Esperantista Vegetarano

2021/2

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

CHRISTOPHER FETTES
intervjuo

JACOB VAN REES
biografio

LA VEGETARA LEONO
recenzo

Esperantista Vegetarano
2021/2

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
Alvokoj ... 2
Intervjuo kun Christopher Fettes (Heidi Goes) ... 3
Jacob van Rees - ankaŭ vegetarano kaj esperantisto (Heidi Goes) ... 6
La kuirejo de la pupo Klara (Luiza Carol) ... 7
Recepto el Indonezio: bifsteko (Susilowati) ... 10
Mano dekstra ne sciu, kion faras la maldekstra (Gary Mickle) ... 12
Ĉu estas facile ŝanĝi siajn dietajn kutimojn? (Luiza Carol) ... 14
Eugène Gaspard Marin, pacisto kaj vegetarano (Heidi Goes) ... 17
Hajkoj (Russ Williams) ... 19
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA ... 20
Estraro de TEVA - 2022 ... 21

Limdato por sendi kontribuaĵojn por EV 2022/1: 1-a de majo 2022.
Bonvolu sendi la proponojn al: redakcio@vegetarismo.info

Redaktis: Heidi Goes.
Kunlaboris: Russ Williams kaj Lode Van de velde.
Kompostis: Yves Nevelsteen.
Presita ĉe Fork, Slovakio. ISSN 2075-1346.

Karaj membroj kaj simpatiantoj,

Estas jam februaro kaj mi finfine povas okupiĝi pri Esperantista Vegetarano 2021/2. Ĉi tiu numero malfruas pro tio ke la antaŭa numero malfruis kaj pro la malfacileco rikolti materialon kaj korekti ĝin, sed precipe pro tio ke en decembro kaj januaro mi preskaŭ tage-nokte laboris pri mia disertacio. Sed finfine ĝi estas sendita al la ĵurio, kaj en aprilo, kiam mi devos okupiĝi pri la sekva numero, mi jam ne plu devos okupiĝi pri la disertacio. Plie, por ĝi estas jam iom da materialo kiu ne tiom taŭgis por la nuna numero (ni ja ekzemple ne havu du intervjuojn en unu numero, kaj sekvos ekzemple en la antaŭkongresa numero ankau helpo por trovi veg*anan manĝon en Montrealo).

La nuna numero restas iom historia. Krom intervjuo kun nia antaŭa prezidanto Christopher Fettes estas biografio de Jacob van Rees kaj Eugène Gaspard Marin (el *Movadaj insuletoj*, 2018). Se vi volas foje iun intervjui, kontaktu nin! Tamen vi ne trovos en ĉi tiu numero alvokon por voĉdoni, malgraŭ tio ke la tri jaroj de la antaŭa estraro pasis. Fakte venis du kandidatiĝoj, sed unu delonge ne plu estas membro nek vera vegetarano, kaj la alia kandidatiĝo, de Liang Ziming, venis malfrue kaj li retiriĝis interalie pro multokupeco. Do almenaŭ provizore mi ne organizas elektojn. Sed mi ĝojos se vi multope protestas kaj se iuj el vi tamen kandidatiĝas, eble por okazigi elektojn post unu jaro. Kandidatoj estu minimume (veraj) vegetaranoj kaj membro de unu jaro antaŭ la kandidatiĝo.

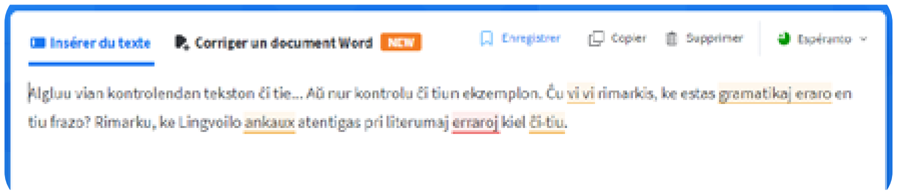
Feliĉe mi ne estas tute sola: Yves Nevelsteen konsentis enpaĝigi nian revuon, pro kio mi estas tre dankema kaj ni havas kelkajn provlegantojn kaj regulajn kontribuantojn. Tamen, ĉiun alian laboron mi devas fari, ekzemple kolekti materialon kaj kontrollegi kaj ofte multe korekti antaŭ ol la materialo pretas por 'normala' provlegado. Kvankam tio jam sufiĉe malfacilas (venas malmulte kaj foje malaltkvalita materialo), estas ankaŭ alia laboro, kiel la administrado, adres-etikedoj, ktp. Kvankam mi ne ŝatas kaj ne tre taŭgas por tiu administra laboro, mi faros ĝin plezure se almenaŭ estas sufiĉe da materialo por kunmeti revuon. Mi varme kuraĝigas vin verki por ni. Mi ŝatus ankaŭ publike danki al la tri antaŭaj estraranoj por la kunlaboro kaj laboro farita. Jozefo Nemeth jam komencis kune kun mi en 2008 kaj redaktis la bultenon do dum pli ol jardeko. Dorota Rodzianko helpis min pri la administra laboro kaj la nova retejo kaj Liang Ziming sukcesis kolekti iom da financa helpo de ne-esperantistoj.

Heidi Goes, prezidanto

Alvoko!
Kvankam do jam haveblas iom da materialo por la sekva numero, pli da materialo bonvenas. Bonvolu uzi jam la ĝustajn kaj ĉiujn necesajn ĉapelojn en via teksto, kaj provlegigi ĝin de iu alia aŭ almenaŭ de reta korektilo. La jenaj retejoj povas helpi vin (kaj se vi uzas ilin, vi multe helpas al mi). Bonvolu ne nur aŭtomate traduki el nacia lingvo sen ajna kontrolo. Dankon!

Por meti ĉapelojn: https://www.esperanto.be/konvertilo.php aŭ https://pliejo.komputeko.net/konvertilo

Por korekti vian lingvaĵon (por pluraj lingvoj, sed ankaŭ por Esperanto!): https://languagetool.org/



Alvoko!
Se vi iras al la Universala Kongreso, sciu ke ni preparis leksikonojn en la angla kaj franca kaj klarigo pri veg*anaj manĝoj kaj manĝeblecoj en Montrealo. Tio aperos en la sekva numero de EV. Intertempe bonvolu informi nin se vi planas iri al la UK kaj povus helpi ekzemple gvidante TEVA-kunsidon, aŭ ĉeesti TEVA-budon dum la Movada Foiro, aŭ organizi komunan manĝon. Dankon!

