

Esperantista Vegetarano 2020/2

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO



JOMO **KURACADO PER PLANTOJ** **BESTAJ RAJTOJ** **PANRECEPTOJ**
intervjuo sano ekologio kuirado



Esperantista Vegetarano

2020/2

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 subtenantoj.....	1
Intervjuo kun Jean-Marc Leclercq	2
Kuracado per plantoj (Lode Van de Velde).....	5
Deklaro pri Bestaj Rajtoj (Heidi Goes)	10
Pozitivaj efikoj de sana vegana dieto je nia sano (Andy Hernández Martínez) 12	
Pri libro kiu ŝanĝis mian dieton (Anna Bennet)	14
Avino Masako kun arbarĝardeno (Mamiĵa Midori).....	15
Melongenoj, en siropo, farĉitaj per nuksoj (Andy Hernández Martínez).....	18
Legantletero de Anna-Barbara Hermann (Anna-Barbara Hermann)	19
Kvin jardekoj de <i>Esperantista Vegetarano</i> (Heidi Goes).....	22
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA.....	24

Titolpaĝe: Kampoj de lavendo. Fotis Lode Van de Velde.

Dorskovrile: Hundo-lango, kuraca kreskaĵo. Fotis Jozefo Németh.

Limdato por sendi kontribuojn por EV 2021/1: 30-a de marto 2021.

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

Redaktis: Heidi GOES, Dorota RODZIANKO.

Kunlaboris: Heidi GOES, József NÉMETH, Russ WILLIAMS, Yves NEVELSTEEN.

Kompostis: Daria SLONOVA.

Presita ĉe Fork, Slovakio. ISSN 2075-1346.

Karaj membroj kaj simpatiantoj,

Mi verkas ĉi tiun tekston fine de 2020. La malfruon kaŭzis la malfruo de la antaŭa numero, kombine kun la malmultaj artikoloj ricevitaj. Fakte, por preskaŭ ĉiu el inter ili mi devis mem peti la aŭtoron verki ion. Iom malfacilas trovi homojn, kiuj bonvolas fari tion. Espereble tio pli facilos venontjare. Demandu ankaŭ vi al viaj konatoj kaj amikoj (kaj al vi mem...)!

Mi tre ĝojas pri la du intervjuoj: unu kun la kantisto jOmO pri veganismo kaj alia kun la avino de MAMIJA Midori, pri ĝardenado. Krome estas interalie artikolo pri kuracado per plantoj kaj kelkaj receptoj.

Kvankam vi do ricevos ĝin nur en 2021, ĉi tiu numero markas la finon de 50 jaroj seninterrompaj de *Esperantista Vegetarano*. Jam en 1914 aperis la unua bulteno de la tiama Vegetara Ligo Esperantista (jam nova nomo *de Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV)*, fondita en 1908), poste renomita TEVA. Ĝi aperis kun foje longaj intervaloj ĝis 1965. Pri tiu periodo iom malpli facile eblas verki komplete, ĉar ne ĉiuj numeroj estas por mi disponeblaj.

Tamen nun estas la bona momento por iom retrorigardi al la serio de la lastaj 50 jaroj. Pro tio do artikoleto pri la redakta historio de la revuo. Eble sekvos pliaj, kaj certe sekvos pliaj se malnovaj membroj helpos, ĉu per verkado, ĉu per rakontado al mi kiel estis en tiu tempo... Povas esti io ĝenerala aŭ pli specifa. Estas jam de longe revo mia povi publikigi ion pri la historio de TEVA. Se fine mi havus sufiĉe da materialo, kaj post la defendo de mia disertacio, mi provos realigi ĝin.

Kiel komenco, mi uzis plurajn tagojn ĉi-decembre por skani plejmulton el la revuoj ekde 1971 (al mi mankas kelkaj numeroj). Mi sendis la skanaĵojn al Ivan Garcia, kiu ilin tekstrekonigis kaj havebligas en bitarkivo.org. Ni kore dankas al Ivan pro tiu laboro!

Se vi enuas dum ĉi tiu periodo de KOVIM-19, dum kiu vi eble devas resti ene... legu tiujn numerojn sed ankaŭ... verku...

Mi deziras al vi ĉiuj feliĉan jaron 2021!

Heidi GOES

Retejo: <https://bitarkivo.org/gazetoj/esperantistavegetarano>

Intervjuo kun Jean-Marc Leclercq (Francio)

Demandis: Heidi Goes



Kiel komenciĝis kaj kiel evoluis via muzikkariero?

Mi komencis muzikumi en rokgrupoj en la gimnazio. Post dek jaroj de amatora muzikumado, mi iĝis profesiulo kun la tuluza grupo Rozmariaj Beboj. Ni tiam ludis rokon. Post la disiĝo de la grupo mi kreis bandon “Liberecanoj” kun kiu mi eldonis ĉe Vinilkosmo unu albumon. Sekve alvenis periodo dum kiu mi estis influita de tradicia tutmonda muziko kaj mi estis gastigita en tre diversaj landoj por ludi sole dum esperantaj aranĝoj (Aŭstralio, Japanio, Brazilo, Meksiko, Usono, Kanado, kaj multaj eŭropaj landoj). Nuntempe mi ankaŭ partoprenas grupojn de tradiciaj slava kaj okcitana muziko.

JOmO, ĉu vi povas prezenti vin?

Saluton! Mia oficiala nomo estas Jean-Marc Leclercq, mi havos baldaŭ 60 jarojn, mi naskiĝis en Rijsel, ankaŭ konata sub la franca nomo Lille, urbo de nordego de Francio kaj okcidenta Flandrio, kie okazis Universala Kongreso en 2015. Sed mi translokiĝis al Tuluzo kiam mi havis nur 6 monatojn. Post abiturienta diplomo, mi ŝajnis por miaj gepatroj esti studento, sed mia vera pasio (krom lingvoj) estas muziko. Mi iĝis esperantisto en 1988 kaj profesia muzikisto en 1990.

Ĉu vi estas vegetarano aŭ vegano?

Okaze de la komenco de la nova jarcento, mi decidis ĉesi manĝi viandon. Sed pro interparolado kun esperantisto, kiu iam produktis kaprinan fromaĝon kaj klarigis ke li devis ŝteli la lakton de la patrino kaj mortigi junajn virajn idojn, mi decidis ne plu manĝi au trinki laktaĵojn.

En la franca ekzistas tri vortoj: “végétarien” (vegetarano), “végétalien” (vegetalano?) kaj “végan” (vegano). La diferenco estas, laŭ mi, ke la du lastaj vortoj estas samaj pri la nemanĝo de vi-

ando kaj bestaj produktoj, sed veganoj aktivumas por diskonigi la aferon, dum la dua ne faras tion. Ĝenerale mi diras en la franca ke mi estas “végétalien” ĉar tiel la homoj aŭskultas min, se ne, ilia cerbo blokiĝas kiam ili aŭdas la vorton “vegano” pro propagando en komunikaj medioj. Mi sufiĉe studas la “militon de la vortoj” por komuniki.

Ĉu vi estas unuavice esperantisto aŭ unuavice vegano?

Feliĉe, la du aferoj estas sufiĉe ligitaj. Mi eĉ konas renkontiĝojn, kie la kvanto de vegetaranoj + veganoj estas pli granda ol la nombro de bestmanĝantoj (ekz.: SES en Slovakio)! Esperantistoj pripensas lingvan justecon inter homoj anstataŭ sekvi la komunan penson. Veganoj pripensas justecon por ĉiuj vivantaj estaĵoj anstataŭ sekvi la komunan penson. Pro tio, sama logiko, do samaj homoj. Por mi la du aspektoj estas samnivele gravaj. Mi ne povus elekti.

