



# Esperantista Vegetarano

## 2021/1

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO



**RUSS WILLIAMS**

intervjuo

**PANDEMIOJ**

sano

**FILMO TERANOJ**

ekologio

**LILIA FABRETTO**

rememore



# Esperantista Vegetarano

## 2021/1

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 Russ Williams (Heidi Goes).....	2
Utilaj vortoj kaj frazoj en Lingála (Heidi Goes) .....	6
La 17 Celoj por Daŭripova Evoluigo priparolataj de virinoj (Heidi Goes).....	8
Celo 2. Nula malsato (Heidi Goes) .....	8
Teranoj, la filmo nepre spektinda por iuj, kaj nepre evitinda por aliaj (Vito Markovo) .....	11
Post la pandemio estas antaŭ nova pandemio (Gary Mickle).....	13
Maroka vegano en Pollando (Munir Abjiu).....	15
Viandoprilaborejoj kovejoj de Kovim-19 ... sed ili estas ja “esencaj” (Gary Mickle).....	17
“Venu manĝi” en Saarbrücken (Gary Mickle).....	18
Memoraĵoj pri Lilia Fabretto.....	20
Poemeca kuirado kaj manĝado (Luiza Carol) .....	22
Vegana fromaĝo (Lode Van de Velde) .....	25
Ĉu vi cias, ke... (Heidi Goes).....	27

**Titolpaĝe:** bongusta kaj bonodora herbo, facile kreskigebla ankaŭ hejme. Fotis Peter Baláž.

**Dorskovrile:** Tubfungoj (Boletus edulis) fotitaj en la montaro Bakony, Hungario. Fotis Jozefo Nemeth.

**Limdato por sendi kontribuojn por EV 2021/2: 30-a de septembro 2021.**

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

Refoje ni ricevis malbonan novaĵon el Italio... La unuan de majo 2021 forpasis en Romo Lilia Fabretto (°15/2/1930), kiu estis dum longa tempo nia sekretario. Estis ŝi kiu en 2006, dum la unua Movada Foiro, en Florenco (Italio) petis min esti ŝia posteulo. Estis nia unua kaj nura renkontiĝo. Ni foje malsamopiniis pri TEVA, sed ĝi estas same kore al ni ambaŭ. Mi esperas ke ŝi ne tro suferis. Kelkajn memoraĵojn eblas legi en ĉi-tiu numero.

Mi tre dankas al ĉiuj kontribuantoj al ĉi tiu numero. Estis refoje ne facile akiri sufiĉajn artikolojn. Verku foje vi!

Unu el la temoj estas KOVIM-19, pri kiu Gary Mickl verkis du artikolojn. Sed estas ankaŭ receptoj, poemado, kaj artikolo pri manĝi vegane en Pollando, film-recenzo,... Inspira grupo estas tiu de Anna Bennet el Usono, kiu kun aliaj virinoj diskutas la 17 celojn por daŭripova evoluigo. Espereble iu(j) el la temoj povas igi vin krei artikolojn por ni!

Ne forgesu legi la alvokon por la elektoj kaj kandidatiĝo se vi volas ion fari por TEVA!

Heidi GOES, PREZIDANTO

### Elektoj! Alvoko kandidatiĝi!

En la sekva numero de EV ni klarigos pri la elekto-proceduro mem, sed antaŭ ĝia engaĝado ni bezonas la kandidatojn. Do plej laste en septembro kandidatiĝu! Vi povas fari tion per mesaĝo al [estraro@vegetarismo.info](mailto:estraro@vegetarismo.info) kun via sinprezento kaj planoj aŭ ideoj kaj sciigo pri la posteno por kiu vi kandidatiĝas.

El la nunaj estraranoj vic-prezidanto kaj longtempa redaktoro Jozefo Németh kaj sekretario-kasistino Dorota Rodzianko ne (re)kandidatiĝas. De estrarano Liang Ziming ni ne ricevis respondon pri la temo. La prezidantino Heidi Goes estas kandidato por daŭrigi la laboron. Necesas do almenaŭ du pliaj kandidatoj...

# Intervjuo kun Russ Williams (Usono/Pollando)

*Intervjuis Heidi Goes (Belgio)*

Ĉi-foje ni intervjuas unu el niaj volontuloj! Russ Williams jam de iom da tempo provlegas nian bultenon. Ni lasu lin mem prezenti sin.

*Russ, ĉu vi povas prezenti vin?*

Mi naskiĝis en Usono kaj pasigis plejmulton de mia vivo en Teksaso (Hjustono kaj poste Aŭstino). Mi diplomiĝis pri matematiko kaj komputa scienco; dum multaj jaroj mi okupiĝis pri programado. En 2005 mi transloĝiĝis al Vroclavo en Polujo por loĝi kun Anna (mia edzino, kiu ankaŭ estas vegano; ni ekkonis unu la alian en Esperantujo). Dum kelkaj jaroj mi instruis la anglan ĉi tie, sed nun mi tradukas (de la pola al la angla) kaj korektas tekstojn. Miaj ŝatokupoj estas legi (interalie mi ĉiam partoprenas Esperantan sumoon, tiel legante multajn E-librojn); ludi goon, ŝogion, ŝakon ktp; malkompetente muzikumi (dum la pandemio mi eklernis kalimbon, tre ĉarman afrikdevenan muzikilon); ktp.

*Kiam kaj pro kio vi esperantistiĝis?*

Per iom amuza hazardo. En 2003 mi laboris kun pluraj programistoj. Post konfuza problemo pro lingva ambiguo en iu dokumento pri programo, ni ŝercis, ke ni lernu kaj uzu unu el tiuj senambiguaj logikaj planlingvoj anstataŭ la

angla. Ni unue pensis pri Lojban (planlingvo bazita sur logiko), kaj eĉ provis lerni ĝin dum semajno. Tiam ni rigardis unu la alian kaj diris, “Hm, Lojban ŝajnas malfacila.” “Jes, kaj verŝajne malmultaj homoj efektive scipovas ĝin...”

Do mi tiam proponis, “Mi aŭdis, ke supozeble Esperanto estas facila.” Do ni esploris rete, kaj rapide trovis ke tio veras. La tre regula sintakso kaj ortografio kaj evidenta facilo allogis min. Kaj la interesa historio kaj idealisma kulturo de Esperanto ankaŭ tre plaĉis. Koincide eĉ ĵus aperis loka klubo en nia urbo (Aŭstino)! Do ni transiris al Esperanto. Mi krome kuraĝigis la lokan klubon renkontiĝi semajne anstataŭ nur monate...

Mi antaŭe studis lingvojn en lernejo, sed tute fiaske; kiel stereotipa usonano, mi neniam iĝis kompetenta pri ajna dua lingvo, kaj mi jam delonge senesperigis pri lingvo-lernado... Do por mi estis granda plezuro kaj kvazaŭ miraklo, ke mi sukcesis finfine lerni duan lingvon!

*Ĉu vi estas vegetarano aŭ vegano? Ekde kiam? Kiuj estis la kialoj por vi veg\*iĝi?*

Mi estas vegano ekde 2005. Sed unue mi estis vegetarano ekde iam en la 1980aj jaroj; tiam mi komencis lerni iom pri la kialoj ne manĝi bestojn. El

la tri kutimaj kialoj, por mi plej gravis la *ekologio* kaj la *amasa suferado de bestoj*, pli ol la *persona sano* (kvankam tio ankaŭ gravas). Sed mi bezonis kelkajn jarojn antaŭ ol mi faris la paŝon fariĝi vegetarano. Tiutempe vegetarismo estis pli nekutima kaj socie “stranga” ol nuntempe. Kaj mi (erare) supozis, ke mi tro forte sopirus viandon. Influis min persone ekkoni vegetarajn amikojn kaj manĝi vegetare kun ili. Do mi fine decidis provi ĉesi manĝi viandon... kaj je mia surprizo, la ŝanĝo estis tre facila por mi. (“Facila” en la *persona* senco, ke mi ne forte sopiris viandon. Tamen estis ofte malfacile en la *praktika* senco, pro ofta manko de vegetara manĝo en restoracioj kaj butikoj kaj amikaj renkontiĝoj, kaj pro malkomprenemo aŭ mokemo de konatoj, ktp.) Poste mi komencis similan procezon: mi pensadis pri veganismo, sed supozante, ke mi tro forte sopirus ovojn, fromaĝon, ktp, kaj ke estus praktike tro malfacile. En 2005 influis min kelkaj veganaj amikoj, kiuj prave parolis pri tio, ke la samaj kialoj manĝi vegetare estas ankaŭ kialoj manĝi vegane. Mi sciis ja, ke la amasa produktado kaj konsumado de ovoj, lakto, fromaĝo, ktp same havas malbonajn ekologiajn efikojn kaj same kaŭzas suferadon al bestoj. Kaj manĝi vegane kun ili estis kuraĝige. Do denove mi decidis provi simple ĉesi manĝi fromaĝon, ovojn, ktp... kaj denove mi tuj konstatis kun agrabla surprizo, ke la ŝanĝo estis tre facila por mi.

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

Do ne estis rekta kaŭza ligo inter mia Esperantistiĝo kaj mia veganiĝo. Sed certe mi konas multajn veganojn per Esperanto kaj lernas pli pri veganismo per Esperanto.

*Ĉu facilas por vi manĝi veg\*ane en Esperanto-eventoj?*

Nuntempe, kutime jes! En la komenco, ne ĉiam estis. Tiutempe eventoj kun manĝoservo ofte prifajfis veganojn kaj iafoje ankaŭ eĉ vegetaranojn. Sed nun plejmultaj eventaj manĝoservoj ŝajnas proponi vegetarajn kaj veganajn eblojn. Tio tre bonas, ĉar valora parto de E-eventoj estas kunmanĝado. (Krome, mi ne emas iri al tiuj eventoj, kiuj ankoraŭ prifajfas veganojn.)

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

Mi bonŝancis loĝi en Aŭstino, sufiĉe progresema urbo, kun diversaj vegetaraj kaj veganaj restoracioj kaj ĝenerala konstato pri la afero en multaj “normalaj” restoracioj. Multaj manĝbutikoj (eĉ “normalaj” manĝbutikoj) vendis tofuon, sojolakton, kaj aliajn tiajn vegetarajn specialaĵojn.

Ironie, kelkajn monatojn post mia veganiĝo en 2005, mi transloĝiĝis al Polujo (por loĝi kun Anna), kie la situacio kaj sinteno estis mala... Mi plu memoras, kiam ni provis mendi picon sen fromaĝo, kaj la kelnero eĉ malafable mokis nin! Nia urbo Vroclavo (kun pli

ol duonmiliono da loĝantoj kaj multaj universitataj studentoj) havis nur unu vegetaran restoracion en 2005.