Intervjuo kun Christopher Fettes (Irlando)

Intervjuis Heidi Goes (Belgio)

Saluton Christopher,

Certe preskaŭ ĉiuj membroj jam foje renkontis vin kaj pluraj certe konas vin jam de jardekoj. Sed ĉu vi tamen povas prezenti vin rilate al tio, kie vi naskiĝis, kiun edukon vi havis, kiu estis via profesia laboro?

Mi naskiĝis antaŭ la Dua Mondmilito en Anglio, en beleta kamparo sud-oriente de Londono. Mia sango estas miksaĵo de angla, skota kaj franca, sed mia lango tutsimple angla! Pro la bomboj kiuj falis de tempo al tempo apud mia hejmo, miaj gepatroj decidis sendi min je juna aĝo al loĝlernejo en la kamparo. Mi aŭdis poste ke tiaj lernejoj ofte estas kruelaj lokoj, sed mia certe ne estis, kaj tie, en la konto Dorset, mi lernis ke mi nepre volos vivi inter arboj.

Post la lernejaj jaroj mi militservis en la RAF dum du jaroj, antaŭ ol komenci miajn universitatajn studojn. Pro rekomendo de amiko kiu jam studis tie, mi elektis faris ilin en la Universitato de Dublino, kvankam mi, laŭ mia necerta kono, havas mi ne eĉ unu guto de sango irlanda!

Sed mi estis kontenta trovi min en pli malgranda, pli kampara lando; kaj post miaj studoj pri la lingvoj anglaj kaj francaj, kaj post naŭ monatoj en eta lernejo en sudokcidenta Francujo, mi revenis al Irlando por esti instruisto en malgranda lernejo - ankaŭ en la kamparo! Kaj la etoso tie tiom plaĉis al mi ke mi restis tie dum 37 jaroj!

Mi jam foje havis la ĝojon viziti vin kun mia filo (pasis jam tro da tempo!). Certe interesas la legantojn scii ion pri via agrabla loĝloko. Ĉu vi povas prezenti ĝin?

Dum la ferioj mi kompreneble ofte vizitis mian karan patrinon en Anglujo, kaj mi do ne bezonis domon en Irlando kie mi loĝis en la lernejo mem. Sed

kiam Panjo mortis en 1990, mi pensis starigi hejmon en mia adoptita lando. Kompreneble mi serĉis taŭgan lokon for de urboj, kaj mi preskaŭ tuj trovis kadukan farmdomon en bela ĉirkaŭaĵo. Riparoj de la domo kaj plantado de dek mil arboj poste estis mia ĉefa okupado, krom la plezuro bonvenigi multajn amikojn!

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

Mi estiĝis vegetarano en la jaro 1966, post multe da pensado. Mia unua kialo estis ke, se ĉiuj elektus manĝi viandon, ne estus sufiĉe da loko sur la Tero por nutri la bezonatajn bestojn por nutri nin, la Ĉefa Raso ! Baldaŭ poste mi pensis pri la kompatindaj bestoj mem, kaj komencis eviti viandon kaj fiŝon.

Je tiu momento, antaŭ 55 jaroj, mi konis neniun alian vegetaranon en Irlando, kaj mi memoras junan lernanton kiu diris, "Sed, sinjoro, vi mortos!" (Aktuale ni ambaŭ daŭre vivas.) Sed kion manĝi estis ja problemo, ĉar ĝis tiu momento mi manĝis kun la lernantoj ne interesajn manĝojn preparitaj por ni ĉiuj

samtempe. Mi tutsimple anstataŭigis viandon kaj fiŝon per ovoj kaj fromaĝo.

Estis post nur du jaroj, en 1968, kiam mi legis anonceton pri Esperanto en "The British Vegetarian". Mi mendis libreton kaj estis tuj konvertita! Kaj tuj mi ekkomprenis ke tiu lingvo estus tre utila por unuigi la vegetaranojn de la mondo! Nu, junaj homoj estas plenaj de esperoj, ĉu ne?

Ĉu vi povas diri ion pri via aktivado por la E-a movado?

Mi iel trovis la adreson de Ernesto Vana, slovaka vegetarano kun same grandiozaj ideoj. Sen renkonti unu la alian, ni decidis rekomenci la aperon de Esperantista Vegetarano, sed labori kun li ne estis tre facile! Li flue parolis esperante kaj ne plu havis profesian laboron, kaj supozis ke mi mem povus dediĉi mian tutan liberan tempon al la EV-an ideon. Pri tio li tute eraris!

Sekvis periodo, mi konfesas, dum kiu mi iom neglektis mian profesian laboron ne nur por Esperanto kaj vegetarismo sed ankaŭ por diversaj organizaĵoj en Irlando kiuj fine rezultis en la fondado de la Ekologia (poste, Verda) Partio de Irlando antaŭ kvardek jaroj. Estis do bone ke aperis Lilia Fabretto kaj poste aliaj por daŭrigi la TEVA-n laboron kiun mi pli kaj pli neglektis.

Sed la forfalo de "La Muro" ankaŭ ŝanĝis multon. Antaŭ ĝi, vegetaranoj en komunistaj landoj ne rajtis ricevi bultenojn en, ekzemple, la angla kaj germana lingvoj, nur (ĉu strange?) en Esperanto. Post la alveno de s-ro Gorbachov, vegetaranoj ne plu 'bezonis' Esperanton; belajn revuojn ili povis ricevi el la 'Okcidento'. Tion s-ro Vana tute ne komprenis; li insistis ke ni produktu 4/6 numerojn en la jaro, eĉ pagis la presiston en sia lando por fari tion. Kiu legis tiujn numerojn mi ne scias. Intertempe s-ino Fabretto kaj mi konvinkiĝis ke, per unu bela numero en la jaro ni allogus al vegetarismo pli da esperantistoj. Verŝajne pri tio ni eraris!