*Ĉu la Esperanto-movado influis vin en via decido veg*aniĝi?*

Ne vere influis, sed multe helpis. En la ĉiutaga vivo, la homoj rigardis min kiel eksterteranon kiam mi diris ke mi ne manĝas bestojn (tio okazas nun ĉiam multe malpli). En esperantaj aranĝoj, male, esti vegano estas tute akceptita kaj normala afero. Tiel vi povas paroli pri tio nebezonte klarigi kiel en via krokodila vivo. Mi kredas ke samsekسانoj sentas la samon. En esperanta

medio, oni ne rigardas ilin kurioze kiel eble en ilia ĉiutaga vivo.

*Kio estis via ĉefa kialo veg*aniĝi?*

Iam, babilante kun mia amiko kaj najbaro Murad, kiu estas tuniziano, li diris al mi ke por la festo de Aid-el-kebir (=“Granda Festo” en la araba), ĉiu patro de familio en lia lando devas aĉeti vivantan ŝafidon kaj mem mortigi ĝin per tranĉilo. Li eĉ montris al mi la fotojn de siaj du filetoj ludantaj kun la ŝafido antaŭ ol li ĝin mortigus. Tio vere ŝokis min. Estante mi mem patro de unu filino, mi komprenis ke mi tute ne povus mortigi ŝafidon per tranĉilo. Post tio, mi hontis scii ke mi povas manĝi beston, ĉar oni kaŝe mortigas por mi. Tiam mi suferis je dilemo ĝis la decido ĉesi manĝi bestojn okaze de la nova jarcento. Mi estas tre sentema pri ciferoj, tio helpis min.

*Kiam vi veg*aniĝis, ĉu vi facile trovis manĝaĵojn? Kio pri la ĝenerala sinteno?*

Jes, tre facile. Estante vegano kaj do pripensanta la nutraĵon, mi komprenis rapide ke la homoj de riĉaj landoj manĝas pli malpli trifoje tro multe. En nia kulturo, oni nomas viandon “manĝaĵo” kaj legomojn “akompanaĵoj”. En Francio oni ĝenerale fieras pri komplikaj (kaj foje stultaj) reguloj de kuirarto. En restoracio, mi iam diris ke mi ne manĝas viandon kaj do kelnero proponis al mi kokidon (Laŭ iliaj reguloj, “kokinaĵo” ne estas “viando”). Do komence mi ne serĉis veganajn re-

ceptojn sed nur forprenis la viandon de mia manĝaĵo, kaj remalkovris la plezuron simple manĝi terpomojn. Mi havis la ĝojon perdi 12 kilogramojn kaj trovi mian pezon de junaĝo.

Kio malfacilas en via veganiĝo?

Je la komenco, mi decidis ne plu helpi la industrion de la besta buĉado, simple ne aĉetante viandaĵojn en vendejoj, sed povante akcepti eventuale manĝi se iu invitas min kaj jam kuiris, kaj la besto jam estas morta, kaj tio ne ŝanĝus la aferon por ĝi, ktp ... Sed tio neniam okazis ĉar mi nature diris ke mi preferas manĝi nur la legomojn, kaj neniam havis problemon kun tio. Neniu malfacilaĵo okazis al mi pri tio.

*Ĉu vi aktivis por la veg*ana movado? Ĉu vi povas skizi pri tiuj aktivecoj?*

Mi ne vere aktivis, (mia ĉefa aktivado temas pri okcitana lingvo, mi estas prezidanto de iu grava asocio pri ĝi) sed subtenas diversmaniere la aktivulojn. Mi jam donis monon al asocio L214, kiu en Francio eniras industriajn bredejojn por filmi kaj montri la terurajn kondiĉojn de la bestindustrio. Ili disdonas liston de manifestacioj en la tuta lando laŭ urbo kaj dato, mi partoprenos kiam mi havos la eblecon, sed ĝis nun mi ne havis.

*Ĉu vi vidas evoluon en la veg*ana movado?*

En la movado, ne tro, sed mi vidas grandan evoluon en la percepto de la

homoj. Mi memoras ke en 2001, kiam mi diris ke mi ne manĝas viandon, la homoj reagis demandante ĉu mi ne timas baldaŭ morti pro manko de vitaminoj, kaj nun ili preskaŭ pardonpetas ke ili ne faras same, kaj balbutas ke “ili forte malmultigis kvanton de viando kaj manĝas nur kelkajn tagojn semajne”. Je “mia” komenco, temis nur pri empatio al bestoj kaj sano, sed nun aldoniĝis danĝero por planedo kaj ne plu temas pri “persona elekto” sed “komuna devo”.

Ĉu/Kion vi ŝatas kuiru?

Mi tre ŝatas kuiru tradiciajn popolajn senbestajn receptojn de diversaj kulturoj kaj landoj (pro mia esperanta sentemo). Kompreneble humuson, sed ankaŭ baĝi (el Barato), blinojn el kaŝtana faruno, legoman kuskuson (en Nordafriko), moĉi (el Japano), kouign patatez (el Bretonio), socca (el la urbo Niceo). Mi ne ofte obeas recepton kaj elpensas diversajn, kiuj estas ne ĉiam sukcesoj, sed mi ŝatas provi. Konatoj de mi tre ŝatas mian tre simplan elpensadon: ruĝan humuson kun sekigitaj tomatoj kaj multe da ajlo. Provu!

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

Mi evitas hontigi la homojn, kiuj manĝas bestojn, krom se ili estas agresemaj kontraŭ veganismo. Mi ĉiam klarigas la plezuron ne plu suferi dilemon, povi rigardi bovinojn en la okuloj kaj diri al ili ke mi amas ilin (jes, mi

plurfoje faris!). Poste mi klarigas pri la stultaj gastronomiaj reguloj de nia kulturo, kaj la homoj ĝenerale ridas kiam ili ekkomprenas kaj neniam rimarkis pli frue. Mi parolas pri la receptoj, kiujn mi citis pli alte.

Poste venas la momento de la klarigo de la fakto, ke mi ne plu estis malsana ekde kiam mi ĉesis bestmanĝi (gripon mi neniam plu havis), de la perdo de

pezo. Kaj fine mi diras, ke ni ne plu havas vere elekton, bredado estas la ĉefa kaŭzo de emisioj de la gaso CO2.

Ĉu vi ankoraŭ volas ion aldoni?

Mi nur volus konsili al la homoj kuiru mem, estas pli malkoste kaj pli sane, kaj elpensi receptojn, nur imagante kaj provante. Tio kreskigos la veganan receptaron.

Kuracado per plantoj

Lode Van de Velde (Belgio)

Estas mia konvinko, ke almenaŭ la plimulto de vegetaranoj kaj veganoj manĝas pli konscie kaj harmonie. Krome, sufiĉe multaj havas interesiĝon pri malpli konataj (“forgesitaj”) legomoj, manĝeblaj sovaĝaj plantoj kaj/aŭ sanigaj herboj. Mi povas nur laŭdi tion, ĉar eĉ la plej granda skeptikulo devas konsenti, ke ju pli varia la manĝkutimo, des pli bonfartiga. Kaj kial tio estas pli bonfartiga? Ĉu eble ĉar multaj plantoj havas kuracan efikon?

Historio de medicino

Jam de la pratempo, bestoj kaj do ankaŭ ni, homoj, havis intuicion pri la manĝado de certaj plantoj en okazo kiam oni ne sentis sin bone. Estas fakto, ke la bestoj evoluis kune kun la plantoj,



Simfita

kaj do lernis konekzisti. Bestoj kiuj sciopovis bone elekti la ĝustajn plantojn, havis pli da ŝanco por pluvivi ol bestoj kiuj manĝis malĝustajn plantojn.

Per natura elektado fajniĝis la intuicio. Bedaŭrinde ni, homoj, grandparte perdis tiun kapablon. Ni forlasis la naturon kaj ekloĝis en vilaĝoj kaj poste en urboj. La socio fariĝis pli kompleksa kaj la taskaro dividiĝis: iuj okupiĝis pri defendado, aliaj pri administrado, aliaj pri farado de vestoj, kultivado de la kampoj kaj tiel plu. Pri la sano okupiĝis ŝamanoj, sorĉistinoj, medicinuloj, kuracistoj, ĉiuj laŭ siaj tiutempaj konoj, kiuj, kiel konate, ne ĉiuj estis same ĝustaj. Tamen, ni pro kelkaj evidantaj misoj kiel la mezepoka sangelaso kaj aliaj eraroj, ne pensu ke entute ĉio estis stultaĵo.