Bonŝance, multo ŝanĝiĝis intertempe, kaj nun ni havas bonegan veganan manĝobutikon proksime al nia hejmo kaj estas tiom multaj vegetaraj kaj veganaj restoracioj en nia urbo, ke ni eĉ ne vizitis ĉiujn kaj eĉ ne scias pri ĉiuj. Ni lastatempe legis artikolon en pola gazeto pri tio, ke en la pasinta jaro la merkato pri vegana manĝo *triobliĝis* en Polujo! Diversaj polaj veganaj produktoj kiel vegana fromaĝo nun sukcese vendiĝas eĉ en iuj grandaj ĉenbutikoj, ne nur en veganaj butikoj. (La artikolo hipotezis, ke dum la pandemio homoj pensas pli ofte pri sano.) Impone bona progreso! Ankaŭ ŝajnas kreski la rilataj konstatoj kaj bonaj sintenoj pri ekologio kaj bestaj rajtoj kaj sanaj motivoj por plant-bazita dieto; ŝajnas esti ĉiam pli multaj diversaj polaj aktivistoj kaj grupoj pri tiuj aferoj nun, kaj pli oftaj mencioj en ordinaraj novaĵfontoj.

*Ĉu vi aktivigas por la veg\*ana aŭ E-a movado?*  
Mi estas iom nesociumema introverta homo, do mi ĝenerale ne aktivigas en la senco disdoni flugfoliojn surstrate aŭ simile. Tamen mi kaj Anna kunaktivigas kun Esperantisto Kristjan Schmidt, kiu iniciatis la tablon por Veganujo dum la kulinara vesperoj de E-eventoj - anstataŭ *landaj/naciaj* manĝoj kaj trinkoj, ni disdonas *veganaĵojn* al interesataj homoj, kaj ni respondas iliajn demandojn pri veganismo.

Mia propra sperto estis, ke personaj kontaktoj kun vegetaranaj kaj veganaj amikoj helpis igi la koncepton “familara” por mi, kaj tio kuraĝigis min ŝanĝi mian propran dieton. Do mi estas tute malferma al amikoj pri veganismo kaj volonte parolas kun sincere scivolaj homoj. En interretaj forumoj kie eblas montri personajn informojn, mi faras konstante klare videble, ke mi estas vegano, por normaligi tion, ekzemple per vegana simbolo ĉe mia avataro, kaj en komentoj kaj blogaĵoj mi ne hezitas mencii veganismon netrude, kiam tio rilatas al la temo. Tial mi sufiĉe ofte respondas demandojn aŭ donas konsilojn pri veganismo en forumaj diskutoj... Tiel mi videbligas kaj normaligas veganismon inter miaj konatoj.

Same pri Esperanto - verda stelo ĉe mia avataro kaj mencioj en komentoj kaj blogaĵoj klare montras, ke mi parolas Esperanton, kaj mi ofte respondas scivolajn demandojn kaj donas konsilojn, sed mi ne “forte” aktivigas surstrate aŭ simile.

Krom tio, mi delonge helpas per provlegado kaj korektado de la TEVA-bulteno! :) Ifoje mi provlegas aliajn diversajn Esperantajn tekstojn, tradukas, verkas, kaj kontribuas al kelkaj Esperantaj periodaĵoj kaj subtenas kelkajn E-asociojn. Ifoje mi volontulas en E-eventoj, ĉu instruante literaturon aŭ ŝogion, ĉu purigante telerojn.

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

Ŝajnas al mi, ke veganismo fariĝas ĉiam pli ofta “kutima” afero. Antaŭe multaj homoj (kiel mi kaj Anna) fariĝis *vegetaranoj* sed longe pensadis ke *veganismo* estus tro radikala malfacila ŝanĝo. Eble nun la pli multa konstato pri la klimata krizo kaj aliaj ekologiaj problemegoj kuraĝigas pli multajn homojn veganiĝi lastatempe.

*Ĉu/Kion vi ŝatas kuiriri?*

Ni havas kelkajn simplajn oftajn manĝojn, kiujn ni kutime faras sen formalaj receptoj. Ofte ni simple manĝas sandviĉojn (ekzemple kun vegana fromaĝo, kukumoj, kapsiko, tomato, ktp)... Por vespermanĝo, ni ofte bakas legomojn (eventuale kun tofuo, sejtano, tempeo, ktp) aŭ faras ian supon aŭ kareon (ni ambaŭ ŝatas akrajn spicojn), aŭ fazeolojn kun cepo, kukurbeto, kapsiko aŭ poreo. Anna tre ŝatas friti aŭ baki fungojn. Por tagmanĝo, ni ofte faras bonajn diversajn salatojn el spinaco kun kapsiko, olivoj, karotoj, semoj, ktp. Por matenmanĝo, mi ofte faras mikstrinkaĵon el freŝaj fruktoj (ekzemple banano, oranĝo, fragoj aŭ aliaj beroj). La instigon por tiu matena kutimo mi danke ŝuldas al Stano Marček, kiu prezentis pri freŝaj fruktosukoj antaŭ multaj jaroj, dum kunigita SES-TEVA-kunveno! Vintre mi ŝatas avenkaĉon kun freŝaj fruktoj aldonitaj. Somere glaciaĵo el bananoj kaj beroj estas plaĉa simpla deserto.

Kelkajn fojojn en monato Anna ŝatas provi novan recepton (kutime de inter-

reto), kiu sonas interesa. Do la “reper-tuaro” iom post iom kreskas; ekzemple iam Anna interesiĝis pri rizoto, provis ĝin, kaj nun ni iom ofte faras rizoton por vespermanĝo. Mi tre ŝatas picon sed kutime ne faras hejme, sed lastatempe mi pensis, ke mi esploru facilajn receptojn pri pica pano...

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

Mi dirus, ke tamen indas provi!

Nun pli ol antaŭe, ni konstatas ke la homaro vere endanĝerigas sin per detruo de naturo, kaj ĉesi manĝi viandon estas signifa paŝo por helpi mildigi la damaĝon, kiun ni kaŭzas al nia tero.

Kaj nun pli ol antaŭe, estas praktike facile manĝi vegetare kaj vegane, pro kresko de vegetaraj varoj en butikoj kaj elektoj en restoracioj kaj informoj en interreto (ekzemple, veganaj atentuloj pri vitamino B<sup>12</sup>), kaj pro pli pozitivaj sociaj sintenoj.

Ĉiu homo havas propran psikologion; ekzemple, iuj pli facile faras tujan transiron (salti en la akvon) kaj aliaj pli facile iras iom post iom (malrapide eniri la akvon), do mi pensas, ke ne ekzistas unuopa plej bona konsilo por ĉiuj. Mi konsilus uzi vian propran sperton pri viaj vivŝanĝoj por decidi, kia metodo taŭgus por vi.

Sed estas iuj oftaj utilaj ideoj. Ekzemple:

1. Faru 30-tagan provperiodon; eble vi malkovros (same kiel mi), ke fakte la ŝanĝo facilas por vi, kaj vi do facile daŭrigos ĝin. En la plej malbona

kazo, vi tiam simple revenos al via nuna dieto, post interesa monato...

2. Certe eblas almenaŭ *redukti* la kvanton da viando, kiun vi manĝas, eĉ se vi plu manĝos viandon iafoje, kaj tio estus jam multe pli bone por la ekologio kaj la bestoj. Pli bona estas io, ol nenio! Ekzemple, manĝu viandon unu tagon malpli ĉiusemajne. Se vi sukcesos pri tio, aldonu duan senviandan tagon semajne...

3. Anna trovis, ke “dorloti sin” utilis por ŝi kiam ŝi veganiĝis. Komence ŝi aĉetis bongustajn, specialajn, eĉ luk-sajn, veganajn manĝojn kaj desertojn, anstataŭ nur manĝi simplajn hejmfari-tajn eventuale enuajn manĝojn, kaj tiel ŝi tre ĝuis la transiron.

4. Iuj homoj timas ĉar ili ne imagas, kiel ili kuirus aŭ kion ili manĝus sen viando, aŭ eventuale ili eĉ neniam manĝis vegetaran ĉefpladon.

Do manĝu kun vegetaraj amikoj, aŭ mendi ion vegetaran en restoracio, por ekkoni vegetaran manĝon kaj mem sperti, ke ĝi povas esti bongusta kaj nutra kaj satiga.

5. Kiam post-pandemiaj Esperantaj eventoj reokazos, aliĝu al la vegetara (aŭ vegana) manĝoservo de evento. Tiel vi manĝos vegetare dum semajno sen la devo mem zorgi pri receptoj kaj kuirado; vi simple ĝuos la manĝon! Mi konas plurajn Esperantistojn, kiuj estas “dum-kongresaj vegetaranoj/veganoj”.

6. Motivigu vin per plia lernado pri la ekologiaj aŭ bestorajtaj aŭ sanaj motivoj por nova dieto. Ekzemple, spektu filmojn kiel *Cowspiracy* kaj *Seaspiracy*, aŭ serĉu artikolojn en periodaĵoj kaj la interreto pri la efikoj de la vianda kaj fiŝa industrioj. Babilu kun veganaj amikoj pri iliaj pensoj kaj motivoj (kaj ĝuu manĝi vegane kun ili).

## Utilaj vortoj kaj frazoj en Lingála

Heidi Goes (Belgio)

Certe vi memoras ke ni jam plurfoje disponigis listojn de vortoj kaj frazoj en la lingvo de la lando kie okazas la Universal Kongreso. Nun jam por la dua jaro tio ne necesas, eĉ ne eblas... Ĉar mi eklernis ĉi-jare Lingála, mi decidis doni al vi anstataŭe kelkajn ekzemplojn el tiu lingvo. Ĝi estas unu el la kvar

naciaj lingvoj de Kongo (Demokrata Respubliko Kongo) kaj estas parolata en la ĉefurbo Kinŝaŝo, en la nord-okcidenta kaj mez-okcidenta partoj de la lando, kaj ankaŭ en granda parto de la najbara lando Respubliko Kongo, inkluzive de ties ĉefurbo Brazzaville. La lingvo estas uzata por la kongolanda

populara muziko, kaj estas la plej parolata lingvo inter konganoj kiuj vivas eksterlande. Tiel ekzemple en Bruselo ĝi estas la plej utila afrika lingvo.

Lingála uzas multe da francaj vortoj, sed havas ankaŭ influon de la portugala. Vorto por vegetarano aŭ vegano ne ekzistas. Atentu ke la supersigno montras ‘altan’ vokalon.

Jen kelkaj vortoj por saluti kaj poste por diri kion vi jes aŭ ne manĝas.

*Mbóte na yó.* → Saluton al vi

*Ee, mbóte.* → (jes) Saluton.

*Ozali malámu?* → Ĉu vi fartas bone?