En la mondo esperantista mi ankaŭ faris tempon por kunfondi la Asocion de Verduloj Esperantista, por kio daŭre laboras Manfred Westermayer; sed ĉefe mia laboro ekster tio por TEVA estis organizi dum pluraj jaroj la Infanajn Kongresetojn flanke de la Universalaj Kongresoj. Multaj infanoj ĝuis ilin sed, ho ve, malmulte restis aktivaj en la Movado.

Revenante al unu el la antaŭaj demandoj: ĉu mi nun estas vegano? Ne! Sed mi daŭre ĝuas la ĉeeston de tia homo. Kial ne? Ho, tio meritas longan respondon!

Dankon pro la intervjuo!

Jacob van Rees
ankaŭ vegetarano kaj esperantisto

(16/4/1854, Amsterdamo – 4/1/1928, Hilversum - Nederlando)

Jacob van Rees estas priskribita en biografio pri li kiel 'kristano-anarkiisto, anti-alkoholisto kaj anti-militisto' sed li estis ankaŭ humanisto, vegetarano kaj esperantisto kaj kontraŭis vivisekcadon kaj tabakon. Li estis filo de Jeanette Vreede kaj Otto van Rees, profesoro pri jurfilozofio kaj statistiko. Li edziĝis la 22-an de septembro 1881 kun Constance Adriana Katharina Gerdula Vatiché. Li studis biologion kaj iĝis kaj restis profesoro pri histologio. Li estis prezidanto de Algemeene Nederlandsche Geheelonthoudersbond (ANGOB) [Ĝenerala Nederlanda Ligo de Abstinentuloj] de 1897 ĝis 1925 kaj estis membro de Bond van Religieuze Anarcho-Communisten (BRAC) [Ligo de Religiaj Anarko-Komunistoj]. Li laboris por pluraj idealismaj revuoj. En 1913 li ĉeestis la Internacian Vegetaranan Kongreson en Scheveningen (NL) kie li parolis pri vegetarismo. En tiu sama kongreso parolis ankaŭ du esperantistoj, interalie pri la ligo inter Esperanto kaj vegetarismo. Povas esti ke tiam J. van Rees eksciis aŭ ekinteresiĝis pri Esperanto, sed eble li eklernis ĝin nur post la pensiiĝo en 1924. Ĉiukaze la 2-an de oktobro 1925 li prelegis pri Esperanto dum publika kunveno de la Esperanto-klubo de Hago.

Li planis fari rondvojaĝon en Nederlanda Hindio por la Internacia Ordeno de Bonaj Templanoj kaj por prelegi kontraŭ alkoholo kaj opio, sed tiu vojaĝo estis plurfoje prokrastita, interalie pro la forpaso de lia filino. Fine, li alvenis la 4-an de oktobro 1926 en Batavia, kie li estis akceptita de la guberniestro-generalo. Li prelegis ne nur pri la planitaj temoj sed ankaŭ pri biologiaj temoj: interalie pri la homaj ĉeloj, la muŝo kaj pri sia kolego-biologo Van Leeuwenhoek. Almenaŭ du fojojn li prelegis pri Esperanto, ĉiam en la hejmo de esperantisto: la 30-a de oktobro en Bandung kaj la 16-an de decembro en Surabaya. La 2-an de januaro 1927 li fondis la Nederland-Hindian Grandan Loĝion de la Internacia Ordeno de la Bonaj Templanoj. La 23-an de februaro li revojaĝis al Nederlando. Li daŭre prelegis tie, sed akiris dume malvarmumon, kiu komplikiĝis kaj fine kaŭzis lian morton.[1]

1. Uittenhout 2002 (Rees, Jacob van. En Biografisch Woordenboek van het Socialisme en de Arbeidersbeweging in Nederland. (reta eldonaĵo: https://socialhistory.org/bwsa/biografie/rees, konsultita laste je 20/2/2022)., 'Prof. van Rees' (Bataviaasch Nieuwsblad 5/10/1926: [2]), 'Wetenschap en techniek' (Bataviaasch Nieuwsblad 19/10/1926: [6]), 'Ned. Indische Groot-Loge der Goede Tempelieren' (Bataviaasch Nieuwsblad 3/1/1927: [2]), 'Orde van Goede Tempelieren' (Algemeen handelsblad voor Nederlandsch-Indië 4/8/1926: [2]), 'Esperanto' (De Indische Courant 4/11/1926: [5], 16/12/1926: [2], 17/12/1926: [2]), 'Natuur Historische Vereeniging' (De Indische Courant 15/12/1926: [2]), 'Passagierslijst' (De Sumatra Post 24/2/1927: [11]), 'Internationaal vegetarisch congres' (De Telegraaf 26/8/1913 (matena eld.): 2), 'Lezing over Esperanto' (Het vaderland – Staat- en letterkundig nieuwsblad 25/9/1925 (vespera eld.): 2).

La kuirejo de la pupo Klara

(Kuireja teatraĵo por infanoj) Luiza Carol (Israelo)

Prezentado de la protagonistoj

Klara: Saluton! Mi estas Klara, la pupo de knabino kiu vizitadas bazlernejon. Ŝi nomiĝas Elinja. Elinja kaj mi similas kaj samaĝas. Mi scipovas legi, skribi, uzi malakran tranĉilon kaj aliajn aferojn, kiujn Elinja instruadas al mi. Elinja kaj mi estas permesataj kelkfoje premi la butonojn de la elektraj kuirejaj aparatoj, sed nur kiam unu el la gepatroj ĉeestas.

Miaj tri kunuloj estas: la urseto Bon, la elefantino Bel kaj la anasido Mir. Ili estas la pluŝbestoj de knabeto kiu nomiĝas Peĉjo. Tiu knabeto estas la pli juna frato de Elinja. Li vizitadas infanĝardenon. Peĉjo kaj liaj pluŝbestoj samaĝas. Nek Peĉjo nek liaj pluŝbestoj scipovas legi kaj skribi. Ili ne estas permesataj uzi tranĉilon aŭ funkciigi elektrajn aparatojn.

Akto unu. (Vespero)

Klara: Ĉi-vespere ni preparos la morgaŭan matenmanĝon. Ĝi estos avena pudingo!

Bel: Bonege! Ek al la laboro!…

Bon: Sed kial ni ne preparu ĝin morgaŭ matene?

Klara: Ĉar la preparado devas komenciĝi la antaŭan vesperon.