En Mezopotamio oni trovis ĉ. 5000 antaŭ Kristo argilajn tabulojn kun listo de herboj pri kiuj oni nun konas la sanigajn efikojn. Ĉ. 4000 a.K. en Barato estiĝis la ajurveda medicino; kun vedaj tekstoj i.a. pri kurkumo. Ĉ. 2800 a.K. en Ĉinio, Ŝennongo, estis la plej frua ĉina medikamenta specialisto, aŭ almenaŭ, de li oni retrovis multe da materialo. En 1873 la germana egiptologo Ebers malkovris papiruson kiu datas de 1150 a.K., de la



Lekanteto



Plantago

Antikva Egiptio. La rulaĵo enhavas 110 paĝojn pri 700 malsanoj kaj simptomoj kun iliaj populaj kuracmetodoj pri i.a. haŭtproblemoj, brulvundoj, okulproblemoj, parazitoj, ktp. Krome ĝi priskribas surprize precize la sango-cirkulan sistemon, angiojn en la korpo, kaj metas la koron je la centro de la sangocirkulado.

En la Antikva Grekio vivis Hipokrato (460-370 a.K.) kiu verkis (aŭ kompilis) sian "Hipokratana korpuso" kaj Dioskorido (40-90 p.K.) kiu verkis la 5-voluman "De materia medica", farma-



Kariofilo

kopeon de kuracherboj kaj la haveblaj medikamentoj; uzata ĝis la renesanco. En 1805 oni identigis kaj izolis la aktivan substancan opio. Paracetamolon oni produktis en 1878. Sekvis multaj aliaj medikamentoj – ofte surbaze de kuracaj herboj – kaj ilia amasproduktado. Por havi la monopolon, la granda farmacia industrio jam de longe lobbies kontraŭ la praktiko de herbokuracado; kvankam ege multaj el iliaj medikamentoj venas rekte aŭ nerekte... de plantoj!

Komparo inter la moderna medicino kaj herbokuracado

La avantaĝoj de la moderna medicino estas la tre precizaj dozado kaj enhavo, la aplikeblo en akutaj cirkonstancoj kaj la facila akireblo. Tamen, ĉi-lastas estas ankaŭ malavantaĝo, ĉar oni tro facilanime donas pilolon sen ekzameni la kaŭzon de la problemo. Iom karikature: sendolorigilo por kapdoloro. La nuntempaj kuracistoj plejofte ne havas tempon detale analizi la viv- kaj nutromanieron de siaj pacientoj por fari



Zingibro

bonan diagnozon. Almenaŭ en Belgio, konsulto ĉe kuracisto daŭras 5 ĝis 10 minutojn. Same pri deprimiĝo: estas pli facile engluti pilolojn, ol ĝisfunde analizi siajn pasintecon kaj psikon kaj labori por mem retrovi sian ekvilibron. Alia malavantaĝo de la moderna medicino estas la pureco de la medikamentoj. Piloloj enhavantaj nur kelkajn kemiajn substancojn en relative alta dozo ofte havas nedeziratajn kromefikojn; dum herbokuracado plejofte uzas preparaĵon de plantoj ekz. por herba



Kamomilo



Kalendulo

teo, en kiu do troviĝas ne nur la 2-3 ĉefajn aktivajn substancojn, sed ankaŭ ĉiujn helpsubstancojn.

Laste, la moderna medicino ofte subpremas simptomojn dum la uzado de herboj favoras la ekvilibron en la korpo.

Averto

Kiam oni volas kuraci sin, kaj certe se oni volas helpi aliajn homojn per herboj, oni estu plej prudentaj!

Necesas:

- distingi inter bona memflegado kaj serioza problemoj;
- ne endanĝerigi aliajn;
- bone koni la plantojn;
- atenti pri alergioj aŭ flankefikoj;
- ne tro longe uzi la saman planton (risiko dependiĝi).

Praktiko

Tre utile estas regule uzi sanigajn manĝaĵojn por preventi malsanon kaj por subteni la bonan funkciadon de la korpo.

- **ajlo**: bona por la imunsistemo, havas kontraŭinflaman/kontraŭinfektan efikon, bona por la arterioj, helpas kontraŭ malvarmumo;

- **zingibro**: bona por la imunsistemo, havas kontraŭinflaman/kontraŭinfektan efikon, helpas la digestadon, glukemio bona por la cerbo, kontraŭ kancero

- **kurkumo**: havas kontraŭinflaman/kontraŭinfektan efikon, helpas kontraŭ kancero, kontraŭ doloro, bona por la cerbo, por la digestado, sentoksiga, helpas kontraŭ deprimiĝo

- **tomatoj, karotoj** (karotenoidoj): bona por la imunsistemo, enhavas antioksidantojn, bona por la koro, la okuloj kaj la haŭto

Grava rimarko pri plantoj kiuj helpas kontraŭ kancero: atentu ke plantoj povas malhelpi la bonan funkciadon de kemia terapio; do ne uzu plantojn sen konsulti pri tio vian kuraciston!

Unua helpo por la haŭto

Okaze de jenaj problemoj: piko de insektoj, iritiĝo, ekz. pro urtikio, bruliĝo, malgrandaj (skrap)vundoj, helpas la



Spireo



Saliko

jenaj plantoj: kalendulo, kamomilo, lekanteto, plantago.

Simple inter la fingroj premu freŝajn foliojn aŭ floretojn kaj apliku sur la vundon. Eblas ankaŭ mallonge maĉi freŝajn foliojn aŭ floretojn por bone eligi la aktivajn substancojn kaj poste apliki ilin sur la haŭton. Fine, speciale por pli grandaj irititaj surfacoj, eblas ankaŭ fari pansaĵon per dekoktaĵo aŭ teo el la planto.

- Por pli grandaj vundoj, uzu foliojn de plantago (haltigas la sangon kaj seninfektigas), rubuso, aloo vera.

- Por (sun)brulvundoj: hiperiko, kalendulo, aloo vera.

- Planto utila kaze de kontuzo kaj eĉ (malnova) ostorompiĝo estas simfito (Latine Symphytum = kuniga planto). Faru pansaĵon de la folioj aŭ radiko; ankaŭ uzebla por "eltiri" ligneron el la haŭto.

Por verukoj, la plej konata planto estas la kelidonio.

Plantoj favoraj al la digestado

Pluraj herboj, aldonataj kiel spico al la manĝo faciligas la digestadon kaj helpas preventi intestajn gasojn:

- fenkolo & anizo: folioj kaj semoj (~oleo) estas uzeblaj

- koriandro

- zingibro

- kariofilo

- mento

- citronmeliso

Notu, ke al beboj kiuj spertas kramfojn pro digestado eĉ la moderna medicino

kutimas preskribi gutojn de fenkolo aŭ anizo-ekstrakto, kio tre bone efikas. Por faciligi la digestadon post la manĝo eblas uzi:

- teon de mento aŭ citronmeliso

- teon de fenkolo aŭ anizo

- zingibron

- kariofilon

- baratan teon (zingibro, pipro, kariofilo, cinamo, amomo)

- kafon

Herboj okaze de lakso (diareo):

- aveno

- teo de rubusfolioj

- semoj de plantago

- cinamo, teo de betuloŝelo

- mento (ekvilibrigas, malpliigas stomakacidon)

Herboj okaze de mallakso:

- aloo vera

- folioj de plantago

- urtikio

Plantoj por doloro kaj inflamo

Jam de pratempe estis konate, ke la arboŝelo de saliko helpis okaze de febro, doloro kaj inflamo. La sama aktiva substanco troviĝas en la planto spireo. La nomo de la fama medikamento aspirino devenas de la planto spireo kaj en ĝia kemia nomo "acetilsalikata acido" vi ne hazarde retrovas la nomon de la saliko.

