ro Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, Co. Offaly, cdfettes@icloud.com	Éire – Ireland
<b>ISRAELO</b>	S-ino Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM, luizacarol1947@gmail.com	Israel
<b>ITALIO</b>	S-ino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
<b>JAPANIO</b>	S-ro SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi – SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
<b>KAMERUNO</b>	S-ino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Rép. du Cameroun
<b>NEDERLANDO</b>	S-ro Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL-1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
<b>POLLANDO</b>	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
<b>SLOVAKIO</b>	S-ro Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN, stano.marcek@gmail.com	Slovensko
<b>SVEDIO</b>	S-ro Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA	Sverige
<b>SVISLANDO</b>	S-ino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH, eisenegger@bluewin.ch	Helvetia

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

**Sekvu nin rete:**  
[vegetarismo.info](http://vegetarismo.info)

[fb.com/tevaesperanto](https://fb.com/tevaesperanto)  
[lasuvivi.telegram.org](https://lasuvivi.telegram.org)



ISSN: 2075-1346