Poste oni devas interrompi ĝin. Indas daŭrigi ĝin ĝuste antaŭ la matenmanĝo.

Mir: Tio ŝajnas longa kaj malsimpla…

Klara: Fakte, tiu ĉi recepto estas ege facila. Sed ni devas pacienci por fini ĝin morgaŭ matene.

Bel: Do, ni komencu. Mi alportas bovlojn por ĉiuj.

Klara: Dankon, Bel. Mi jam metis ĉiujn ingrediencojn sur la tablon. Unue, ni devas meti po unu tason da aveno en ĉiun bovlon. Atentu, por ke la aveno ne disfalu sur la plankon… Bone…

Nun, ni devas aldoni po unu kaj duonan tasojn da likvo. Ni havas ĉi tie rizolakton, pomsukon, prunsukon kaj simplan akvon. Elektu kiun likvon vi volas. Mi preferas rizolakton.

Bon: Mi preferas pomsukon.

Mir: Mi volas nek rizolakton, nek fruktosukojn. Mi aldonos simplan akvon.

Bel: Mi aldonos duonan tason da rizolakto, duonan tason da pomsuko kaj duonan tason da plumsuko. Entute, mi havos unu kaj duonan tasojn da likvo, ĝuste kiom necesas.

Klara: Gratulon, Bel, pro via bona kalkulo. Kaj nun, ĉiu el ni enmetos po 4 aŭ 5 migdalojn en apartan bovlon da akvo.

Mir: Mi malŝatas migdalojn.

Bel: Mi ŝategas migdalojn.

Klara: Do, Mir ne manĝos migdalojn kaj Bel manĝos pli da migdaloj.

Nun ni metos ĉiujn bovlojn en la fridujon kaj iros enlitiĝi. Paciencu, Bel! Ne gustumu nun la miksaĵon ĉar la pudingo ne estas preta. Morgaŭ ni plenumos la duan parton de la kuirado.

Akto 2 (La sekva mateno)

Klara: Bonan matenon, gefratoj! Ni vidu kiel aspektas nun niaj bovloj!

Bel: Ho, kiom bele la aveno ŝveliĝis!

Klara: Paciencu, Bel. La matenmanĝo estas nur duone preta. Ni rigardu ankaŭ la bovlon kun migdaloj.

Bon: Jen, ankaŭ la migdaloj ŝveliĝis!

Klara: Fakte ŝveliĝis la ŝeloj de la migdaloj. Nun ni povas tre facile senŝeligi la migdalojn.

Bel: Nekredeble! Tiom facile estas senŝeligi ilin!

Klara: Bonvolu atendi, ĉar, se vi manĝus tuj viajn migdalojn, vi ne havos sufiĉe da ili por la pudingo…

Mir: Mi vidas, ke vi preparis ankaŭ bananojn, oranĝojn kaj fragojn…

Klara: Jes. Vi tri senŝeligu la bananojn kaj mi distranĉos ilin per mia tranĉilo.

Mir: Atentu, atentu, por ke vi ne vundiĝu!

Klara: Mi ne plu timas la tranĉilon. Mi jam kutimiĝis uzi ĝin. Cetere, ĝi estas tiom malakra, ke mi eĉ ne povus vundiĝi…

Tre bone. Nun ni senŝeligu la oranĝojn kaj purigu la fragojn…

Brave! Nun ĉiu el ni povas enmeti en sian pudingon kelkajn migdalojn kaj fruktojn laŭ sia plaĉo.

Mir: Mi ne volas bananojn.

Bel: Mi volas ĉion! Ĉion!

Klara: Kaj mi havas ankoraŭ unu surprizon por vi. Jen kelkaj tigoj de trifolio, kiujn mi bone lavis. Ili dekoracios niajn pudingojn kaj vi povas manĝi la foliojn, ĉar ili estas tre bongustaj!

Bel: Jes, jes! Ili gustas kiel vanilo!

Mir: Ili ne gustas ĝuste kiel vanilo.

Bon: Ili gustas kiel trifolio.

Klara: Bonan apetiton!

Recepto el Indonezio: 'bifsteko' el sojo (tempeo)

Susilowati (Indonezio)

Tempeo, farita el sojfaboj, originas el Indonezio, sed ĝi estas konata ankaŭ en aliaj landoj kiel anstataŭaĵo de viando, precipe por vegetaranoj kaj veganoj. Ho, mojosa ĉu? Tempeo havas la altan proteinan enhavon, do ĝi povas anstataŭigi viandon por konsumo.

Tempeo estas kutime prilaborita en simplaj pladoj. Tamen, vi povas fari ĝin pli luksa plado, en la formo de tempea bifsteko.

Bifsteko-ingrediencoj:

- 1 tempeo-kuko, trancîta, vapor-kuirita kaj purigita
- 1 klavo da ajlo, fajne pikita
- 1 kulero de maiza amelo
- 1/4 kulero de muelita pipro
- 1/2 kulero de muelita koriandro
- 1/2 kulero da sukero
- 1/2 kulero da salo
- panpecetoj/paneroj por kovri

Saŭco-ingrediencoj:

- 2 klavoj da ajlo
- 1/3 de cepo, tranĉita
- fungoj, tranĉitaj
- 1 taso da akvo
- 2 kuleroj de dolĉa sojsaŭco
- 1/2 kulero de sojsaŭco
- 1/2 kulero da salo
- 1/4 kulero de muelita pipro
- 1 kulero da sukero
- Spica saŭco aŭ kapsiketo, se vi volas ĝin spica
- Solvo de maiza amelo (farita el 2 kuleroj da akvo kaj 1 kulero de maiza amelo)

Garnu, tranĉu kaj vaporkuiru:

- 1/2 karoto
- 2 longaj verdaj fazeoloj
- Terpomo

Kiel fari:

1. Miksi la tempeon kun ĉiuj bifstekaj ingrediencoj krom panpecetoj, formi ĝin en 2 plataj rondoj kiel bifsteko. Ruliĝu kaj premu en la panpecetojn ĝis egale kovrita.

2. Varmigu 4 kulerojn da oleo super meza fajro, aldonu la bifstekon, kovru kaj kuiru ĝis bruniĝo ambaŭflanke, forigu de varmego.

3. Faru la saŭcon fritante la cepojn ĝis ili estas bonodoraj, poste aldonu la fungojn, denove fritu ĝis bonodora, verŝu la akvon kaj lasu la tuton boli.