Plantoj por sentoksigi

La urtikio kaj la leontodo estas du plantoj kiuj "purigas" la sangon, stim-



Hiperiko



Kelidonio

ulante la eliminadon de toksaĵoj el la korpo; la leontodo ankaŭ favoras la urinadon. Akumuliĝo de toksaĵoj en la korpo povas kaŭzi diversajn sanproblemojn kiel ekzemon kaj reŭmatismen. De urtikio eblas fari teon aŭ supon, alia preparmaniero estas aldoni la foliojn al terpomkaĉo. Atentu tamen, ke urtikio maldensigas la sangon. Se vi havas pli altan riskon je hemoragioj aŭ sangelfluoj, uzu urtikon modere!

Lastaj rimarkoj

En la artikolo mi ne menciis ekzaktajn receptojn pro pluraj kialoj. Unue, mi menciis nur tre sekurajn plantojn, do la risko havi problemon estas malgranda. Pro tio, mi ne menciis ekzemple la planton "digitalo", kiu estas tre tre venena, sed efika okaze de korritmoproblemoj aŭ malfortiĝo de la koro. Due, ĉe la priskribitaj problemoj, la kvanto ne tro gravas; simple ne troigu. Eblas ankaŭ simple aĉeti teon aŭ preparaĵon en (natur)vendejo por specifa problemeto kaj sekvi la konsilojn.

Ĉiuokaze, antaŭ ol eksperimenti, bone informu vin! Eble la konsultebaj fontoj en Esperanto estas iom limigitaj, sed certe en via nacia lingvo, vi trovos informojn abunde. Nur: estu singarda kaj uzu la trovi-

tajn informojn en saĝa kaj kritikema maniero, tute same kiel por aliaj informoj, kiuj foje estas falsaj. Do, ne fidu ajnan retejon, konsultu fidindajn retejojn, uzu eventuale ankaŭ libron el biblioteko pri naturkuracado.

Deklaro pri Bestaj Rajtoj

Heidi Goes (Belgio)

La organizaĵo 'Our Planet. Theirs too' [Nia planedo. Ankaŭ ilia.] estas senprofita organizaĵo pri bestaj rajtoj kaj konservado de la planedo. Ĝi 'kredas, ke ĉi tiu Tero apartenas al ĈIUJ, kiuj loĝas sur ĝi, kaj ili devas povi dividi ĝiajn rimedojn egale. La homa raso, anstataŭ regi kaj damaĝi ĉiujn aliajn speciojn kaj la planedon mem, devas preni plenan respondecon kaj protekti ilin.'

La fondinto de la organizaĵo 'Our Planet. Theirs too' [Nia planedo. Ankaŭ ilia.], Aylam Orian, en 2011 verkis tekston por la 'Deklaro pri Bestaj Rajtoj'. Ĝi estis redaktita de Zeld Penzel.

Ĝi estis publike legita kaj subskribita la 3an de junio de la sama jaro, dum la 1-a Nacia Bestrajta Tago en Usono, en la urbo Novjorko. La Deklaracio estis kopiita al granda papera volvlibro,

kiu de tiam vojaĝas tra la mondo kaj kolektas subskribojn, desegnojn kaj notojn de homoj. Ĝi nun longas 300 metrojn, kun pli ol 20 000 subskribojn. Post kiam ĝi atingos 50.000 subskribojn, la volvlibro estos sendita al la Blanka Domo, UN, EU-parlamento kaj aliaj mondgvigantoj, por montri al ili, kion la civitanoj de la mondo pensas pri la rajtoj de la bestoj. Oni celas tion fari ĝis la Deklaro pri Bestaj Rajtoj estos agnoskita tra la tuta mondo, kaj la rajtoj proklamitaj en ĝi estos protektitaj de tutmonda juro!

La teksto ekzistas en pli ol 20 lingvoj. Jen sekvas la teksto en Esperanto, tradukita de Silvio CURTIS, kaj provlegita de Ŝtonĉjo SOUBOURUO kaj Vito MARKOVO.

Retejoj:

www.ourplanettheirstoo.org, <http://declarationofar.org/declaration.html>

La Deklaro Pri Bestaj Rajtoj

EKDE LA ORIGINO DE LA HOMARO, restas grupo tiel daŭre fitraktata kaj marĝenigata, ke ĝia sufero enstampiĝis en nian ĉiutagan vivon. Se bestoj povus paroli libere, ilia ĥora kriado forpelus ĉiujn aliajn sonojn en la mondo. Ni ĉiuj estas bestoj. Ni ĉiuj estas vivantaj, spirantaj estuloj, kiuj kunokupas la saman Teron. Ĉiuj ni sentas doloron kaj suferas, kiam estas vunditaj aŭ senigitaj de nia vivo, familio, libero. Ĉiuj ni rajtas sperti komplezon, kompaton, kaj dignon. Ni kredas je parenceco de ĉiuj estuloj, kaj eblo, ke ni kunvivu en paco kaj harmonio sur la planedo Tero.

KONSIDERANTE, ke ĉiuj vivuloj sur la planedo Tero venis origine de la sama fonto, kaj sekvas samajn evoluajn principojn;

KONSIDERANTE, ke ĉiuj vivuloj sur la planedo Tero enloĝas samajn grundojn, akvojn, kaj aeron, kaj tial kundividas ilin kaj ties resursojn por vivi en kaj el ili, konsistigante unu ekologian sistemon;

KONSIDERANTE, ke ĉiuj vivuloj havas la samajn bazajn bezonojn: vivadi, strebi al feliĉo kaj plezuro kaj eviti doloron, vivi komforte, generi, krei familiojn kaj aliajn sociajn strukturojn; KONSIDERANTE, ke ĉiuj vivuloj, kiom konas ilin la homaro, estas sentkapablaj, kaj sekve povas percepti doloron, plezuron, sensaĵojn, sentaĵojn, kaj emociojn;

KONSIDERANTE, ke la homa specio estas nur unu el milionoj da bestaj specioj, kaj konsistigas ege etan malplimulton, kompare kun la miliardoj da bestoj vivantaj sur ĉi tiu planedo; NI PROKLAMAS JENON:

1. Ni konsideras la jenajn verojn mezevidentaj, ke ĉiuj estuloj kreiĝis egalaj, kaj rajtas je Vivo, Libero, kaj la Sekvado de sia Feliĉo.
2. Sekve, ĉiuj bestoj havas la saman naturan rajton ekzisti, kiel ĉia alia vivulo.
3. Ĉiuj bestoj rajtas esti liberaj, vivisian vivon laŭ propra decido, kiel naturo intencas.
4. Ĉiuj bestoj rajtas manĝi, dormi, ĝui korpan kaj mensan komforton, moviĝi, esti sanaj, sekuraj, kaj plenumi ĉiujn siajn naturajn kaj esencajn bezonojn. Do, neniu besto suferu malsaton, soifon, aŭ misnutradon; korpan malkomforton kaj elĉerpiĝon; enfermon kontraŭvolan, mistraktadon, perfortajn aŭ kruelajn agadojn; doloron, vundon, kaj malsanon; timon kaj streson; kaj ili estu liberaj esprimi siajn normalajn kondutajn manierojn.
5. Ĉiuj bestoj rajtas reproduktiĝi, vivi kun siaj idoj, familio, tribo, aŭ komunumo, kaj disvolvi naturan socian vivon. Ili rajtas vivi en sia natura medio, kreski laŭ ritmo natura por sia specio, kaj disvolvi sian vivon dum nature kongrua longo.
6. Bestoj ne estas posedaĵo aŭ varo por homoj, kiuj ilin ne uzu por propra profito aŭ vivteno. Tial, ili estu liberaj je sklaveco, ekspluatado, subpremo, vik-

timigo, perforto, fiuzo, kaj ĉia alia traktado, kiu malkonsideras ilian sekuron, memdecidon, kaj dignon. Oni devas ne buĉi ilin por manĝi, mortigi ilin por iliaj haŭtoj, uzi ilin por eksperimento, mortigi ilin por religia celo, uzi ilin por trudita laboro, fitrakti kaj pereigi ilin por sporto aŭ distro, fitrakti ilin por lukro, ĉasi, persekuti, aŭ ekstermi ilin por homa plezuro, bezono, aŭ alicele.