*Ee, nazali malámu.* → Jes, mi fartas bone. Infinitivoj komenciĝas per ko- kaj finiĝas per -a, ekzemple *komela* (trinki), *kolia* (manĝi). Por konjugacii oni uzas la radikon kaj (krom por imperativo ks.) necesas uzi la jenajn prefiksojn: *na-*, *o-*, *a-* (1a, 2a kaj 3a persono singularo), *to-*, *bo-*, *ba-* (1a, 2a kaj 3a persono pluralo). La prefikso estas uzata por ‘ĝi’. Plej ofte la sufikso dependas de la verbotempo, foje estas plia prefikso.

Ekzemple por la as-tempo oni uzas, kiel en la ekzemplo supre, -i je la fino, sed por ‘aktivaĵ’ verboj, tio estas uzata por la is-tempo, antaŭnelonge, kvazaŭ ĵus okazis.

Mi manĝas fazeolojn. *Nazali koliamadésu.* (laŭvorte: mi estas manĝi (manĝanta) fazeolojn)

Sed se vi volas diri ke vi kutime manĝas fazeolojn, necesas uzi alian tempon kun -aka je la fino.

Mi kutime manĝas fazeolojn. *Naliakamadésu.*

Se vi ion kutime ne manĝas, simple aldonu *te* (negativo) je la fino.

Mi kutime ne manĝas viandon. *Naliaka mosuni/nyama te.* *Nyama* pli specife aludas al la besto, dum *mosuni* povus signifi ankaŭ karno de fruktoj.

Mi kutime ne manĝas fiŝon. *Naliakambísi te.*

Kelkaj aliaj vortoj kiuj uzeblas en tiuj frazoj:

Ĉu tio enhavas...? → *Ezali na....?*

Ĉu vi enmetis...? → *Otyaki....?* (-aki: is-tempo)

butero → *mateka* (PT)

lakto → *míliki*

ovo → *líki* (pluralo *máki*)

(mi ne trovis vorton por fromaĝo.)

Por konfirmi, la respondo estos: *Ezali* (te) (laŭvorte ‘ĝi (ne) estas’), *natyaki* (te) (mi (ne) enmetis)

Mi volas manĝi/trinki... *Nalingi koliam/komela...*

rizo → *loso* (PT)

legomo → *ndúnda* (pluralo *mandúnda*)

frukto → *mbuma* (pluralo *mambuma*)

ternukso → *nguba* (pluralo *nguba* aŭ *banguba*)

ternuksa ŝmiraĵo/saŭco → *mwamba*

akvo → *mayi*

oranĝosuko → *mayi ya malala/masanga ya malala*

(masanga estas uzata ankaŭ por alkoholo)

supo → *súpu* (pluralo *basupu*)

# La 17 Celoj por Daŭripova Evoluigo priparolataj de virinoj

Heidi Goes (Belgio)

En 2020 eldoniĝis ĉe Mondial (Usono) *Gvidilo al la 17 Celoj por Daŭripova Evoluigo de Unuiĝintaj Nacioj*, kunlabore kun UEA. Fine de 2020, Anna Bennett el Usono, volante iel agi, sed ne sciante kiel, komencis dusemajnajn retajn kunvenojn sub la nomo ‘Virinoj por la Mondo’.

Plejparte ĝis nun, la partoprenantoj loĝas en Usono aŭ Kanado. Ĉiujfoje la aŭtoro de la koncernaj ĉapitroj estas invititaj resume priparoli sian ĉapitron, kaj poste estas diskuto pri la temo inter la partoprenantoj. Post la kunveno, Anna sendis resumon de la diskuto kun interalie la menciitaj fontoj por plia legado, esplorado aŭ aktivado. Mi mem post mia interveno, plurfoje partoprenis, kaj ĝuis la infor-

mojn kaj diskutojn. Estus bone, se tiaj grupoj okazu plurfoje, ĉu kun aŭ sen la partopreno de la aŭtoroj. Tio povus eble esti bona legekzerco kaj posta parola ekzerco en kluboj ĉirkaŭ la mondo. Kaj kompreneble estus bone se el tio rezultas agado! Gratulinda kaj sekvinda iniciato!

La gvidilo troveblas ĉi tie: <https://mallonge.net/dv>.

PS: Aliaj virinoj estas bonvenaj partopreni. Simple sendu mesaĝon al Anna ĉe [annambennett2@gmail.com](mailto:annambennett2@gmail.com), kaj ŝi aldonos vian retadreson al la listo por invito partopreni per Zoom. Dum la somero la grupo renkontiĝas nur unufoje monate por babili. En la aŭtuno la grupo denove renkontiĝos ĉiun duan semajnon por daŭrigi la diskutojn.

## Celo 2. Nula malsato

[reprezo korektita el la gvidilo trovebla ĉi tie: <https://mallonge.net/dv>]

Heidi Goes (Belgio)

**La plej facile evitebla morto: malsatmorto**

Dum la unua duono de la jaro 2020 la plej ofta temo dum novaĵsendoj en la plimulto de la landoj en la mondo

estis certe la novaj ciferoj de kazoj, mortintoj ktp pro la KOVIM19-pandemio. Multaj sciencistoj en la mondo ekde tiam okupiĝas pri la disvolviĝo de vakcino. Ni povas pridemandi nin: kial tiom da peno kaj energio

por atingi tion, dum oni povus multe pli facile savi multe pli da vivoj per io tre simpla: manĝaĵoj, kaj oni tion NE faras. Jes, multege pli da homoj mortos ĉi-jare pro malsato ol pro la korona viruso, kaj eĉ multe pli ol kutime, ĝuste pro tiu korona viruso aŭ pli specife, pro la limigita moveblo kiu malpliigas ekzemple la neformalan komercon kaj simple la eblon labori por sia ĉiu-taga manĝo, kaj precipe en tiuj landoj kiel en Afriko, kie la viruso apenaŭ disvastiĝis. La kombino de jam ĝeneraligita malriĉeco, dependeco de importitaj manĝaĵoj kaj altiĝo de la prezoj manĝaĵaj kreskigas la riskon je malsato.

Kial estas tiom malfacile atingi ke neniu en la mondo malsatu? Ĉiuj jam scias ke fakte estas sufiĉe da manĝaĵoj en la mondo por nutri eĉ pli da homoj ol ekzistas. En Eŭropo estis ‘butermontaro’, ‘laktoflako’, kaj kiom ofte jam en la lastaj jaroj farmistoj preferis forĵeti la rikoltojn aŭ ne plu rikolti, ĉar la vendoprezo ne plu kovras la elspezojn por rikolti kaj eliri por vendi. Multaj landoj produktas multe tro, kaj kiam subite iu eksportlando forfalos (ekzemple Rusio lastatempe pro bojkoto) ni postrestas kun multe tro da fruktoj aŭ porkoj aŭ aliaj manĝaĵoj. Multege da manĝaĵoj estas detruitaj, kaj en ĉi tiu kriza situacio eĉ pli ol antaŭe. Kaj ankoraŭ ne finiĝis tiu periodo: dum la somero, la plej grava rikolta periodo, mankos pro la malpermeso vojaĝi en Eŭropo multege da



sezonaj laboristoj kiuj venas, ofte el Orienta Eŭropo, por helpi rikolti. En Usono oni forĵetis jam lakton kaj terpomojn, kaj porko-farmistoj ricevis klarigojn pri la “eŭtanazio” de sanaj porkoj ĉar ili ne povas iri al la buĉejoj kaj tro kostas daŭre nutri ilin. La prezo tiom malkreskis, ke farmistoj povas travivi nur kiam ili produktas ĉiam pli kaj pli. Tamen en la lando ne eblas ĉiam pli konsumi, do necesas eksporti, kio nun ne plu eblas.

Ni scias do ke ne estas problemo pri manko de manĝaĵoj. Ĉu mankas la loĝistiko por transporti la manĝaĵojn tien kie ili estas bezonataj? Nu, tio estas duone vera. La fakto estas ke ne eblas simple forsendi ĉion kio troas al landoj kie estas malsato: tio eĉ ne eblis antaŭ la pandemio. Krom en akutaj kazoj de subita kaj granda malsatego, tio krome detruus la lokan ekonomion, kaj tio en la pli longa daŭro kreas malsaton.

Kio do devus okazi? Memprovizo,

memprovizo... Kiel eble plej multe, manĝaĵoj devas esti produktataj kiel eble plej proksime. Oni manĝu manĝaĵojn de sia propra lando, de la propra regiono, de la propra urbo aŭ vilaĝo, kaj de la propra ĝardeno. La multegaj importoj kaj eksportoj de manĝaĵoj dependigas nin de la monda ekonomio (kaj politiko!), kaj tiu transporto, kune kun la tro granda produktado, kreas krome multe da poluado. Ĉu vi scias ke la amasa produktado de la multdezirataj avokadoj kaj migdaloj, kiuj postulas multege da akvo, kaŭzas grandan akvomankon en la subteraj niveloj kaj tiel malhelpas la lokanojn kreskigi siajn proprajn legomojn? Do tiel produktado de manĝo (kun gajno por grandaj kompanioj) kreas malsaton (ĉe lokanoj kiuj mem kreskigas siajn legomojn kaj fruktojn).

Jam ekzistas en pluraj landoj ekzemploj de 'urbaj ĝardenoj', ĉu sur tegmento de grandaj konstruaĵoj, ĉu iom rande de la urbo sur antaŭe ne-uzataj terenoj. Tie homoj povas helpi ĝardenumi kaj interŝanĝe ricevi parton de la rikolto. Ofte eblas uzi malgrandan parton por sia propra uzo. La ĝardenoj tiel ne nur provizas freŝajn manĝojn por tiuj kiuj ofte ne povas pagi tion, sed ankaŭ aldonan socian reton.

Loka produktado helpas al bio-diversigo: oni ne manĝos nur tiujn tipojn de terpomoj, rizo fruktoj kaj legomoj kiuj estas adaptitaj al grandskala produktado. En lokaj ĝardenoj eblas semi plej diversajn plantojn, kies semojn

oni nepre konservu por daŭrigi la rikoltadon. Tion grandaj entreprenoj kiel Monsanto, kiuj vendas genetike modifitajn semojn volas preventi, kaj jam pluraj afrikaj landoj devis akcepti leĝojn kiuj malpermesas la farmistojn plu interŝanĝi la proprajn semojn, kiel ili de generacioj faras. Tiu malpermeso de sem-interŝanĝado estas subtenata de New Alliance for Food Security and Nutrition in Africa (NAFSN) [Nova Alianco por Nutraĵsekureco kaj Nutrado en Afriko], iniciatita en majo 2012 sub la aŭspicioj de la Grupo de la ok (ekde la forigo de Rusio en 2014 denove grupo de la 7). Tiel ili devigas la homojn uzi nur kelkajn tipojn de semoj, kaj ĉiu-foje necesas denove aĉeti ilin. Bio-diverseco malpliĝas, kaj nutrado estas malpli diversa.