4. Enigu ĉiujn saŭcajn ingrediencojn krom la maiz-amelo-solvo. Korektu laŭ via gusto.

5. Enigu la solvaĵon de maiza amelo, boligu ĝis dikiĝo al gusto, tuj malŝaltu la varmegon.

La recepto estas adaptita (ne estis tute vegetara) kaj tradukita de recepto el Facebook: *https://www.facebook.com/pasarbertais/posts/400431671643721*

© Pasar Bertais - https://www.fb.com/pasarbertais

Mano dekstra ne sciu, kion faras la maldekstra

(el la Proverbaro de L. L. Zamenhof) Gary Mickle (Germanio)

La supra proverbo ŝajnas la agadmaksimo de oficialaj instancoj kelkloke en epoko, en kiu produktado kaj konsumado de bestodevenaj produktoj iĝas politikaĵo ne plu ignorebla. Parto de la publiko ekkonscias, kiom ĝi estas medio-damaĝa kaj etike dubinda praktiko, dum alia parto ne povas imagi vivon sen tiuj produktoj.

Sur la nivelo de unu lando, Germanio, du koncernataj ministerioj liveras ne samsencajn mesaĝojn. Kredeble en aliaj landoj estas simile.

La ŝtata Federacia Naturmedia Oficejo, kun esplora funkcio kaj rolo konsili kaj informi la registaron kaj la publikon, avangarde proklamas en konsilaro pri mediafabla vivmaniero: "La el naturmedia perspektivo ideala nutromaniero estas vegana, do elturniĝanta sen bestodevenaj produktoj (viando, kolbaso, ovoj, laktoproduktoj)."[1] Ĝi okupiĝas pri eblaj elirvojoj el la bestekspluatado. Unu ĝia eldonaĵo (pri "viando de la estonteco") detale traktas kultivitan (do ne senpere bestodevenan) viandon kiel eblan estontan alternativon je tradicia buĉviando.

La Federacia Ministerio de Nutrado kaj Agrikulturo, aliflanke, antaŭvidas plu daŭrontan ekspluatadon de bestoj, eĉ se estonte pli laŭ principoj de "besta bonfarto" kaj "daŭripovo". Laŭ ĝi "bestobredado kaj bestotenado estas gravaj kolonoj de la germana agrikulturo."[2] Ĝia perspektivo, kiel ĝi mem resumas: "Per la uzbesto-strategio la Federacia Ministerio de Nutrado kaj Agrikulturo laboras por la celo plu plibonigi la tenadon de uzbestoj kaj klare redukti la efikojn al la medio. Samtempe, la ekonomia fundamento por la entreprenoj kaj la provizado de la gekonsumantoj per daŭripove produktitaj bestodevenaj produktoj estu certigitaj."[3]

Ne alie je la nivelo de la Eŭropa Unio. Ĝia miksita mesaĝado provokis la internacian organizaĵon ProVeg International lanĉi kampanjon, kiu per afiŝoj en Bruselo tiras atenton (de EU-respondeculoj espereble) al la interna kontraŭdireco de la nuna EU-politiko. Jen kiel ĝi klarigas la kampanjon:

"La EU volas, ke vi manĝu <u>malpli</u> da viando, sed ili elspezas viajn impostojn por popularigaj kampanjoj dirantaj al vi, ke vi manĝu <u>pli</u> da viando. Tio estas sensenca! Ĉiujare, la EU elspezas proksimume 60 milionojn da eŭroj por popularigi viandon kaj laktoproduktojn. Tio inkluzivas kampanjojn kun ridindaj sloganoj kiel "Iĝu bovaĵetarano"["Become a Beefatarian"], projektitajn por digi la pozitivan evolutendencon, ke eŭropanoj manĝas malpli da viando. Oficiale, la EU alprenas la starpunkton, ke ni manĝu *malpli* da viando por savi la planedon – sed ili elspezas nenion por popularigi tiun starpunkton.

Amasreklamo por haltigi la viando-reklamon de la EU

Ĉar la EU aktuale ne popularigas daŭripovajn dietojn, ni havis la ideon mem fari tion. Ni kunmetis kampanjon, kiu alvokas la EU dediĉi sian monon al tio, kion ĝi perbuŝe apogas, haltigante la subvenciadon de viandopopularigo. Kun via subteno, ni povas certigi, ke oni vidos la kampanjon en lokoj, kie decidantoj de la EU ne povas ignori ĝin!

Alie ol la EU-sponsorataj reklamoj por viando kaj laktoproduktoj, ĉi tiu kampanjo havos la subtenon de miloj da EU-civitanoj. **Per kuna financado de ĉi tiu kampanjo, ni montros al la EU, ke ni volas elspezadon de nia mono por popularigo de daŭripovaj manĝelektoj, ne por popularigo de viando kaj laktoproduktoj."**[4]

Efektive, la EU ne popularigas tion, kion ĝi oficiale agnoskas necesa: Konstatas ProVeg: "En Decembro 2019 la Eŭropa Komisiono prezentis la novan daŭripoveco-strategion de la EU, la Eŭropan Verdan Interkonsenton. Tiu celas redukti ĝis nulo la emisiojn de forcejaj gasoj en la EU, tiel, ke Eŭropo fariĝos la unua klimatneŭtrala kontinento. Grava parto de la Eŭropa Verda Interkonsento estas la nutrado-strategio "De la bieno ĝis la forko", publikigita en Aprilo 2020. En la strategio la EU agnoskas la neceson redukti viandokonsumon kaj deklaras sin agonta por antaŭenigi plantajn proteinfontojn. Kiel ProVeg jam kritikis, mankas tamen konkretaj celdifinoj kaj dispozicioj, per kiuj redukti la produktadon kaj konsumadon de bestodevenaj nutraĵoj."[5] Monon ĝi elspezas por reklami la malon. Prave oni postulas koherigon de agoj kaj vortoj.

1. https://www.umweltbundesamt.de/themen/umweltfreundlich-leben-worauf-es-ankommt
2. https://www.bmel.de/DE/themen/tiere/nutztiere/nutztiere_node.html
3. https://www.bmel.de/SharedDocs/Meldungen/DE/Presse/2021/210726-nachhaltige-tierzucht.html
4. https://www.whydonate.nl/fundraising/thismakesnosense/en
5. https://proveg.com/de/blog/european-green-deal-reduktion-der-tierbestaende-gefordert/

Ĉu estas facile ŝanĝi siajn dietajn kutimojn?