7. Homoj faru laŭeble plej multe por protekti ĉiujn bestojn. Ĉiu besto, kiu dependas de homo, rajtas je taŭga vivtenado kaj zorgado, kaj ne estu neglektita, forlasita, aŭ mortigita.

8. Bestoj, kiuj mortis, estu traktataj respektive kaj digne, same kiel homoj.

9. Ni alvokas por gardado de ĉi tiuj rajtoj. Ilin agnosku kaj defendu leĝo, kiel por homaj rajtoj. Ĉian agon, kiu kompromitas la bonfarcon aŭ transvicon de besto aŭ specio, aŭ endanĝerigas, kontraŭas, aŭ senigas beston aŭ specion je la supre listigitaj rajtoj, oni rigardu kiel krimon, kaj tiel punu.

POR TIES ATESTO, ĉi tiu Deklaro estas subskribita jene hodiaŭ, dimanĉon, la 5-an de Junio, 2011, la Unuan Nacian Tagon de Bestaj Rajtoj, en la Urbo Novjorko, Usono.

9 kilogramojn pli malpezaj ol viandmanĝantaj plenkreskuloj.

Kancero

Laŭ la Monda Organizaĵo pri Sano, pli ol 40 procentoj de ĉiuj kanceraj estas eviteblaj, kaj la Usona Societo pri Kancero raportas, ke triono de kancermortoj en Usono povas esti atribuita al faktoroj de nutra tipo.

Vegana dieto maksimumigas la konsumadon de nutraĵoj, kiuj helpas nin en la batalo kontraŭ kancero – la fibro en grajnoj kaj guŝoj kaj ankaŭ la fitokemiaĵoj en fruktoj kaj legomoj – kaj forigas la manĝaĵojn, kiuj pliigas la riskon de kancero. Laŭ la Komitato de Kuracistoj pri Respondeca Medicino, tio signifas, ke vegetaranoj “proksimume 40 procente malpli suferas kanceron ol ne-vegetaranoj, sendepende de aliaj riskoj kiel fumado, korpgrandeco kaj sociekonomika stato.”

Kormalsano

Kormalsano estas la plej ofta sanproblemo en Usono kaj multaj eŭropaj landoj hodiaŭ, kaj laŭ la Usona Kor-Asocio, ĝi estas la plej ofta kialo de morto. Plej multaj el ĉi tiuj malsanoj estas dietaj, kaŭzigitaj de dietoj kun

multajn manĝaĵoj el besta deveno.

Viando, ovo kaj laktaĵoj estas altaj en kolesterolo kaj saturitaj grasoj. (Neni plantomanĝaĵo en la mondo enhavas kolesterolon). Ĉar ĉi tiuj grasaj substancoj amasiĝas inter la muroj de la arterioj kiel aterosklerozo, la fluo de sango al ĉiuj korpopartoj malhelpas.

Vegana dieto ne funkcias mirakle. Kiel mi antaŭe menciis foje, endas sekvisanan dieton kaj oftan sportumadon. Ni povas manĝi vegane ĉiutage sed ne sane. Ni devas eviti multajn produktojn kiujn ni lastatempe trovas en superbazaroj kiel ekzemple burgeroj, falafeloj, preparitaj salatoj, krokadoj... ĉar ili estas elpensitaj por gajni monon preteratentante nian sanon. Se ni legas la liston de ingrediencoj, ni rimarkos ofte ke ili plenas je salo, konservajoj, kolorigaĵoj, pluraj kemiaĵoj... Same, ni devus eviti la troan uzadon de salo, sukero kaj oleo; tamen, ni povas anstataŭigi ilin per pli bonaj alternativoj. Tial, mi konsilas fari ilin hejme kun niaj legomoj, guŝoj, salatoj. Kaj certe ni manĝos pli malmultekoste, bonguste kaj sane! Vegane manĝante ni helpas la bestojn kaj nin.

Pozitivaj efikoj de sana vegana dieto je nia sano

Andy Hernández Martínez (Kubo/Hispanio)

Ekzistas multaj mitoj kaj veroj rilate al vegana/vegetara dieto kaj foje malfacilas scii kio estas vero kaj kio estas mito. Kelkfoje eĉ ekzistas kontraŭdiraj esploroj, ĉar grandaj lobioj pagas esplorojn aŭ informkampanjojn por ridindigi aŭ subvalorigi la veganan vivmanieron. Tamen, sana kaj ekvilibrigita vegana dieto helpas la malpliigon de pluraj riskoj komunaj en niaj socioj pro la malpliigo de bonkvalitaj manĝoj, malemo sportumi, emo uzi pli rapidajn transportilojn anstataŭ uzi biciklon aŭ piediri. Mi faras etan liston de kelkaj malsanoj kiujn ni povas eviti danke al vegana sana dieto.

Trodikiĝo

Estas sufiĉe facile maldikiĝi manĝante sanajn vegetarajn pladojn. Kutime, bestaj produktoj enhavas multe pli da graso ol vegetaraj manĝaĵoj. Ĉar vegetaraj dietoj funkcias por longdaŭra malplipeziĝo, ne mirigas, ke demografiaj studoj montras, ke viandmanĝantoj suferas je trodikiĝo trioble pli ol vegetaranoj kaj naŭoble pli altan ol la trodikiĝ-procento inter veganoj. Eblas esti dika aŭ trodika vegano, kompreneble, same kiel eblas esti svelta viandomanĝanto, sed veganoj plenkreskuloj estas averaĝe 4 ĝis

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!

Pri libro kiu ŝanĝis mian dieton

Anna Bennet (Usono)

Antaŭ ĉirkaŭ dek jaroj, mi suferis pro kancero. Pro tio mi havis operacion kaj tuj kiam amikino aŭdis tion, ŝi diris al mi, “Ho mi bedaŭras, ke vi ne diris tion al mi antaŭ ol vi konsentis havi operacion. Jen libro, kiun mi petas, ke vi legu,” kaj ŝi pruntis al mi *The China Study*. Post kiam mi komencis legi ĝin, mi decidis aĉeti propran ekzempleron.

La ĉina esploro

La ĉina esploro estas libro de T. Colin Campbell kaj lia filo, Thomas M. Campbell II. Ĝi priskribas la plej ampleksan esploron pri nutrado iam kondukita kaj la surprizaj implikaĵoj por dieto, malplipeziĝo kaj longtempa sano. La Ĉina Esploro ekzamenas la ligan inter la konsumado de bestaj produktoj (inkluzive de laktaĵoj) kaj kronikaj malsanoj kiel kora malsano, diabeto, mamkancero, prostata kancero kaj intesta kancero. La libro unue estis publikigita en 2005 en Usono. Reviziita kaj vastigita eldono estis publikigita en 2016. La libro ankaŭ estis publikigita en la germana, pola, slovena, itala, ĉina, japana, korea, rumana, sveda kaj urdua (informato de Vikipedio). En kvar partoj la aŭtoroj priskribis la situacion. En la unua, ili priskribas iujn el la sanaj problemoj alfrontitaj de uso-

nanoj, fruaj laboroj de T. Colin Campbell, kaj la epidemiologian esploron nomatan Ĉina Esploro, la datumoj rilatigitaj kun dietaj enketoj kaj aliaj studoj. Unu el la plej fortaj indikiloj de la riĉulaj malsanoj (ankaŭ nomataj okcidentaj malsanoj) estis sango-kolesterolo. La averaĝa nivelo en Ĉinio estis multe malpli ol la usona mezumo. La sango-kolesterolo siavice forte rilatis kun konsumado de bestaj proteinoj, kaj usonanoj konsumis averaĝe ĉirkaŭ dek fojojn pli ol ĉinoj.