Multaj personoj diros pri memprovizo ke tio ne eblas kaj tiam donas ekzemplojn kiel: ne eblas produkti lakton en la dezerto... Tamen, kiom ajn malmulte oni mem produktas, jam helpas por pli sendependigi nin. Kaj kiom da ĝojo vidi kreski plantojn kiujn ni mem semis aŭ plantis! Tamen, la kutima ĝardeno, en kiu oni ĉiu-jare aŭ ĉiu-sezone denove semas, efektive probable ne estas la plej taŭga maniero memprovizi. Ni rigardu pli al arbarĝardenado, arbara agrikulturo, en kiu oni miksas arbojn kaj arbustojn kun legomoj kaj herboj. En tia miksaĵo oni povas sur relative malgranda surfaco rikolti multe.

## KION FARI?

### Unuope:

1. Kiom ajn malgranda estas via ĝardeno/korto/teraso: plantu ion manĝeblan.

2. Se vi havas grandan herbejon: forigu ĝin kaj plantu arbojn, arbustojn, legomojn, herbojn ktp.

### Grupe:

1. Kuniĝu kaj eble kune labori en 'porpopolaj ĝardenetoj' aŭ urbaj ĝardenoj.

2. Dividu la rikolton aŭ kune kuiri dum kluba vespero.

3. Ĝentile kaj diplomate diskonigu dum la laborado Esperanton ĉe la aliaj ĝardenumuloj.

### Lande:

1. Mobilizu viajn samlandajn esperantistojn ĉirkaŭ praktikaj projektoj.

2. Stimulu la unuopan kaj kluban agadon, raportu pri ĝi nacie en la loka lingvo kaj internacie en Esperanto.

3. Se vi havas monon aŭ eblecon kolekti monon, aĉetu terenon por komenci arbaran ĝardenadon (informiĝi pri projektoj en via lando).

4. Se tio ne eblas, almenaŭ kolektu iom da mono por helpi al afrikaj kluboj kiuj provas tiel helpi siajn samvilaĝanojn (ekz. KAE en la Demokrata Respubliko Kongo).

**Ĉiunivele nun pli urĝe:** se vi povas, helpu finance al organizaĵoj kiuj helpas homojn kiuj malsatas pro KOVIM-19.

## KION LEGI?

[Por la ligiloj vidu la libron mem (vidu ligilon supre)]

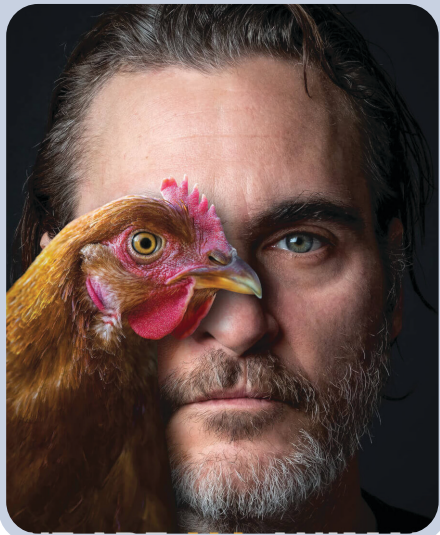
## Teranoj, la filmo nepre spektinda por iuj, kaj nepre evitinda por aliaj

Vito Markovo (Francio)

**Teranoj (Earthlings)** estas usona dokumentfilmo de Soŭn' Monsono (Shaun Monson) aperinta en 2005 kaj kies realigo necesigis 5 jarojn da laboro kaj enketado. Ĝi montras kiel estas traktataj la animaloj destinitaj por iĝi dorlotbestoj, por produkti nutraĵojn, por fabrikado de vestaĵoj, por distrado kaj por scienca esplorado. Ĝia rakontanta voĉo estas tiu

de la nun oskarigita aktoro Joakino Fenikso (Joaquin Phoenix).

Farita grandparte el bildoj ŝtelkaptitaj kaj antaŭe neniam diskonigitaj, tiu filmo montras en 5 partoj (laŭ la 5 grandaj facetoj supre menciitaj) la krudan ĉiutagan okazaĵon de iuj el la plej grandaj industrioj de la mondo, kiuj apogiĝas sur bestekspluatadon.



ĉiutaga senpripensa praktiko implicas. Verŝajne tian pripenson havis la homo, kiu pasintjare en Lucko (Ukrainio), kaptotenis 13 homojn en buso devigante ilin (li estis ege armita) rigardi la filmon kaj postulante antaŭ la polico, ke la prezidanto instigu siajn landanojn same ĝin rigardi. Li mem liveriĝis post 12 horoj kiam la prezidanto publikigis tra Fejsbuko la postulitan instigon al spektado kaj ebligis liberigon de la teroritaj busanoj tamen tute sane savitaj. Nu, preter la anekdoto, kiu lasas mi guston de simpatio al tia “animalisma terorismo” (kvankam mi ne taksas tiun metodon plej efika ĝenerale :-), ĝi reliefigas la fakton, ke aktivado por animaloj en mondo kiu ilin masakras je milionoj (miliardoj rilate marbestojn) ĉiutage povas rapide drivi al mensa elĉerpiĝo, kaj do kvankam malfermi kaj malfermigi la okulojn estas nemalhavebla parto de la laboro, indas ankaŭ flegi aliajn aspektojn, pli plaĉaj kiel kreado de plene vegetaĵa gastronomio, kiu ebligas pli milde konduki la amasojn al transiro por pli justa mondo por la aliaj animaloj. NB: la filmo spekteblas ĉe Youtube. Ties ligilo troveblas en <https://satesperanto.org/spip.php?article2111>.

La scenoj prezentitaj estas tiel perfortecaj, ke multaj ne sukcesas vidi la filmon unubloke, aŭ ne sole.

Kiam mi malkovris ĝin (en esperanta versio sur Jutubo) mallonge post mia veganiĝo en 2012, mia ĉefa pripensio estis jena:

1. Ne nepras, ke veganoj trudas al si tian spektaklon, kiu vere povas malbonigi ĝis malebligi dormadon kaj instigi premsonĝi dum pluraj tagoj;
2. Nepras, ke homoj kiuj ankoraŭ ne veganiĝis, almenaŭ 15 minutojn el ĝi rigardu, por scii kian suferigon ilia

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!

## Post la pandemio estas antaŭ nova pandemio

Gary Mickle (Germanio)

De monatoj mirigas la misproporcio inter publikaj debatoj pri detaloj de la reago je Kovim-19, unuflanke, kaj tiaj pri eventuala prevento de estonta pandemio, aliflanke. La unuaj estas multnombraj, la duaj tute ne. Ĉu homoj emas ignori la prevento-temon, ĉar la aktuala situacio tro absorbas ilian atenton? Aŭ ĉu eble por amaso da homoj evitado de kogna disonanco estas faktoro? “Kogna disonanco” estas psika streso spertata de homo, kiu agas laŭ maniero kontraŭdira al la propraj kredoj aŭ valoroj. Homoj plejmulte ja volas konduki laŭ socie respondeca maniero – esti parto de problemsolvoj, ne de sociaj problemoj mem – tamen ne ĉiam sukcesas plenumi tion, kion ili opinias ĝusta. Ja povas esti, ke konsumantoj de bestoproduktoj malemas fronti la fakton, ke ili per sia konduto kunkreas pandemio-riskon, kaj tial preferas eskapi de psika streso aŭ per bagateligo de la situacio aŭ per fordonado de atento al supozataj aŭ realaj fuŝoj de aliaj, ĉikaze tiuj, kiuj dekretas la publiksanajn rimedojn kontraŭ la disvastiĝo de la malsano. Aŭ ĉu eble ordinara homoj ne konscias pri la (ĉe veg\*anoj ĝenerale konata) rilato inter bestobredado kaj ade aperantaj zoonozoj? Intertempe okazis kelkaj esploroj pri tio. Informojn publikigas ekzemple la

organizaĵo faunalytics.org. En marto 2020, nelonge post la komenco de la pandemio, ĝi faris enketon<sup>[1]</sup> en Usono, el kiu oni eksciis interalie, ke nur inter 10% kaj 20% el la homoj en Usono komprenas la zoonozan originon de la novtipa viruso. Sed kiam oni prezentis al la testpersonoj teksteton, kiu resumis la rilaton inter bestobredado kaj la apero de la malsano, la plimulto taksis ĝin konvinka kaj logika – kvankam troviĝis ankaŭ rimarkinde granda malplimulto, kiu trovis la argumenton misgvida, ĝena aŭ ofenda, malgraŭ, ke ĝia tono estis sobra kaj ne akompanis ĝin mesaĝo alvokanta vegetaraniĝi aŭ redukti la viandokonsumon. 42% el la respondantoj porparolis leĝajn restriktajn en la agrikulturo resp. komerco por preventi estontajn pandemiojn. Sed 35% kontraŭis malpermeson de iu ajn speco de bestobredado, kiu estigas seriozan malsanon ĉe homoj. 27% kontraŭis eĉ simplajn restriktajn, kiuj helpu preventi estontajn pandemiojn. Similan, kvankam ne identan, enketon oni faris en Ĉinio – ĉe muestro de interret-uzantoj, do plejparte urbloĝantoj kaj junaj homoj – en septembro 2020.<sup>[2]</sup> Tiam, jam multajn monatojn post la komenco de la pandemio, ĉ. 50 – 60% evidentigis bazan komprenon pri la besta deveno de la malsano.



Ĉ. 60% subtenis restriktajn de bestobredado kaj komerco por preventi estontajn pandemiojn. Sed simile kiel en Usono, 37% kontraŭis ajnan proponon malpermesi specon de bestobredado, pro kiu ekestas serioza malsano ĉe homoj. 49% indikis intencon redukti sian viando-konsumon.