Pri "La vegetara leono" de Lode Van de Velde

Luiza Carol (Israelo)

Mi konas multajn homojn, kiuj ja dezirus nutri sin sen viando, por fariĝi pli sanaj kaj samtempe por protekti la bestojn; tamen ili opinias ke estus malfacile realigi tiom drastan ŝanĝon de dieto kaj senfine prokrastas tian decidon. Mi konas eĉ infanojn kiuj pensas ĝuste same, kvankam infano ne povas diri ke jam de multaj jardekoj alkutimiĝis al sia nuna dieto, ĉu ne?

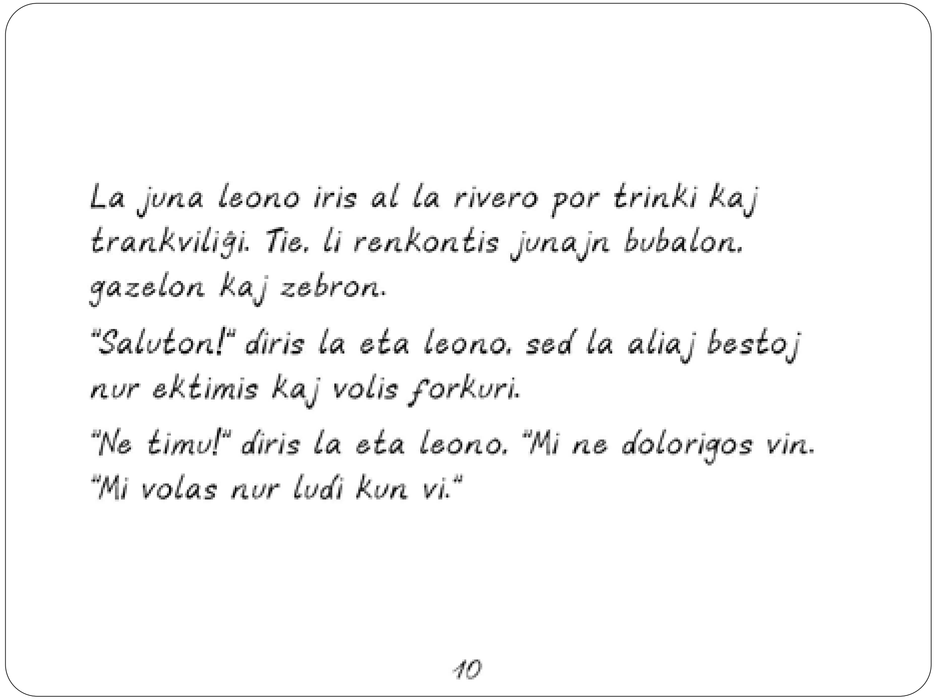
Por tiuj kiuj pripensas ŝanĝon de dieto, tiu ĉi libro entenas tre kuraĝigan porinfanan rakonton. En ĝi temas pri leonido, kiu ekkompatis la senkulpajn bestojn per kiuj ĝia familio nutris sin. Li estis tiom decidema kaj persistema, ke li sukcesis ŝanĝi sian dieton kaj eknutris sin nur per bongustaj plantoj kaj ovoj. Li ekamikiĝis kun bubalido, gazelido kaj zebrido, kaj ludis kune kun ili.

La rakonto estas ilustrita per ĉarmaj

ilustraĵoj, tiel ke vi certe ekamos la kuraĝan leonidon. Ĉu vi miras, ke mi konsideras lin kuraĝa? Jes, laŭ mi kuraĝulo li estis, ĉar necesas kuraĝo por elekti sian propran dieton kaj firme realigi drastan admirindan ŝanĝon en sia vivo.

La dua parto de la libro ne estas beletraĵo, sed artikolo pri la reala vivo. Tie vi trovos kelkajn ĝeneralajn informojn pri la normalaj leonoj, kiuj ĉasas vegetarajn bestojn por nutri sin. Sed la artikolo fokusiĝas pri la eksterordinara vivo de vera leonino, kiu dum sia tuta vivo rifuzis manĝi viandon. Vi povos vidi ankaŭ ŝian foton, kie ŝi aperas apud du kokidoj kiujn ŝi rigardas milde. Tiu nekutima leonino vivis en Usono inter la jaroj 1946 kaj 1955 kaj estis tre fama en la tuta mondo.

En la kazo ke tiu artikolo igus vin provi ŝanĝi la dieton de via dorlotbesto, indas peti konsilon de bona bestkuracisto. Mi ja aŭdis pri vegetaraj hundoj, kiuj manĝas panon kaj terpomojn kaj ankaŭ relative multajn semojn, fabojn, ovojn k.a. Tiaj hundoj estas fortaj kaj kutime vivas longe. Katoj bezonas eĉ pli grandan procenton da proteinoj en siaj manĝaĵoj ol hundoj. Do, por nutri katon sen viando, oni devas nepre aldoni al iliaj manĝaĵoj specialajn proteinojn, kiujn la bestkuracisto rekomendus. Eĉ tiel, verŝajne la katoj revenus al siaj kutimaj ĉasadoj tuj kiam ili elirus el via domo, ĉar ĉasbestoj naskiĝas kun instinkto pri ĉasado. (Tiu


La juna leono iris al la rivero por trinki kaj trankviliĝi. Tie, li renkontis junajn bubalon, gazelon kaj zebron.

"Saluton!" diris la eta leono, sed la aliaj bestoj nur ektimis kaj volis forkuri.

"Ne timu!" diris la eta leono. "Mi ne dolorigos vin. "Mi volas nur ludi kun vi."

10

rakonto pri la vegetara leonino, rilatas al TRE malkutima okazaĵo.)

Feliĉe, homoj povas tre facile vegetaraniĝi se ili deziras tion. Infanoj kaj adoleskuloj bezonas pli multajn proteinojn ol plenkreskuloj; do, bona dietisto povus rekomendi al vi manĝaĵojn plenajn je proteinoj, kiel ekzemple nuksojn, semojn, tofuon, fabojn, kvinoon k.a.