La dua parto de la libro priskribas la malsanojn, inkluzive de multaj kanceroj, kiuj rezultas de la troa manĝado kaj troa manĝado de riĉaĵoj, kaj ĝenerale pri iliaj ligoj al dieto.

La tria parto priskribas bonan dieton. Inter alie ili skribis, ke “manĝi manĝaĵojn, kiuj enhavas ian kolesterolon super 0 mg, estas nesana.” La aŭtoroj konkludas, ke homoj, kiuj manĝas ĉefe naturan (ne prilaboritan) veganan dieton - evitante bestajn produktojn kiel ĉefan fonton de nutrado, inkluzive bovaĵon, porkaĵon, kokaĵon, fiŝojn, ovojn, fromaĝon kaj lakton, kaj reduktante sian konsumadon de prilaboritaj manĝaĵoj kaj rafinitaj karbon-hidratoj - eskapos, malpliigos aŭ inversigos la disvolviĝon de multaj malsanoj. La libro rekomendas sun-

baniĝon aŭ dietajn suplementojn por konservi adekvatajn nivelojn de vitamino D, kaj suplementojn de vitamino B12 en kazo de kompleta evito de bestaj produktoj.

Fine, en la kvara parto, Kial Vi Ne Aŭdis Ĉi Tion Antaŭe?, ili argumentas, ke ekzistas sistemaj problemoj en scienco, universitato kaj registaro, kiuj emas subpremi informojn pri la rolo de dieto en prevento de malsanoj.

Do kion mi faris?

Leginte la libron, mi finfine decidis ŝanĝi la dieton, kiel la amikino kaj geamikoj esperantistaj jam antaŭe provis ĝentile konvinki min. Mi ĉesis manĝi viandon, sed daŭre konsumis lakton. Post unu semajno mi faris mallongan vojaĝon por partopreni Esperantan kunvenon. Pro tio, ke ni manĝis en restoracioj, mi observis, ke la dieto estas vere malsana. Ekzemple, mi ŝatas paston, sed oni preparas ĝin kun

amaso de fromaĝo, bongusta sed... Reveninte hejmen, mi ŝanĝis la dieton de vegetara al vegana.

Post iom da tempo, eble post du aŭ tri jaroj, mi vojaĝis al Nov-Zelando. Dum nia vojaĝado ni konsumis ĉiu-tage kafon-kun-kremo kaj kuketon. Unu tagon mi sentis doloretan, kaj esplorante la haŭton, mi sentis ion kvazaŭ “semon”, pri kio mi tuj poste forgesis. Post eble unu semajno mi memoris pri ĝi kaj esplorante denove en la sama loko, trovis ke malgraŭ tio ke ĝi estas ankoraŭ tre malgranda, ĝi nun estas dufoje pli granda “semo”! Tio timigis min, kaj mi decidis trinki kafon sen kremo aŭ almenaŭ sen bova kremo kaj ne plu manĝi kuketojn. Post kelkaj tagoj mi kontrolis denove kaj... la semo malaperis! Ĝi tute malaperis! Mi estis konvinkita!

Jam unu alian fojon, kiam mi konsumis fromaĝon, kremon aŭ glaciaĵon (desertojn!), mi trovis malgrandan “semon”, kaj tio konvinkis min denove, ke por mi la plej bona dieto estas vegana!

Avino Masako kun arbarĝardeno

Intervjuis: Mamija Midori (Japanio)

Ekde mia infaneco mia avino Masako en vilaĝo zorgas pri sia ĝardeno inter arboj. Tamen ĝis mi aŭskultis prelegon pri arbarĝardenado mi neniam pensis, ke ŝia ĝardeno estas io spe-

ciala. Decembre mi vizitis ŝin. Kutime printempe, somere kaj aŭtune mi kunlaboras kun ŝi kaj mia onklo pri kultivado kaj rikoltado de rizo. Ĉar vintraj ne estas laboro en kampoj, mi ne

vizitis ŝin tiusezone en la lastaj jaroj. Kiam mi petis de ŝi demandi pri ŝia ĝardenado, ŝi bonvenigis min kaj ni kune paŝis tien. Ŝi prenis rafanon kaj laktukon por mi, kaj diris: “Ĉar mi ne uzas pesticidon nek desinfektaĵon al ili, ie ajn en iliaj folioj troviĝas truoj boritaj de vermoj.” Mi demandis: “Ĉu vermoj ne formanĝos legomojn?” “Ili jam foriris pro malvarmo,” respondis la avino, kaj ŝi permesis al mi preni citronon de sur branĉo. Mi flaris ĝian odoron. Tiel ni promenante prenis kelkajn legomojn, kaj poste mi faris intervjuon kun ŝi jene.

— *Ĉu vi povas prezenti vin?*

Mi nomiĝas TAKADA Masako. Mi estas 84-jara, naskiĝis en najbara vilaĝo kaj loĝas ĉi tie de post la edziniĝo. Mi laboras pri kultivado de rizo.

— *En kia loko vi loĝas?*

La vilaĝo situas en la bazo de la monto Fuĵi (en la meza regiono de Japanujo). Vintre de la monto blovas severe malvarma vento, kiun oni nomas Fuĵi-orosi, kaj pro tio ofte neĝas. Neĝo efektive necesas al ni, ĉar pura akvo el la neĝo ebligas al ni bone kultivi rizon, legomojn kaj iun ajn planton post vintro.

— *Kiom da jaroj vi jam laboras pri kultivado?*

Ĉirkaŭ 60 jarojn, de tuj post la edziniĝo.

— *Kia estas via ĝardeno, kaj kiom longe ĝi ekzistas?*

Ĝi estas kampo por memsufiĉo. Ĝi ekzistas almenaŭ 300 jarojn. La prapatroj daŭre zorgis pri ĝi. Ĝi estis apud ilia domo (Rimarko de Midori: La malnova domo estis pli proksime al la ĝardeno ol nun ĝis oni konstruis vojon tra la tereno antaŭ 50 jaroj. La nuna domo estas trans la vojo.). Kaj se aperas troaĵoj, ni donas ilin al niaj najbaroj.

— *Kion vi rikoltas tie? Fruktojn, legomojn, florojn ktp?*

Diversajn. Se temas pri fruktoj, aperas fragoj, persimonoj, citronoj, figoj kaj framboj.

— *Kelkaj arboj staras sur la rando de la ĝardeno.*

Jes, oportune nun ili fruktas. Jen citronoj kaj jen persimonoj. Ili ne estas grandaj, sed bonodoraj kaj bongustaj. Mi prenas ilin, kiam kaj kiom mi bezonas.

— *Ankaŭ legomoj kreskas, ĉu ne?*

Certe. Kreskas melongenoj, kukumoj, tomatoj, pizoj, rafanoj, brasikoj, ĉinaj brasikoj, laktukoj, karotoj, tubfoliaj ajloj, cepoj, kukurboj, orientaj melonoj, batatoj, terpomoj, kolokazioj, mizuna (japanaj brasikoj) ktp.

— *Tre diversajn legomojn vi kultivas.*

Jes, sed mi semas ilin konsiderante la sezonon kaj la medion. Ekzemple, printempe ĉi tie fluas sub la tero akvo varmigita de la suno, kaj pro tio mizuna sukcese kreskas. Laŭ sezonoj

mi kultivas konformajn speciojn por iom por ke ili harmonie kresku.

— *Ankaŭ floroj aperas.*

Kelkajn mi semis, kaj aliaj aperas spontanee. Krizantemoj, sazanka (specio de kamelioj), kanaoj, heliantoj, narcisoj, hepatikoj, senryo kaj manryo (Ardisia crenata en la latina) ktp. Ne ĉiujn nomojn mi scias. Mi ne prenas ilin sed nur rigardas.

— *Ĉu iuj aliaj plantoj spontanee aperas?*

Jes, bambuoj kaj fungoj spontanee aperas. Ŝosoj de bambuoj estas manĝeblaj. Kelkaj fungoj estas manĝeblaj kaj aliaj ne. Mi kutime kuiras ilin en siaj propraj sezonoj.