Alia enketo (ĉe 1000 uzantoj de interreto) en Usono, farita en aŭgusto 2020, signalas ioman plikonsciigon ĉe la publiko.<sup>[3]</sup> Ĝi ekzamenis, kiel efikis al homoj gazetaraj informoj pri la rilato inter la pandemio kaj industrieca bestobredado. Efektive, homoj ricevintaj tiujn informojn montris pli da zorgo ol aliaj pri la konekso inter bestobredado, besta, laborista kaj publika sano. Malpermeson de ĉiuj novaj industriaj bestobredejoj favoris 47% el la tuta muestro, sed 56% el tiuj, kiuj ekde la komenco de la pandemio ricevis amaskomunikilajn informojn pri problemoj de besta bonstato, laborista sekureco aŭ publika sano ligitaj kun bestobredado. Malpli ili ŝanĝis sian konduton sub la influo de tiuj informoj, tamen iom. 61% de la tuta muestro kaj 72% de la informo-ricevintoj deklaris, ke ili ŝanĝis siajn aĉetkutimojn rilate viandon, ovojn kaj laktoproduktojn dum la antaŭaj ses monatoj, parte per reduktado kaj parte per preferado de lokaj kaj “besto-bonfartaj” varoj. Sed ankaŭ pli altaj prezoj kaj malaltiĝantaj personaj enspezoj influis la konsumkonduton de multaj. Ŝajnas, ke kvankam pli kaj pli da homoj konscias pri la rilato inter besteksplua-

tado kaj la aktuala virusa plago, ili ankoraŭ ne tiom multnombro agas konsekvenca, alprenante mem vivmanieron sen bestekspluatado. Veganuary ĉi-jare estis eksterordinare sukcesa, multe pli ol en pasintaj jaroj. Kadre de tiu ĉi-jara kampanjo pli ol 582 000 registritaj partoprenantoj kaj multe pli da neregistritaj elprovis la veganan vivon dum januaro. 10% partoprenis la monatfinan enketon pri ĝi. Ĉe la demando pri la ĉefa partoprenmotivo nur 4% el ili markis la punkton “tergloba sano (ekz. pandemioj)”.<sup>[4]</sup> Konjekteble, tamen, tio estis dua- aŭ triavica motivo ĉe multe pli da partoprenantoj. Kiu forlasas la karnismon, kutime faras tion pro kombino de pluraj motivoj.

Nova kampanjo faras la pandemio-riskon sia ĉeftemo: “Manĝi bestojn kaŭzas pandemiojn” (<https://www.eatinganimalscausespandemics.com/>). Ĝi enkondukas la temon tiel ĉi: “Zoonozo kiel Kovim-19 estas infekta malsano originanta en bestoj kaj disvastigata al homoj. Laŭ la [usonaj (ndlt)] Centroj por Superrego kaj Prevento de Malsanoj (CDC), tri el kvar novaj aŭ aperantaj infektaj malsanoj en homoj havas zoonozan karakteron. Virusoj estas sen landlimoj aŭ naciecoj. Porka gripo, birda gripo kaj la malsano de bova freneziĝo estas ĉie-ĉeestaj en bestobredejoj tra la mondo, kaj transverŝiĝo ne eviteblas.

Tiuj medioj provizas idealan bredoterenon, sur kiu zoonozaj malsanoj povas disflori, mutacii kaj – kiel ni vidis

ĉe Kovim-19, infekti homan gastiganton. *Trans la terglobo, ni bredas pli ol 70 miliardojn da bestoj en amasbredejoj por manĝaĵo. Tiuj bestoj vivas en malsanaj kaj kunpremaj kondiĉoj, havas streĉitajn kaj vundeblajn imunsistemojn, pro kio tiuj instalaĵoj iĝis kreskejoj por malsanoj. Sed ĉiuj bredejoj, ĉu malgrandaj kaj familie posedataj, ĉu grandaj industriaj instalaĵoj, tenas bestojn en enfermejoj, kie malsanoj povas facile disvastiĝi, kaj tio kreas la minacon de infektoj disvastiĝantaj al homoj. Socia distanciĝado, manlavado, maskoj kaj evoluigo de vakcinoj, kvankam necesaj por mildigi la efikojn de la nuna pandemio, ne preventas estontajn, eble pli malbonajn pandemiojn. Ili estas bandaĝaj rimedoj, kiuj ne trafas la radikan kaŭzon de zoonozaj malsanoj infektantaj homojn. La solvo: haltigi la bredadon de bestoj por manĝaĵo kaj transiri al sendanĝera, sekura, daŭripova plantbazita nutraĵsistemo.”*

Kelkaj surstrataj informagadoj kadre de ĉi tiu kampanjo, precipe en Kanado, okazis la 1-an de majo.

[1] Faunalytics: “COVID-19 & Animals: What The Public Does And Doesn't Know”, 2020-04, <https://osf.io/f6xck/>

[2] Faunalytics: “COVID-19 & Animals: Chinese Citizens' Beliefs About COVID-19's Links With Animal Agriculture”, <https://faunalytics.org/covid-19-china/#>

[3] ASPCA kaj LRP: “COVID-19's Impact on Public Attitudes Toward Industrial Animal Agriculture”, 2020-11, [https://www.asPCA.org/sites/default/files/impact\\_on\\_public\\_attitudes\\_toward\\_industrial\\_animal\\_agriculture-final-111120.pdf](https://www.asPCA.org/sites/default/files/impact_on_public_attitudes_toward_industrial_animal_agriculture-final-111120.pdf)

[4] Veganuary: “The Official Veganuary 2021 Participant Survey”, <https://veganuary.com/wp-content/uploads/2021/03/Veganuary-2021-Survey-Results-ALL-2.pdf>

## Maroka vegano en Pollando

Munir Abjiu (Maroko/Pollando)

Mi estas maroka vegano. Mi iĝis vegano antaŭ proksimume tri jaroj, kiam mi feris en Eŭropo. Maroka kuirarto estas sufiĉe riĉa, kun multe da veganaj kaj vegetaraj ebloj kaj, krom kuskuso, kiun mi evitas, mi ege ŝatas diversajn

pladojn, kiel marokajn fabojn, lentojn aŭ la tiel nomatan salaton zaaluk kiu uzas melongenojn kaj tomatojn kiel bazajn ingrediencojn. Tamen tio ne motivigis min ĉesi manĝi viandon. Mia veganiĝo okazis nur kiam mi vidis

kiom altkvalitaj povas iĝi anstataŭaj produktoj. En Maroko tiuj senviandaj alternativoj aĉeteblas nur en specialaj lokoj kaj eĉ en grandaj urboj malfacilis trovi ilin. Kiam mi spertis ties akireblon en Eŭropo, mi tuj ekvolis fari iun el la plej dolĉaj marokaj pladoj: *pastila*, sed kun soja produkto anstataŭ kokido. La rezulto estis vere bona kaj tiel mi ekkonsciis, ke manko de vivando ne ĝenos min en la estonteco. Ĉi tiu konsciigo okazis en 2018 kiam mi feriiis en Eŭropo, kaj unu jaron poste mi translokiĝis al Pollando. Tamen la landon mi vizitis jam pli frue.

Por la unua fojo mi turisme vizitis Pollandon en 2013. Varsovio evidente estis unu el la vidindaj urboj. Tiam mi ankoraŭ ne havis emon iĝi vegano, sed mi bone memoras la urbon. Eksterlandanoj apenaŭ aperis en la metroo, en la centro apenaŭ videblis altaj turoj, kaj en kelkaj okazoj eĉ estis pli multtekoste manĝi ĉi tie ol en mia devenlando. Kiam mi denove alvenis al la urbo en septembro 2019, jam kiel studento, mi tuj rimarkis kiom rapide ĝi ŝanĝiĝis. Hodiaŭ en la urbo videblas multe pli da eksterlandanoj ol antaŭe. Laŭ Eurostat, Pollando estis la lando de Eŭropa Unio kiu atribuis plej multajn loĝpermesojn en 2019. Hodiaŭ la centro de la urbo estas plena de altaj turoj, kiuj ĉirkaŭas la turon konatan el la komunisma tempo - la Palaco de Kulturo kaj Scienco. Apude kreskis Varso Tower, la plej alta konstruaĵo de Eŭropa Unio. Certe hodiaŭ manĝi en

Varsovio kostas pli, tamen ankaŭ la loĝantaro pliriĉiĝis kontraste al la pola kamparo. Tie en la kamparo daŭras granda subteno al la nuna registaro, kun kontraŭliberalaj ideoj al kultura moderneco. Temas pri tiu sama registaro kiu ne ŝajnas zorgi pri la klimato. Kvankam mi preskaŭ ĉiam manĝis en la kantino de la lernejo kie mi studis, mi estis bonŝanca sperti Varsovion dum kelkaj monatoj antaŭ la pandemio. Mi memoris legi artikolojn pri kiom amika ĝi estas al veganoj, kaj mi ne estis seniluziigita kiam mi konsultis la apon *Happy Cow*. Mi memoras mian duan tagon en Varsovio: mi iris al la urbocentro kun kolegoj por manĝi kune kaj ni elektis veganan manĝejon. Ĝi estis mezorienta manĝejo kaj je la fenestro staris ĉielarka flago, kvazaŭ la dieto estus simbolo de ribelado kontraŭ la registaro. En la sama strato situas alia manĝejo, kiu estas japana vegana suŝiejo. Ekzistas eĉ la vendohalo *Hala Koszyki* kun aparte multaj veganaj manĝejoj kaj inter ili ankaŭ unu el la esperantnoma ĉeno *Manĝo*. Ekzistas ankaŭ aparte socie engaĝitaj lokoj, kiel ekzemple *Kuchnia Konfliktu* (konfliktokuirejo), kie siajn manĝojn vendas rifuĝintoj.

Aldone al diversaj veganaj rapidmanĝaĵoj, facilas manĝi vegetare kaj vegane je malalta prezo ankaŭ en tiel nomataj *laktomanĝejoj*. Tiuj simplaj popolaj restoracioj, kiuj populariĝis dum la intermilita periodo, daŭre ekzistas en Pollando, ofte eĉ sub-

venciitaj de la urbo. Atentu ke aktuale oni vendas tie ankaŭ ne-vegetarajn manĝojn. Ekzemple dum la 11-a JES en Pollando kiu mi mem partoprenis, estis facile aranĝi veganajn dietojn por gastoj pro la eblecoj trovitaj en la pola kuirarto. Mi ĝuis tiun Varsovion ĝis la pandemio, dum kiu mi translokiĝis al Vroclavo por ekserĉi laboron kie mi nun oficiale loĝas kaj baldaŭ eklaboros. Tiu eliro el mia lernejo dum la pandemio estis kvazaŭ aliro al nova mondo. Mi devis mem kuir ĉiutage kaj mi havis pli da kontakto kun superbazaroj. Mi memoras ke, kiam la populara viandentrepreno *Tarczyński* ekvendis veganan version de la pola kabanos (maldika longa kolbaso, fumajita kaj bone sekigita), mi tuj gustumis kaj tre ŝatis ĝin. Ĉe la plej popularaj superbazaroj ne mankas veganaj produktoj kaj iufoje, kiam oni ekvendis veganan

*gyros* en unu el ili, post anonco en Facebook, ties provizo estis malplenigita dum la unua tago. La plej populara arakida butero estas tiu sen palmoleo kaj foje ties malplenigitaj skatoloj apudas amasegon da aliaj versioj kun palmoleo. Ĉu estas tiel ĉar mi loĝas en junula ĉirkaŭaĵo? Mi dubas. Jam dekon de domanaroj kutimas aĉeti plantbazitajn viandalternativojn kaj laŭ statistikoj de GfK Polonia, temas pri pli ol duobliĝo en unu jaro (ŝanĝo de 4% en novembro 2019 al 10% en novembro 2020). Aliaj enketoj subtenas tiun supozon. Junuloj certe pli emas transiri al senvianda dieto kaj multaj perceptas tion ankaŭ kiel ribelon kontraŭ la tradicieco kaj konservemo de la registaro. Tamen kio plej gravas por mi estas ĝui la landon sen devi ŝanĝi mian dieton kaj tio tute ne minacas min en Pollando: veganismo abundas!