La tria parto de la libro enhavas 11 tre facilajn vegetarajn receptojn, kiujn la infanoj kaj la gepatroj povus prepari kune. Fakte ĉiuj receptoj ŝajnas facilegaj kaj allogaj, sed la plejmulton el ili oni povus realigi nur kun infanoj relative grandaj, al kiuj la gepatroj jam permesas uzi tranĉilon. Nepras la ĉeesto de plenkreskulo, kiam necesas funkciigi miksilon, eventuale raspilon, fornon aŭ fornelon, sed la tutan reston la infano povus prepari sola.

La plej facila el tiuj receptoj ŝajnas al mi tiu pri glaciaĵo. Eĉ tre eta infano, kiu ankoraŭ ne estas permesata uzi tranĉilon, povus prepari tian bongustan glaciaĵon laŭ kelkaj variantoj. La recepto postulas pecojn da maturaj bananoj, kiujn oni konsilas konservi en la frostujo. Indas ne doni al la infano la bananpecojn rekte el la frostujo, por ke ili ne estu tro malmolaj por miksado. Se oni atendas ĝis ili moliĝas, la infano povas facile enigi ilin en la miksaĵon. Por la miksado mem ne necesas miksilo, ĉar eblas uzi kuleron. (La recepto postulas sojlakton, sed mi anstataŭigis ĝin per rizlakto, kiun mi kutime havas en la domo. La rezulto plaĉis al mi.)

Preskaŭ same facila kiel la recepto pri glaciaĵo estas tiu pri "gazpaĉo" (malvarma supo el suda Hispanio). Tiu ĉi tamen postulas uzadon de tranĉilo, do oni povas realigi ĝin nur kun iom pli grandaj infanoj. Ĝi ankaŭ postulas uzadon de miksilo, kiun plenkreskulo devas funkciigi. Fakte la recepto konsistas el bongusta salado, kiun ĉe la fino oni aliformas en malvarman supon pere de miksilo. Se oni volas lasi la infanon prifieri pri tio, ke li/ ŝi jam kapablas kuiri sen ajna helpo de plenkreskulo, oni povas rezigni pri la miksado kaj uzi la saman recepton nur por prepari la saladon, ĉar ankaŭ tiu bongustas.

Min aparte entuziasmigis la recepto pri karotkuko. Ĝi postulas funkciigon de raspilo kaj forno, do la helpo de plenkreskulo nepras. Por realigi tian kukon, la infano devas esti kapabla uzi pesilon, aŭ eklerni uzi ĝin tiuokaze. La preparo mem estas ne nur facila sed ankaŭ amuza, precipe kiam venas la momento por dekoracii la kukon per nuksoj. Kiu preferas ke la kuko ne estu tre dolĉa, tiu povas rezigni pri la aldono de tre dolĉa kremo sur la jam finitan kukon. Ĝuste tion mi decidis, kaj pro tio la preparado fariĝis eĉ pli facila kaj rapida.

Aliajn receptojn mi ankoraŭ ne provis, sed ili ĉiuj ŝajnas al mi allogaj.

Mi tutkore rekomendas tiun libron kaj al infanoj kaj al ties gepatroj.

"La vegetara leono" de Lode Van de Velde, kun ilustraĵoj de Alice Germain, 2018, 48 paĝoj. Eldonejo Libera (https://eldonejolibera.be)

Eugène Gaspard Marin pacisto kaj vegetarano

(6/10/1883, Bosvoorde (BE) – 27/9/1969, Whiteway (GB))

Gaspard (Gassy) Marin estis la sola filo de la anglino Alice kaj la belgo Antoine Marin. Jam en 1899 li eklernis Esperanton. De 1904 ĝis ĝia disfalo en 1907, li vivis en anarkiista kolonio en Bosvoorde. Li estis ankaŭ pacisto kaj vegetarano.

Post lia reveno, lia riĉa patro embarasiĝis pro lia anarkiisma aktivado kaj forsendis lin el Belgio.

En 1909-1910 li vojaĝis kun la vivkunulino Jeanne tra Eŭropo kaj ĉe la reveno studis dum tri jaroj antropologion. En 1914 li vojaĝis al Anglio, kie li ekloĝis kun Jeanne en kolonio de anarkiistoj kaj pacistoj (Whiteway). Dum la unua mondmilito li devis eniri malliberejon pro tio ke li estis militrezistanto. Li malsatstrikis kaj malsaniĝis, sed li liberiĝis pro peticio de la infanoj de Whiteway. En 1913 mortis lia patro kaj en 1921 lia patrino. De ambaŭ li rifuzis akcepti la heredaĵon. En 1923 li tamen akceptis la heredaĵon de la avino kaj en 1928 decidis uzi ĝin tre ŝpareme por vojaĝi dum tri jaroj tra la Malnova Mondo. Li komencis sian vojaĝon per biciklo, de Whiteway en Britio, ĝis Aswan en Egipto. Li lasis la hazardon decidi pri la direkto kaj fine vojaĝis dum dek jaroj tra la mondo, utiligante ankaŭ Esperanton, precipe dum la dua duono de la vojaĝo. Lia celo estis kolekti etnografiajn materialojn: por tio li faris multe da detalaj notoj survoje. En 1951 aperis artikolo en la unua numero de La Migranto, en kiu li skribis ke li intencis verki detalan rakonton kiam kondiĉoj estos pli normalaj. Tio ŝajne ne okazis. Aludo al la longa Esperanto-vojaĝado eĉ ne aperas en lia nekrologo en Esperanto. Ke li apenaŭ ion publikigis estis laŭ Marinko Ĝivoje (1919-1982), kiu skizis la vivon de Marin en sia prologo al G. Marin vizitas sian hejmon – la mondon, pro tio ke li estis tro modesta por eldoni siajn manuskriptojn.[1] En la libreto eldonita de Internacia Kultura Servo enestas krom la prologo de Ĝivoje ankaŭ eltiraĵoj el lia taglibro, represo de lia broŝureto Ni (ne la fremdulaĉoj) kaj de Karta Enciklopedio, 24 bildkartoj por kiuj li kaj poste ankaŭ aliaj prizorgis la tekstojn kaj la desegnaĵojn. La

1. Tamen ankaŭ ekster Esperantujo li aperigis artikolojn, ekzemple du anglalingvajn artikolojn pri ludoj en Somalio (http://www.gamesmuseum.uwaterloo.ca/Archives/Marin/, ne plu havebla).