— *Mi volas prezenti ankaŭ arbustojn, kiuj ĉirkaŭas la ĝardenon.*

Ili estas tearboj. Mi rikoltas la foliojn unu fojon en jaro. La verda teo, kiun ni trinkas, estas el ili.

— *Kiajn laborojn vi faras en la ĝardenado?*

Semado, sterkado, plugado, purigado, verŝado de akvo, kaj konstruado de apogiloj por lianoj. La sterkoj konsistas el foliĥumo, falintaj velkaj folioj, muelitaj riz-ŝeloj kaj forĵetitaj partoj de legomoj el mia kuirejo. Plej gravas fari la laborojn ĉiutage iom post iom. Mi nomas la agadon zorgo anstataŭ laboro. La manieroj kiel zorgi diferencas inter la plantoj. Al batatoj necesas seka tero, do mi



elkondukas la akvon el la tero per rastro, kaj al kolokazioj necesas humida tero, do mi verŝas akvon al la tero. El tiuj ĉiutagaj zorgoj naskiĝas ĝojo rikolti fruktojn.

— *Vi priskribas la vilaĝon tiel, ke ĝi situas en la bazo de montoj, sed kredeble iuj dirus ke ĝi estas meze de arbaroj. Iam antaŭe mi vidis en la ĉirkaŭaĵo bestojn, ekz. leporon kaj sciuron. Ĉu vi ofte vidas naturaĵojn?*

Jes. Kiam mi laciĝas, mi rigardas montojn kaj la fluon de riveroj. Birdoj ofte venas. Paseroj, milvoj, egretoj kaj iufoje korvoj. Ĉar ĉi tie estas inter la montoj, multaj bestoj troviĝas. Embaraso estas, ke korvoj iufoje kaptas fiŝojn el mia malgranda lageto. Ankaŭ naturaj arboj kaj bambuoj troviĝas. Pro tio mi povas preni ŝosojn de bambuoj kaj fungojn. Terpomoj



kaj amorfofaloj reaperos en la sekva jaro, nur se mi replantas kelkajn el ili en la teron.

— *Ĉu estas malfacilaĵoj en la ĝardenado?*
Abrupta ŝanĝiĝo de klimato estas la plej granda malfacilaĵo. Ĝi profunde vundas plantojn kaj malhelpas al ilia kreskado.

— *Kio estas granda diferenco inter via ĝardeno kaj tiu de najbaroj?*

Mi ne kultivas multon. La ĝardenado ne estas destinita al granda produktado. Mi kultivas diversajn speciojn, precipe por mia familio.

— *Ĉu vi havas konsilon al mi en la okazo, ke mi komencos ĝardenadon kiel vi?*

Pulvorigi la teron estas grave. Pulvora kaj ebena tero helpas al ĝermo de semoj. En kampoj oni uzas maŝinon por plugi, sed en mia malgranda ĝardeno mi uzas rastron.

Melongenoj, en siropo, farĉitaj per nuksoj

Andy Hernández Martínez (Kubo/Hispanio)

Jen tipa deserto de la armena kuirarto, vaste aprezata kaj ofte donata al gastoj dum la malvarma kaj longa vintro. Ĝi ankaŭ surprizas homojn, kiuj ne imagas ke melongenoj povas esti uzataj por dolĉaĵoj. Ĉar ĝi tre dolĉas, mi konsilas manĝi ĝin kun pano aŭ kun vegana fromaĝo.

Ingrediencoj: 3-4 melongenoj (ne tro grandaj manpleno da nuksoj, 2 litroj

da akvo, 500 g da sukero, 1 branĉeto da cinamo, 1 kulero da salo, 1 kulero da natria bikarbonato.

Paŝoj:

1. Unue senŝeligu la melongenojn, poste lasu ilin ripozi tutan nokton kovritaj per akvo kun unu kulero da salo kaj unu kulero da bikarbonato por forigi la maldolĉecon de la melongenoj.
2. Forĵetu la akvon, per tranĉilo faru

fendojn en la melongenoj, aldonu akvon ĝis ĝi kovras la melongenojn, kaj boligu ilin dum dek minutoj.

3. Nun aldonu al la kaserolo du litrojn da akvo, la sukeron kaj la cinamon. Kirlu kaj aldonu la melongenojn. Kiam la akvo ekbolos malaltigu la fajron kaj lasu ĝin plu boli dum ĉirkaŭ tri horoj. La kaserolo devas esti kovrita.

4. Malfermu la melongenojn farante fendaĵon en la centro kaj aldonu la nuksojn. Fermu ilin denove kaŝante la fendaĵon.

5. Konservu en la fridujo minimume du horojn antaŭ la manĝado.



Legantletero de Annabarbara Hermann

Annabarbara Hermann (Italio)

En *Esperantista Vegetarano* 2011/2 skribis Russ Williams artikolon kiel oni anstataŭigas ovojn en panreceptoj per bananoj. Mi provis la kernan recepton:

Miksu 3 bananojn kun 1 aŭ 2 kuleroj da oliva oleo en bovlo. Premegu ilin ĝis kaĉa stato. Aldonu kaj bone kunmiksu 2 tasojn da faruno, 1 kuleron da salo (mi uzis nur ½), 1 kuleron da bak-sodo, iom da sukero laŭ via gusto (mi ne metis sukeron).

Poste estis skribita, ke oni povas laŭ gusto aldoni freŝajn aŭ sekajn fruktojn kaj legomojn. Mi aldonis juglandojn. Bone kunmiksu la tuton per manoj aŭ

forko. Verŝu la miksitajn panpaston en oleitan panmuldilon kaj baku dum 1 horo je 175 celsiaj gradoj. Tiu bananpano tre bongustis.



Bananpano

Khorasan-tritiko

Khorasan (*Triticum turgidum x polonicum*), nomata ankaŭ kun la markonomo Kamut, estas tre malnova formo de somera tritiko, kiu estas natura hibrido el malmola tritiko (*Triticum durum*) kaj sovaĝa tritiko (*Triticum polonicum*). Kiel montras la nomo Khorasan-tritiko, oni kredas, ke ĝi estis unue kultivata en Khorasan, historia regiono, kiu hodiaŭ estas samnoma nordorienta provinco de Irano kaj de hodiaŭa Afganio. Jam en 1921 oni priskribis la originan kultivadon en fruktodona duonluno (Egiptio, Levantenio, Anatolio, Irano, Irako) kaj Kaŭkazo (Armenio, Azerbajĝano, Ruslando, Uzbekujo, Dagestano). Khorasan tre utilas, kiel malmola tritiko, por la produktado de pastaĵo. Usonaj kamparistoj uzis la malnovgiptan vorton Kamut kiel protektita marko por ilia biologia kultivado de Khorasan-tritiko, kaj vendas ĝin per tiu nomo. Tial ankaŭ en Germanio oni konas Khorasan-tritikon preskaŭ nur kiel Kamut. Khorasan-tritiko estas kiel dugrajna tritiko la plej longe kultivata greno. De la malnovaj grenoj oni rikoltas pli malmulte ol el la novaj kultivataj grenoj. Sed ili estas pli sanaj kaj defendas sin pli bone kontraŭ parazitaj. Ĉar kun artefarita sterko ĝi ne produktas pli da greno, Khorasan-tritiko ne estis interesa por la konvencia agrikulturo. Ĝi estas ideala greno por la bioagrikulturo, sed plej bone taŭgas varma kaj

seka klimato. Khorasan oni jam kultivadis en Italio antaŭ la antikvaj romanoj. Kaj certe estas hodiaŭ ankoraŭ kultivata, sed de biokamparistoj.

Khorasan-pom-pano

Ingrediencoj:

- 25 g da gisto
- ¼ l da varma akvo
- 1 kulereto da sukero
- 2 kuleroj da pistita linsemo
- 100 g da nur iomete muelitaj aveloj
- 400 g da nur iomete muelitaj ne-senŝeligitaj pomoj
- 1 kulereto da cinamo
- 400 g da Khorasan-tritika faruno
- 100 g da avenflokoj

Kirlu la giston, sukeron kaj linsemojn en la varma akvo.