## Viandoprilaborejoj kovejoj de Kovim-19 ... sed ili estas ja “esencaj”

Gary Mickle (Germanio)

Ne sufiĉas, ke Kovim-19 preskaŭ certe estas zoonozo, nome malsano, kiu ne trafus nian mondon, se bestekspluatado nae okazus. La falsa kredo, ke vivando estas “esenca”, kondamnas eĉ pli da homoj al malsaniĝo kaj morto pro ĝi. Oni memoras, ke en usonaj viandoprilaboraj fabrikoj multaj laboris-

toj malsaniĝis je la viruso printempe antaŭ unu jaro, kun la sekvo, ke dum iom da tempo estiĝis “malsufiĉoj” ĉe la viandoprovizo al vendejoj. La reago de Trump: deklari la viandoprilaborejojn “esenca infrastrukturo” kaj ordoni, ke ili restu malfermitaj malgraŭ la endanĝerigo de la personoj tie laboran-

taj – plejparte enmigrintoj ne povantaj efike rezisti.

Labori en viandoprilaborejoj ĉiam estis danĝere. Aperis studo, kiu montras, ke ĝi fariĝis eĉ pli mortminaca en la epoko de Kovim-19, dum samtempe la entreprenaj profitoj soris alten. Tiu analizo publikigita en decembro de 2020 taksas, ke 6% ĝis 8% el ĉiuj kazoj de Kovim-19 kaj 3% ĝis 4% el ĉiuj provirusaj mortoj en Usono ĝis 2020-07-21 devenis de viandoprilaraj fab-

rikaj. Laboristoj en tiuj instalaĵoj staras proksime unu al la aliaj ĉe ĉenstabloj, tiel ke socia distancigado malfacilas.

Fontoj:

<https://theconversation.com/meatpacking-plants-have-been-deadly-covid-19-hot-spots-but-policies-that-encourage-workers-to-show-up-sick-are-legal-152572>

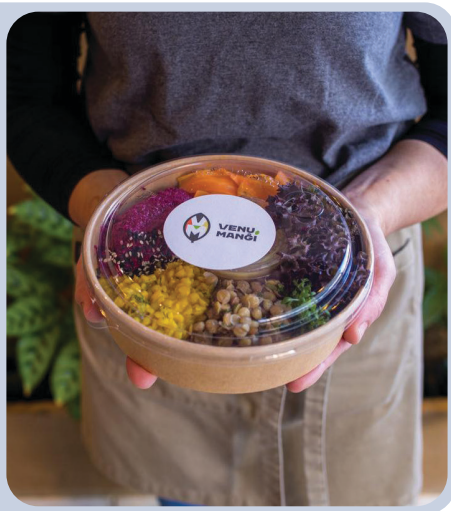
<https://www.pnas.org/content/117/50/31706>

## “Venu mangi” en Saarbrücken

Gary Mickle (Germanio)

Tie aŭ tie oni vidas, ke ankaŭ eksteruloj perceptas afinecon inter veganismo kaj ideoj subkuŝantaj Esperanton.

Entuziasma vegana teamo, kies membroj devenas el diversaj mondopartoj, malfermis la 2-an de oktobro novan restoracieton veganan en la urbocentro de Saarbrücken (mezgranda germana urbo tuj ĉe la landlimo apud Francio) kun la nomo *Venu Mangi* (en kiu la supersignita litero evidente ne kaŭzas malfacilaĵojn). En ĝia retejo (<https://venu.mangi.de/>) la scivolulo ekscias, el kiu lingvo devenas la nomo, kaj ankaŭ pri tio, kiel ili rilatiĝas al Esperanto (ĉi tie tradukite el la germana, kompreneble): “Gustaj travivaĵoj kunligas. Kie ajn kaj kiam ajn homoj kune ĝuas bonan manĝon. Tiam malsamecoj dum mallonga momento perdas signifon. El distanco iĝas proksimo. Por ebligi ti-



uspecan renkontiĝon, necesas nur invito, kiu direktiĝas al ĉiuj kaj neniu ekskludas. Oni do prenu por tio mondan lingvon, eĉ pli bone: lingvon, kiu esprimas komunecon kaj pacon. Ĉu utopie? Tamen, tia lingvo jam ekzistas: Esperanto estis inventita por krei pacon kaj kunigi homojn. Kiu ideo estus pli proksima ol formuli la inviton al kulinara mondvojaĝo ankaŭ en tiu lingvo: Venu mangi – kommt essen!” La aŭtoro ne povas testi la manĝoferon, sed la priskriboj atestas kreivon kaj influon de la kuirartoj de multaj landoj – buletoj, rulaĵoj kaj burgeroj laŭ stiloj usona, araba, hindia, hispanamerika, japana, svahila; unubovlaĵoj\*, salatoj, dolĉaĵoj.

Tobias, unu el la teamanoj, afable respondis kelkajn intervjuajn demandojn: **Ĉu klientoj ofte demandas pri la deveno de la “ekzotika” nomo de via gastejo?**

Nia nomo venas (kiel mirinde) el Esperanto kaj celas esti internacia invito al ĉiu homo troviĝanta ekstere. La celo estas, ke nia manĝaĵo kunligu ĉiujn homojn, ankaŭ trans limojn, senkonsidere pri ilia deveno, kulturo, religio ktp. Kiu lingvo taŭgas pli ol Esperanto?

**Vi priskribas Esperanton kiel “lingvon kreitan por la paco kaj la inter-**

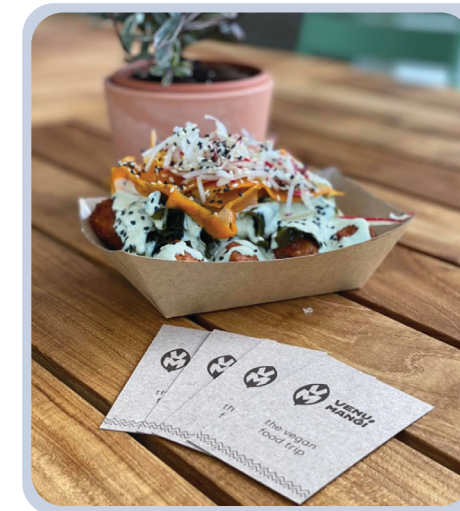
**kuneco”, “kies nura uzo esprimas la deziron je komuneco”. Mi trovas tion trafaj priskriboj. Sed kiel vi eksciis pri Esperanto? Ja tamen estas multaj, kiuj neniam ion aŭdis pri ĝi.**

Per la dua demando vi ankoraŭ suplementas nian unuan respondon. Kune kun ekstera fakulo ni longe serĉis perfektan nomon kaj multe esploris. Jen dum tiu vojaĝo ni renkontis Esperanton. **Ĉu vi havis kontakton kun Esperanto-parolantoj?**

Bedaŭrinde ne. Aktuale ni serĉas laŭcele homojn, kiuj ŝatus iom subteni nin, ĉar ni deziras pliproksimigi Esperanton al niaj sekvantoj en sociaj komunikiloj, enkondukante ĉiusemajnan “instruhoron”. Do se iu en via grupo emas, tiu bonvolu sin anonci. :)

**Kiel la pandemio efikas al via entrepreno? Ĉu ne estas malfacile nuntempe?**

Certe, la koronaviruso aktuale faras





En Saarbrücken la aktuala tendenco al alternativaj manĝkulturoj ĉiam plifortiĝas. Granda parto de la Saarbrücken-anoj estas tre malfermita al vegana kuirarto. WorldFoodTrip (nia unua restoracio + manĝaĵkamionoj) havas en Sarlando jam certan pozicion de graveco, la homoj konas nin kaj ĉiam ĝojas provi nian manĝaĵon.

\*Kiel ofte okazas, jen nova nocio, kies esperantigo necesigas terminologian inventemon: temas pri vegetara manĝo donita en unu bovlo, konsistanta el pluraj manĝaĵoj en malgrandaj porcioj, ne miksitaj, arte aranĝitaj; oni nomas ilin ankaŭ “budhaj bovloj”, aludante (laŭ unu klarigo) la budhisman koncepton de ekvilibro.

malfacilaĵojn por ĉiu gastronomio. Ni provis jam anticipe fari kelkajn dispoziciojn, kaj ni estas konvinkitaj, ke ni komune kun nia rava teamo bone traeltenos ankaŭ ĉi tiun duan ondon. **Kiel aspektas la vegana scenejo en Saarbrücken?**

## Memoraĵoj pri Lilia Fabretto



\*\*\*

Mi ne povas diri ke mi bone konis Lilia-n, ĉar ŝi estis tre privata persono. Ŝin mi unue renkontis en 1982, kiam la mondkongreso de la Internacia Vegetarana Unio okazis en Neu-Ulm en (tiam) Okcidenta Germanio. Tie mi starigis modestan ekspozicion pri Esperanto. Inter la interesitoj estis Lilia, kaj ŝi faris bonajn demandojn en la angla lingvo. “Jes mi lernos ĝin,” ŝi diris, kaj post tio mi neniam aŭdis ŝin paroli angle.

Lilia Fabretto ne estis vojaĝema, malgraŭ ŝia intereso pri Esperanto, sed ŝi estis fervora subtenanto, kaj sen ŝia dediĉo al *Esperantista Vegetarano* mi dubas ĉu la bulteno estus atinginta ĝian nunan belan formon. En la unuaj tagoj de la revivo, ni ambaŭ havis problemajn rilatojn kun Ernesto Vana, nia longdaŭra prezidanto; kiam multaj legantoj post 1989 rajtis ricevi belajn revuojn en la germana kaj la angla, Lilia tuj komprenis ke kvalito estus pli valora ol kvanto. Kaj kiam ŝi trovis anstataŭulon en la formo de Heidi Goes, ŝi volonte transdonis la taskon. Ho jes, kiel ni ĉiuj, ŝi kelkfoje grumblis! Sed mi sentas min daŭre dankema al ŝi.