S-ro Marin (maldekstre) kun sia ĉeĥa amiko K. Ludvik en Addis Abeba, 1931.

elektitaj eltiraĵoj el la taglibro temas ĉiuj pri eŭropaj landoj.

Ni tamen scias ion pri lia vojaĝado tra Nederlanda Hindio.

En sia artikolo el 1951 li klarigis kiujn lingvojn li uzis survoje. Tie li menciis ke "tre elementa studo de aliaj 'komercaj lingvoj' (ekz. Hindustana, Malaja...) simile utilis en aliaj vastaj regionoj".[2] Li do supozeble iom lernis la malajan krom la hindustanan.

Sed li parolis ankaŭ la anglan, araban, francan, nederlandan, germanan kaj somalan.

El liaj lasitaj tajposkriptoj[3] ni ekscias pli interesajn aferojn. La 30-an de oktobro 1934 li trapasis Semarang kaj serĉis Liem Tjong Hiela tutan posttagmezon. Pro tio ke li havis nur ties malnovan adreson – Liem translokiĝis pli frue en tiu jaro – la serĉado restis sensukcesa.

Li estis jam en la lito, kiam Liem Tjong Hie frapis ĉe la pordo. Post kiam tiu lasta aŭdis pri la alveno de esperantisto el Eŭropo, li tuj ekserĉis la vizitanton. Ili parolis dum la cetero de la nokto. Liem Tjong Hie skribis en la vojaĝlibro de Marin: "Same kiel mia amiko samideano ĝojas pri nia renkonto, mi sentas min tre feliĉa povi ĉeesti kun li, kvankam dum mallonga tempo. Nia Esperanto estas vere mirinda lingvo. Ĝi ne estas nur lingvo; al ĝi estas kunligita io alia, io supera, kion oni nur povas senti [originala substreko]. Tiu misteraĵo interligas la homojn kvazaŭ fratoj."

Marin ŝajne jam longe estis en la lando, ĉar eĉ plian tagon li ne povis resti en Semarang.[4] Li devis tuj envagoniĝi por iri al Batavia kaj eliri la landon. Eĉ tiam li renkontis malfacilaĵojn, sed la oficestro estis esperantisto kaj helpis lin.[5]

Kiam li mortis, en 1969, aperis en lia nekrologeto en Sennaciulo nur ke li "multe klopodis por nia movado", en Esperanto ke li estis pioniro kaj malnova membro de UEA.[6]

2. Marin 1951 (Vagado ĉirkaŭ la malnova mondo. La Migranto. 1/1: 7-8).
3. Temas pri dek paĝoj da tajpitaj notoj por prelegoj aŭ artikolo (tajpitaj en 1984, laŭ liaj malnovaj manuskriptoj). Mi akiris skanitan version de tiuj notoj de Hilary Chapman (pere de Gotoo Hitosi). Hilary Chapman vizitis en oktobro 2012 Michael Grendon, filo de Hilda Gustin, kiu prizorgis Gassy Marin dum liaj finaj jaroj. Ŝi konservis ĉiun materialon en Esperanto kaj Michael donacis ĉion al Chapman. La teksto estis uzita parte por la artikolo aperinta en La Migranto (Marin 1951: 7-8). Enhave la fokuso estas ĉe la renkontiĝoj kun esperantistoj.
4. Laŭ la supre menciita retejo li estis ankaŭ en Sumatro. Povas esti ke li ne renkontis esperantistojn tie.
5. La nomo de la esperantisto ne estas menciita.
6. Chapman 2013 (Neeldonitaj paperoj de iama mondvojaĝanto. Brita Esperantisto. 109/974 (suma): 37), Liem 1934a (Red. & adm. sciigoj. Hinda Esperantisto. 6/23 (jul.-aŭg.): 76), 1934b (25 jaroj da vagado tra la mond (tiel)... Hinda Esperantisto. 6/24 (sep-dec.): 79), Marin (1951), Marin 1974 (G. Marin vizitas sian hejmon – la mondon. Zagreb: Internacia Kultura Servo), Marin 1984 (Vagado ĉirkaŭ la Malnova Mondo – 10 jaroj. (tajposkripto laŭ liaj manuskriptoj)), 'Nekrologoj' (Revuo Esperanto 12/1969: 191), 'Memornoto' (Sennaciulo 11/1969 : 98).

Hajkoj

Russ Williams (Usono/Pollando)

Homoj ignoras,
ke en viandfabrikoj
kompato foras.

Fabrikoj murdas
bestojn, kiuj suferas,
sed homoj surdas.

Ĉu tio justas,
ke homoj murdas bestojn?
"Ili bongustas!"

Frapita kato?
Skandalo! Sed por bovoj
mankas kompato.

Ĉu vi ŝatas la teatraĵon kaj/aŭ la hajkojn en ĉi tiu revuo? Ankaŭ ni! Kaj ni volas pli da ili! Bonvolu sendi viajn kontribuojn al la redakcio!

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA

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 ellabori la demandojn. Necesas ankaŭ provlegantoj, por la tuta numero aŭ apartaj artikoloj. Bonvolu kontakti nin ĉe redakcio@vegetarismo.info.

Estraro de TEVA - 2022

PREZIDANTO	S-ino Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, estraro@vegetarismo.info	Belgio

LANDAJ REPREZENDANTOJ

BELGIO	S-ino Heidi GOES (vidu supre)	België – Belgique
BRAZILO	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, prezidanto de Haiming Akademio pri Socialaj Sciencoj en Guangxi, B 2001 Qilin building, Guiya-lu No.11, CN-530000 Nanning, lzm393@qq.com	中华人民共和国
GERMANIO	S-ro Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 Halle, nachrichten@bartos.info	Deutschland
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
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, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia
USONO	S-ro Bill MANIA, 3237 Ridgeview Dr. NE, Bremerton, WA 98310, bill@manialabs.us	USA

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE
Retadreso: sekretario@vegetarismo.info

Sekvu nin rete:
vegetarismo.info

fb.com/tevaesperanto
lasuvivi.telegramo.org

ISSN: 2075-1346