Khorasan-tritiko

Nun muelu la avelojn kaj poste la pomojn. Aldonu cinamon, Khorasan-farunon kaj avenflokojn. Kirlu ĉion. Intertempe la gistakvo devus esti preta por aldoni ĝin al la faruno. Kirlu ĉion bone, ĝis vi havas molan paston. Metu ĝin en grandan kestan bakformon. Antaŭ ol baki ĝin, la pasto devas ankoraŭ 1 horon leviĝi, por atingi la duoblan volumon. Metu ankaŭ 1 tason da akvo en la fornon kaj peniku la paston per akvo aŭ per sojlakto kun iomete da kurkumo. Baku ĝin je 200 celsiaj gradoj dum 40 minutoj, elprenu la panon el la formo kaj metu ĝin ankoraŭ 10 minutojn por finbaki sen formo.

Recepto por dugrajna tritika pano

Ingrediencoj:

- 25 g. da gisto
- 350 ml da varma akvo
- 500 g. dugrajna tritiko
- 1 aŭ 2 kuleroj da trigonelo
- 1 kulereto da salo

Kirlu 25 g da gisto en 350 ml da varma akvo. Muelu 500 g da speldo (*Triticum spelta*) kaj 1 ĝis 2 kulerojn da trigonelo (fenugreko) Aldonu 1 kulereton da salo. La intertempe ŝaŭmigita gistakvo aldonu al la faruno kaj kirlu ĝin bone, ĝis vi ekhavas paston. Kovru ĝin dum 2 horoj.

Poste knedu la paston 5 minutojn ĝis vi havas la deziratan formon por meti ĝin en bakujon.

Antaŭ ol bakiĝi, la pasto ankoraŭ devas leviĝi 1 horon por duobligi sian volumenon. Metu en la formon ankaŭ 1 tason da akvo kaj peniku la paston per akvo.

Baku ĝin je 200 celsiaj gradoj dum 45 minutoj.

Rimarkoj: Dugrajna tritiko (germane Emmer kaj latine *Triticum dicoccom*) estas specio de tritiko. Dugrajna tritiko estas unu el la plej malnovaj kulturitaj grenoj. Pro la alta enhavo de amelo oni donis pli frue la nomojn amelujo kaj ameltritiko.

Danke al la biologia kulturado, dugrajna tritiko denove kreskas en Germanio kaj Italio (kulturistoj de Rapunzel kaj Spielberger Mühle).

Bonan bakadon!



Pano tritika

Kvin jardekoj de *Esperantista Vegetarano*

Heidi Goes (Belgio)

‘Esperantista Vegetarano’ en ĉi tiu serio publikiĝis la unuan fojon komence de 1971. Tiam Christopher FETTES (°1937) estis ‘eldonisto’ kaj la koresponda adreso estis ĉe Ernesto VÁŃA (1909-1998). En la postaj numeroj ili estis respektive ‘eldonanto’ kaj ‘redaktanto’. Váňa estis ankaŭ administranto de TEVA. Li loĝis en la slovaka parto de Sovetio, kaj ne povis presigi kaj dissendi revuojn, do tio devis okazi ekster Orienta Eŭropo. Do tion faris Christopher Fettes en Irlando.

En tiu unua jaro publikiĝis unu plia numero en junio, kaj en la sekva jaro aperis kvar numeroj. La unuaj kvar numeroj estis stencilitaj sur A4 paĝoj kaj simple krampitaj. La postaj, ĝis oktobro 1974 (n-ro 12) estas en revuformo, pli-malpli en la formato A5. En la sekvaj jaroj ĝi jen aperis 2, 3 aŭ 4 fojojn, kelkfoje kiel duobla numero, tre ofte kun malfruo.

De 1975 ĝis januaro 1982 la revuo estis en formato A5 kun koloraj (bluaj, flavaj, verdaj) kovrilpaĝoj, poste ĝis numero 49 (1a numero de 1986) precipe nigra-blanka, kun foje ĝlata papero. La numero 27 de marto 1980 anoncis ke ekde tiam aperos du (pli ampleksaj) numeroj jare, sendataj kiel jam kutime el Irlando, kaj kvar (malpli ampleksaj) numeroj, faritaj en Bulgario. La nu-

mero 28 estis efektive ‘orienteŭropa’, sed jam en la sekva numero aperis la decido tamen ne aperigi ses numerojn jare, pro la sendokostoj. La duobla numero 34-35 (1982/2-3) estis la unua numero de nova redaktoro, Stano Marček, kiu aldonis enketilon por scii kion la legantoj deziras. Ekde 1984 ĝis la unua numero de 1986 redaktis ĝin Jana Cichová kunlabore kun Sonja Zedníková, ambaŭ en Ĉeĥoslovakio. Poste denove revenis Stano Marček kiel redaktoro, kaj la kovrilo verdiĝis dum 3 jaroj. De 1990 ĝis la fino de 1997 la kovrilo estis nigra-blanka. En 1990 Lilia FABRETTO iĝis ĝenerala sekretario kaj Ernesto VÁŃA aganta prezidanto, dum Christopher FETTES restis daŭre prezidanto.

Tiu serio el Slovakio fakte finiĝis en 1997. Intertempe tamen, nova serio komenciĝis en 1993, kun naturfota kovrilo, eldonita en Italio, ĝis 2006. De 1993 ĝis 1997 eldoniĝis do du paralelaj serioj. Pri tiu ‘skismo’ aŭ ‘ne-skismo’, kiu ŝajne ne solviĝis, sed nur finiĝis pro la forpaso de Ernesto VÁŃA, eble alian fojon.

La ‘itala’ serio aperis unu fojon jare, sed aldone aperis kelkfoje jare ‘la let-ero de Esperantista Vegetarano, in-formilo de TEVA, eldonita kaj sendita de Lilia Fabretto en Italio. Redaktoroj

de tiu unu numero jare estis William Simcock (Anglio), Ejnar Hjorth (Danlando), Mark Steinberg (Israelo) kaj Lilia Fabretto (Italio). De 2000 aldoniĝis Bob Felby (Aŭstralio) kaj en 2003 malaperis Ejnar Hjorth. En 2007 redaktoroj estis nur Lilia Fabretto kaj Bob Felby. En 2008 Jozef Nemeth transprenis la redaktan laboron. Ekde 2009 ĝis nun ĝi aperas du fojojn jare. Se vi ŝatus ke ĝi daŭre aperu du fojojn

jare, bv. kontribui: pagu vian kotizon ĝustatempe, kaj ankaŭ kontribuu per artikoloj! Mi konscias, ke tio estas io kion la malnovaj membroj legas jam de jardekoj, kaj tamen daŭre la revuo aperis. Nu, mi ne scias kiom longe ni plu eltenos, ĉar mankas kaj materialo, kaj kotizoj. Dume estas voĉoj kiuj preferas havi nur elektronikan version de la revuo.

Kion vi opinias?



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 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.

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

LANDAJ REPREZENDANTOJ

BELGIO	S-ino Heidi GOES (vidu supre)	België – Belgique
BRAZILIO	S-ro Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ro Liang ZIMING (vidu supre)	中华人民共和国
FRANCIO	S-ro Thomas LARGER, 2 rue du Verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ro Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ro József NÉMETH (vidu supre)	Magyarország
IRLANDO	S-ro Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, Co. Offaly, cdfettes@icloud.com	Éire – Ireland
ISRAELO	S-ino Luiza CAROL, Bnei Binyamin 53, apt 12, Netanya IL-4201997, luizacarol1947@gmail.com	Israel
ITALIO	S-ino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ro SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi – SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-ino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Rép. du Cameroun
NEDERLANDO	S-ro Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL-1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
SLOVAKIO	S-ro Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN, stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVISLANDO	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.

Sekvu nin rete:
vegetarismo.info

fb.com/tevaesperanto
lasuvivi.telegram.org