Christopher Fettes (Irlando)

\*\*\*

Koran kondolencon pri Lilia Fabretto! Doloriga sciigo. Lilia apartenis al la malmultaj fidelaj pagantoj (eĉ de ekstra sumo!) al TADEN. Mi ĉiam kun granda respekto kontaktis ŝin: tion ŝi mem inspiris. Mi supozas ke ŝi estis profunde religia homo, sed krome sincera, konvinkita esperantisto. Al ŝi mi dankis interalie la belegajn bildkartojn kun floroj en vazo kaj la gluafişetojn pri veganismo, kiuj nun mankas al mi. Neforgesebla bonfarulino.

Rob Moerbeek (Nederlando)

\*\*\*

Kun bedaŭro mi legis la informon, ke Lilia Fabretto mortis. Ŝi vivis por TEVA! Ŝia vivo estis TEVA! Ĉiam kiam ni estis en Romo, ni vizitis ŝin. Ĉar Lilia tre ŝatis la pomojn de Sudtirolo, ni ĉiam portis al ŝi pomojn kaj kivojn de nia vilaĝo. Mi esperas, ke Lilia estas nun en granda frukta ĝardeno.

Annabarbara Hermann kaj  
Pier Luigi Simari (Italio)

\*\*\*

Kion diri pri Lilia Fabretto? Mi ne kuraĝas memori al vi, karaj legantoj de la TEVA-bulteno, la diversajn rolojn, funkciojn, agadojn de Lilia en la vegetarana movado. Mi certe forgesos ion, kaj ĉiuj vi povus kompletigi mian rakonton. Unu aferon mi tamen povus diri: ŝi sukcesis enirigi Esperanton en la roman vegetaran movadon, per prelego unue, kaj sekva kurso kiun mi gvidis en la sidejo de la asocio, kaj dank’ al kiuj pluraj vegetaranoj eniris Esperantujon. Sed ni revenu al Lilia kaj jen kelkaj informoj pri ŝia vivo: Ŝi originis el Istrio kaj dum sia tuta vivo ŝi flegis tiun senton de aparteno al la komunumo de la istriaj elmigrintoj. Ŝi loĝis en Romo kaj multe kunlaboris

kun la roma Esperanto-grupo L. Min-naja ankaŭ per engaĝo en praktikaj laboroj, rolante kiel ĝia sekretario. Ŝi iniciatis kaj organizis la italigon de la Fundamento de Esperanto, finance subtenante ĝian eldonon. Ŝi estis vulkano el kiu ŝprucis ĉiam novaj ideoj kaj iniciatoj por konigi al eksteruloj la ekziston kaj valoron de Esperanto, ekde poŝtkartoj, al kalendaretoj, al paĝindikiloj kaj multo alia, ĉiam pretigataj kaj eldonataj de ŝi mem. Ŝi interalie partoprenigis la roman grupon al ĉiujara festivalo de la diversaj kulturoj kiuj pliriĉigas la urban vivon. Mi ĉiam memoras ŝian telefonvokon en printempo 1993 - kiam mi estis es-

trarano de UEA pri kulturo kaj kongresoj kaj la tiujara UK estis planita en Valencio – tre agitata timante ke en la kongresa programo estus ankaŭ tipa hispana “spektaklo” nome taŭrobatalo. Dum la lastaj vivojaroj ŝi ne plu eliris ĉar ŝia apartamento estis je la kvara etaĝo sen lifto, kaj iom post iom ŝi retiriĝis de la diversaj funkcioj kaj emis izoliĝi, sed, letere, ŝi ankoraŭ aŭdigis sian opinion, sian penson pri aktualaj okazaĵoj en Esperantujo. Dankon Lilia pro ĉio, kion vi donacis al ni, ni klopodos montri nin dignaj je viaj donacoj.

Michela Lipari (Italio)

## Poemeca kuirado kaj manĝado

*Luiza Carol (Rumanio/Israelo)*

Miaj unuaj paŝoj sur la vojo de poemeca kuirado kaj manĝado okazis dum la tempo kiam mi ŝanĝis miajn dietajn kutimojn kaj fariĝis vegetarana. Mi estis 35-jaraĝa en 1982, kiam tiu vivoŝanĝo okazis. Ĝis tiam, kuirado estis teda devo por mi. En la somero de tiu jaro, mi volis provi portempan ŝanĝon de miaj dietaj kutimoj, esperante ke kelkaj semajnoj de speciala vegetara dieto rekomendota de sperta dietikisto povus plibonigi mian sanstaton. Tial, mi elektis unu el la malmultaj vegetara-

naj dietikistoj, kiuj ĝuste tiutempe komencis malfermi la unuajn kabinetojn en la lando. Mi ne povis scii tiam, ke li famiĝos kaj estos konsiderata grava pioniro de la scienca dieto vegetara. Mia unua kaj sola vizito ĉe Dr. Ben-Uri fariĝis mejloŝtono en mia vivo. Je mia surprizo, liaj unuaj demandoj ne rilatis al mia sano, sed al mia generala vivostilo kaj al mia ĝenerala pensmaniero. Kiam mi menciis mian poeziemon, li diris ke li jam estas certa ke mi realigos dramecan plibonigon de

mia sano kaj transiros al vegetara dieto por la resto de mia vivo. Mi atentigis lin, ke mia persistemo ne estas sufiĉe forta por realigi tiom drastan kaj definitivan ŝanĝon de kutimoj. Li diris: “Por tio vi ne bezonas persistemon, sed poemecan imagpovon.”

Dr. Ben-Uri mem estis poeto en la pola. Li ŝatis jogajn meditadon kaj fizikajn ekzercojn, tial li rekomendis al mi libron pri joga dieto. Tiu kuracisto ne nur donis al mi bonajn konsilojn pri manĝado, kiuj ege helpis min plibonigi mian sanon, sed ankaŭ instruis min pri kiel ĝui kuiradon kaj manĝadon, pere de meditado pri la mistera sankta energio kiu igas la akvon flui kaj la plantoj kreski, pri la beleco de fruktarbejoj kaj grenokampoj... Mallonge, li igis min konscii pri la spiritaj kaj poemecaj aspektoj de vegetarana kuirado kaj vegetarana manĝado.

Post mia vizito ĉe Dr. Ben-Uri, okazis al mi tre interesa fenomeno. Mi komencis rememori profundan psikan traŭmaton en mia frua infaneco, kiun ĝis tiam mi preferis entombigi en la plej profundajn tavolojn de mia memoro. Terura ŝoko okazis al mi ĉirkaŭ la aĝo de 3 aŭ 4, kiam mi ekkonsciis ke parto el mia manĝaĵo fontis el la murdo de mildaj kaj amindaj bestoj. Tio estis des pli korskua, ĉar mia tuta imagpovo estis turniĝanta tiutempe ĉirkaŭ la ĉarmaj antropomorfaj bestoj kiuj abundis en la bildoj de porinfanaj libroj kaj eĉ ĉirkaŭis min kiel pluŝbestoj. Mia familio trapasis terure malfacilan tem-

pon klopodante konvinki min daŭrigi la viandmanĝadon post tiu ŝoko. Ili sukcesis tion, nur certigante al mi, ke ne ekzistas alia elekto por homoj. Dum multaj tagoj mi ploris antaŭ ĉiu manĝo, ĝis mi kutimiĝis al cirkonstanco kiun mi kredis neevitebla. Ĉirkaŭ 30 jarojn poste, la konversacio kun tiu dietikisto konvinkis min, ke ja ekzistas ankaŭ alia ebleco por manĝi, kaj ne nur por limigita tempo kiel mi estis supozinta, sed por la tuta vivo.

Mi komencis permesi al tiuj nebulaj rememoroj pri infaneco reveni el mia subkonscio. Subite mi sentis min kiel knabino, kies kara revo materiiĝas. Tiu ĉi sento venis kune kun granda emocio, kaj ĉar emocio naskas poemumadon, ĝi do venis kune kun eksplodo de entuziasmo por poemlegado kaj poemverkado.

Indas klarigi ĉi tie, ke la antropomorfa perspektivo rilate al bestoj (t.e. la atributado de homa psikologio al bestoj) estas tute natura por infano, sed malrealisma kaj malĝusta el scienca vidpunkto. Aliflanke, nei ajnan similecon inter la psikologioj de la bestoj kaj tiu de la homoj estas same nerealisma kaj nescienca sinteno. Mi persone elektis mezan vojon, kiu taŭgas por mia natura kompatato kaj simpatio al la bienaj bestoj kaj por mia respekto por ties sentoj, eĉ se ili ne tutece identas kun homaj sentoj. Mi elektis poemecan sintenon, kiu permesas al mi identiĝi metafore kun tiuj vivaspektoj kiujn homoj ja kundividis kun aliaj specioj loĝantaj sur la sama

planedo. Sekve de tio, kiam mi pensas pri bienaj bestoj, mi fokusiĝas sur tiujn aspektojn kiujn mi ŝatas aliformi en poemajn metaforojn: doloro, plezuro, timo, kuraĝo, amo, fido, dankemo, fideleco, patrino amo, bezono de libereco, bezono esprimi siajn sentojn iel... La ĉi lasta aspekto aparte fascinas min kiam temas pri fiŝoj. Ilija voĉoj estas neaŭdeblaj por homaj oreloj, kaj tial multaj homoj forgesas ke fiŝoj ja estas vivantaj estaĵoj, kiuj krias korŝire pro doloro kaj timo, sed faras tion pere de altfrekvencaj sonoj kiujn ni povas tro facile ignori... Ĉu ekzistas ajna poeto en la tuta mondo, kiu neniam sentis frustrigon kiam lia aŭ ŝia poetvoĉo maltrafis la korojn de indiferenta publiko?...

Vivi sen kulpi pri eĉ la plej eta perforto al alia vivanta estaĵo (koncepto nomita "ahimso" en la antikvaj Aziaj tradicioj) estas verŝajne nerealigebla idealo, konsiderante la fakto ke eĉ mikroboj, bakterioj kaj insektoj estas vivantaj estaĵoj. Tamen, rilate miajn sentojn pri bienaj bestoj, mi tutkore kundividis tiujn de Bernard Shaw, kiu diris: "La bestoj estas miaj amikoj kaj mi ne manĝas amikojn." Multaj homoj sentas ke estas malfacile ŝanĝi siajn kutimojn pri manĝado, eĉ kiam ili estas certaj ke tio utilis al ilia sano. Ili kutime realigas tian ŝanĝon nur iom post iom, revenas al malnovaj kutimoj kelkfoje, provas anstataŭigi tradiciajn viandomanĝaĵojn per "vegetaraj kolbasoj", "vegetaraj hamburgeroj", "vegetara kokinsupo" ktp. Tiaj nomoj de manĝaĵoj celas mildigi la nostalgion de

la homoj kiuj ĉesas manĝi viandon. Mi ne bezonis tian strategion, ĉar la ĝojo pri la realigo de mia delonge forgesita revo estis tiom emociplena, ke ĝi malebligis ajnan bedaŭron. Ekde kiam mi ŝanĝis miajn dietajn kutimojn, ĉiu manĝo asociiĝas kun poemoj kaj kantoj en mia menso. Ĉu mi meditas pri poemo kiun mi legis aŭ ĉu mi kreas mian proprajn versojn, miaj kuirado kaj manĝado fariĝas novaj spiritaĵoj ĉiutage. Tamen, mi ne komplete rompita la familiajn kuirtradiciojn. Ekzemple, unu el miaj plej oftaj manĝaĵoj estas "mama-liga", iu speco de maizkaĉo vere populara en Rumanio, mia naskiĝlando. Alia rumana manĝaĵo kiun mi ĝuas estas "sarmale de post" (rizobuloj volvitaj en brasikfolioj). Kaj la listo estas sufiĉe longa por ke mi ne suferu pro manko de kontinueco en mia ĉiutaga vivo.

Ankaŭ la maniero laŭ kiu oni prezentas la manĝaĵojn sur la tablo povas inspiri rememorojn pri konataj poemoj aŭ instigi iun krei poemojn. Esplorate per interreto, mi malkovris ke multaj belegaj floroj povas dekoracii niajn tablojn ne nur en florzono, sed ankaŭ kiel bongustaj kaj belaj ingrediencoj de niaj salatoj kaj aliaj manĝaĵoj. Fakte, en kelkaj restoracioj mi vidis glaciaĵojn kaj fruktosalatojn ornamitajn per rozaj petaloj. Foje mi preparis belan kaj bongustan salaton miksante flavajn petalojn de kukurbetaj floroj kun folioj de ruĝa brasiko kaj verda cepo. Mi planas eksperimentojn ankaŭ kun aliaj manĝeblaj floroj.

Kutime mi ne havas paciencon uzi receptojn, sed uzas mian imagpovon por eksperimenti ĉiutage novajn kuirejajn kreaĵojn. Mi fiaskas ofte. Sed kiam okazas al mi krei bongustan vegetaran manĝaĵon, mi konsideras ĝin veran poemecan realigon.

La fakto ke mia poemeca dieto influas tre pozitive mian sanon kuraĝigas personojn ĉirkaŭ mi pliigi la procenton de plantoj en siaj dietoj. Miaj nepo kaj filino fariĝis vegetaranoj, ĉi-lastaj iĝas eĉ vegano lastatempe, kaj mi provas sekvi ŝian ekzemplon. Mi esperas ke la evoluo de la teknologio finfine anstataŭos la buĉejojn per grandaj laboratorioj por malmultekosta "kultivita viando" (t.e. viando produktita per kultivado de bestaj ĉeloj, an-

stataŭ bestobuĉado). Tia vizio ne plu estas malproksima, ĉar kultivita viando jam ekzistas, sed ĝia produktado ankoraŭ ne estas sufiĉe malmultekosta. Tamen, oni supozas ke ĝi fariĝos pli kaj pli facile havebla por ĉiuj. Mi esperas, ke tia grava ŝanĝo havos grandajn ekologiajn avantaĝojn, plibonigos la sanon de la homaro, neniigos la malsaton en multaj malriĉaj regionoj kaj ĉesigos multajn formojn de krueleco kontraŭ bestoj. Koncerne la poemecan aspekton de la kuirado, mi supozas ke homoj preferus pensi ke la fonto de sia viando estas bela moderna laboratorio, ol buĉejo... En tiaj cirkonstancoj, la etika aspekto de la homa dieto malaperus, kaj ajna elekto dependus nur de la kuracistaj rekomendoj kaj de la individuaj gustoj.

## Vegana fromaĝo

*Lode Van de Velde (Belgio)*

Io kio bremsas vegetaranojn en mia lando komplete veganiĝi, estas fromaĝo. Mi loĝas en Belgio, kio troviĝas ĝuste inter Nederlando (supozeble vi konas Gaŭdo-fromaĝon?) kaj Francio (Brio, Kamemberto, Rokforto k.t.p.) Gaŭda fromaĝo, do la flavaj fromaĝtranĉaĵoj, estas tre ofte manĝataj ĉi tie sur sandviĉoj, kaj iom malpli, la ŝmireblaj fromaĝoj. Ĉi tie vi trovos

kelkajn receptojn por veganaj fromaĝoj. Unue por ŝmirebla fromaĝo, poste por pli solida fromaĝo. La receptoj estas bazaj, la ideo estas ke vi mem personigu ilin laŭ via propra prefero. Laŭ mia opinio, ne ekzistas unu recepto kiu povas feliĉigi ĉiujn homojn. Mi mem malofte ekzakte sekvas recepton. Mi do invitas vin eksperimenti kun mi.

## Adaptu laŭplaĉe

Tamen, la ĉi-subaj bazaj receptoj funkcias. Por bona dikeco de la ŝmirebla fromaĝo, vi mem vidu kiom da akvo vi volas enmeti. Ju pli da akvo, des pli ŝmirebla la “fromaĝo” de la unua recepto. Komprenable, ĝi ne estu tro likva. Do, komencu kun iom da akvo, ekz. 2 supkuleraj, poste aldonu pli, laŭplaĉe. Se vi metis tro da, vi povos aldoni ankoraŭ iom da nuksoj kaj miksi denove, aŭ eventuale maizenon.

## Alternativo

Por la solida fromaĝo tamen, mi devas averti vin: la rezulto ne similos al Gaŭdo-fromaĝo, Brio aŭ io alia, ĝi simple prezentas alternativon. Se vi deziras flavan koloron, aldonu kurkumon. La gusto tamen, ne estos la sama. Ĉu gravas? Sejtano neniam gustos kiel biftako, sed ĝi estas tre valida alternativo, same kiel trajno estas alternativo por aŭto.

## Ekperimenti

Kiel dirite, la receptoj estas bazaj. Vi povas uzi ankaŭ aliajn nuksojn, kiel ekz. makademiajn nuksojn, avelojn, misaĵon de kelkaj nuksoj kaj tiel plu. Ĉiuj nuksoj donos siajn proprajn karakterizaĵojn, nome: guston kaj strukturon. Jen do, la receptoj.

## 1. Ŝmirebla ‘fromaĝo’ baza recepto

- 1 taso da akaĵuaj nuksoj (eventuale trempu ilin dum la nokto antaŭe)
- 1 peco de ajlo
- 1 supkulo da citronosuko
- akvo (ĝis dezirata dikeco atingita)
- ¼ tekulero (mar)salo

**Metodo:** Metu ĉion en miksilon ĝis kiam vi atingas homogenan ŝmiraĵon. Aldonu akvon, laŭbezzone. Malvarmigu en fridujo kaj preta por uzo! Ŝmiru sur pano aŭ rostpano. Finpreparu per ekz. pipro, dispecigita ŝenoprazo, sunsekigitaj tomatoj, olivoj ... ktp.

Varianto (similas al kazeofromaĝo, angle: cottage cheese aŭ germane hüttenkäse)

- 1 ½ taso krudaj migdaloj, senŝeligitaj
- ¼ taso da citronosuko
- ½ taso da akvo
- 3 supkuleraj da olivoleo
- 2 pecoj de ajlo, hakitaj
- 1 ½ tekuleroj da salo

## 2. Solida ‘fromaĝo’ (“panir” = barata fromaĝo)

**Metodo:** Preparu la fromaĝon laŭ la unua recepto, sed ellasu la akvon, aŭ uzu malpli multe da. Se la miksaĵo estas tro seka, ĝi ne bone miksiĝas, do povas esti necese iom aldoni tamen. Poste, verŝu la ‘fromaĝon’ en ne tro grandan oleŭmitan ujon, taŭgan por forno. Eventuale surŝutu iom da pipro, herboj k.s. Baku dum 45 ĝis 60 minutoj je 180° Celsiaj - aŭ ĝis la supra krusto fariĝas orbruna. (De-

pendas de forno kaj bakujo.) Manĝu la ‘fromaĝon’ varme aŭ malvarme. Tre bongustas kun dispecigita, varma

spinaco, kiel en la barata plado “saag panir”, aŭ en aliaj receptoj kun barata fromaĝo.

## Ĉu vi scias, ke...

Heidi Goes (Belgio)

...ni bonvenigas pliajn recenzojn pri filmoj, libroj... rilate al veg\*anismo?

...eblas trovi la filmojn rete ekzemple pere de <https://www.livekindly.co/veg-an-documentaries/> (en la angla)?

...ni povus meti tiajn recenzojn ankaŭ en nia retejo [www.vegetarismo.info](http://www.vegetarismo.info)?

...ni ŝatus en ĉiu numero havi iun intervjuon?

...vi povus proponi iun kiun ni intervjuu?

...vi ankaŭ mem povus faru la intervjuon, se vi volas?

...ĉi tiu numero malfruas parte pro manko de materialo?

...ĉi tiu artikoleto ekestis por plenigi iun mankon de materialo?

...ni preferus havi tro da materialo, por ke ni havu eblon elekti?

...eblas trovi preskaŭ ĉiujn numerojn de nia revuo en <https://bitarkivo.org/gazetoj/esperantistavegetarano/>

...ekzistis aliaj serioj de *Esperantista Vegetarano* antaŭ ĉi tiu, kiu komenciĝis en 1971?

...de tiuj (Vegetarano) ni havas nur kelkajn numerojn?

...tiuj troviĝas en <https://bitarkivo.org/gazetoj/vegetarano/>

...vi povas helpi al Bitarkivo legante la revuojn kaj verkante la enhavtabelon?

...ni ŝatus kolekti ĉiujn?

...se ni trovas ilin, ni skanus kaj disponigus al ĉiuj?

...ni estus tre dankemaj se ni trovas pliajn numerojn?

...tio helpus la verkadon pri la historio de TEVA?

...en la venonta numero de *Esperantista Vegetarano* aperos la kandidatoj por la TEVA-estraro?

...ankaŭ vi rajtas kandidatiĝi?

...ni vere esperas tion?

...se tro malmultos la kandidatoj, ni eble ne havos elektojn?

...se tro malmultos la estraranoj, ni eble ne plu havos funkciantan estraron?

...se ni ne havos aktivan estraron, vi eble ne plu legos *Esperantista Vegetarano*?

...tio estus ankaŭ la fino de TEVA?

...mi ŝatus eviti tion?

...vi estas do kore invitata aktivi, proponi vin, ktp?

## 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>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, Bnei Binyamin 53, apt 12, Netanya IL-4201997, luizacarol1947@gmail.com	Israel
<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>SVISLANDO</b>	S-ino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH, eisenegger@bluewin.ch	Helvetia
<b>USONO</b>	S-ro Bill MANIA, 3237 Ridgeview Dr. NE, Bremerton, WA 98310, bill@manialabs.us	USA

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe: Dorota RODZIANKO, Víťazná 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.telegramo.org](https://lasuvivi.telegram.org)

