

A stack of golden-brown pancakes is the central focus, drizzled with a thick, amber-colored syrup. The stack is garnished with fresh fruit: a single almond sits at the top, and a cluster of dark raspberries is to the right. In the foreground, there are more raspberries, a red strawberry, and a cluster of blueberries. The background is a solid dark blue.

# Esperantista Vegetarano

## 2022/1

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

**STANO MARČEK**

intervjuo

**LESIKONO**

en la franca kaj la angla

**MANGI VEG\*ANE**

en Montrealo apud la UK-ejo



# Esperantista Vegetarano

## 2022/1

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.....	3
Intervjuo kun Stano Marček (Russ Williams) .....	4
Leksikono por veg*anoj en la franca (Sylvain Auclair) .....	13
Leksikono por veg*anoj en la angla (Russ Williams) .....	16
Nova landa reprezentanto de TEVA en Italio: Annabarbara Hermann-Simari ..	19
Hajkoj (Lode Van de Velde) .....	21
Eblecoj manĝi veg*ane en Montrealo (Normand Fleury).....	22
Akvo faba (Lode Van de Velde) .....	24
Deadmonoj sur la pakumo de bestodevenaj nutrovaroj (Gary Mickle) .....	26
Estraro de TEVA - 2022.....	27

**Limdato por sendi kontribuojn por EV 2022/2: 30-a de septembro 2022.**

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

Redaktis: Heidi GOES.

Kunlaboris: Lode VAN DE VELDE, Russ WILLIAMS.

Kompostis: Yves NEVELSTEEN.

Presita ĉe Fork, Slovakio. ISSN 2075-1346.

### Karaj membroj kaj simpatiantoj,

La intervjuo kun nia antaŭa prezidanto Christopher Fettes en la pasinta numero instigis unu el niaj membroj pensi pri tio, ke estus bone se la membroj konus unu la alian pli bone. Post ok jaroj eble indas provi fari plian TEVA-kongres(et)on? Kaj eble indas havi iun grupon aŭ liston enretan nur por la membroj? Kion vi opinias?

En ĉi tiu numero eblas legi longan intervjuon kun Stano Marček, kiu rakontos pri siaj vivo kaj agado. Pro tio ke li estis redaktoro de TEVA (kaj nuna LR de TEVA) ni tiel ankaŭ iom daŭrigas niajn artikolojn pri la historio de TEVA. Nova landa reprezentanto por Italio estas Annabarbara Hermann, dumviva membro de TEVA, kiu prezentas sin. Dankon al ŝi pro la sinpropono! Ni deziras al Annabarbara ĝojon kaj... multe da laboro!

Pluraj aliaj eroj de ĉi tiu numero estas informoj utilaj al homoj kiuj iros al la UK en Kanado: leksikonoj en la angla kaj franca rilate al veg\*anaj manĝaĵoj kaj informoj rilate al lokoj kie veg\*anoj povas manĝi aŭ aĉeti manĝojn. Mi kore dankas al Russ Williams, Sylvain Auclair kaj Normand Fleury, por pretigi ĉi tiujn artikolojn. Jen alvoko iom frua al italoj: kiuj faros same por la sekva UK? Ĝi aperu en EV 2023/1. Mi mem ne iros al la UK, sed Garry Evans montriĝis preta nin reprezenti ĉe la Movada Foiro. Ne okazos kunsido de TEVA, sed mi esperas ke veg\*anoj kiuj partoprenos sin trovos por almenaŭ kune manĝi kaj kiu scias... priparoli eblajn agadojn de aŭ por TEVA... Mi atendas raporteto(j)n! Ĝuu la numeron kaj pripensu verki ankaŭ vi sekvontfoje!

Heidi

Pluraj bibliotekoj petis kaj petas de TEVA ekzemplerojn de Esperantista Vegetarano kiuj mankas al ili. De 2006 ĝis 2015 kaj de 2019 mi havas kromajn ekzemplerojn, sed antaŭ kaj inter tiuj periodoj, mankas numeroj. Se iu el vi havas duoblaĵojn, aŭ simple volas 'ordigi' aŭ malpligrandigi sian bibliotekon, estas du eblecoj: vi sendas al TEVA ĉiujn revuojn kiujn vi ne plu bezonas, kaj mi sendas al bibliotekoj laŭ la petoj (kaj konservas la ceteron por estontaj petoj) aŭ mi sendas al vi manko-listojn de bibliotekoj kaj vi rekte sendas al unu aŭ pluraj el ili, informante min. Se vi havas tre malnovajn numerojn, el la 1930aj kaj 1950aj jaroj – do antaŭ ĉi tiu serio kiu komenciĝis en 1971 – eblas eĉ kompletigi la kolekton de TEVA mem. Antaŭdankon!

# Intervjuo kun Stano Marček (Slovakio)

*Intervjuis Russ Williams (Usono/Pollando), oktobre 2021*

**Saluton, Stano! Ĉu vi povas prezenti vin?**

Mi naskiĝis la 5-an de januaro 1953 en la urbo Martin, Slovakio, kie mi daŭre loĝas. Mi studis industriajn mezlernejon (fako aparata kaj aŭtomatiga tekniko), industriajn universitatojn, pakmaterialojn, sed ankaŭ Esperanton :-)

Unue mi laboris kiel konstruisto en tapetfabriko, poste majstro/fakestro en celuloz- kaj karton-fabriko. Pro miaj eltrovoj kaj patentoj mi fariĝis estro de la fako “elektra mezurado kaj regulado”. Mi ricevis Oran Medalon kun la titolo Inventisto de la jaro 1999.

En mia junaĝo mi estis muzikisto – mi ludis en pluraj folkloraj kaj rokmuŝikaj grupoj (gitaro, fluto, kontrabaso, ukulelo...) – fotisto, diskjokeo, poste manaĝero de la plej fama ĉeĥoslovakia rokmuŝika grupo TEAM (ankaŭ TEAMO aŭ TEAM’). Krom pli ol mil grandaj koncertoj, ofta prezentado en televido kaj radio en la tiam Ĉeĥoslovakio, mi prizorgis eldonon de ĝia unua albumo ankaŭ en Esperantlingva versio, kaj preparis Esperantan turneon, dum kiu la grupo koncertis en la 74-a UK en Brajtono, la

45-a IJK en Kerkrade kaj la 62-a SAT-Kongreso en Illertisen.

Mi membras en ILEI, Edukado.net, Lingvolanĉilo, UEA, TEĴA, estas rajtigita ekzamenanto de ILEI/UEA/IEI kaj membro de Akademio de Esperanto. Mi verkis, enpaĝigis kaj mem eldonis tri instru-amuzajn librojn *Krucenigmoj kaj humuro*, *Instrua amuzo* kaj *107 Krucenigmoj en Esperanto*. Per krucenigmoj dum jaroj kontribuis al *Monato*, *Hungara Vivo*, *Norvega Esperantisto*, *Heroldo de Esperanto*, *Esperanto*, *Juna Amiko*, *Esperanto aktuell* kaj aliaj gazetoj.

**Ĉu vi estas vegetarano aŭ vegano? Kiam kaj kial vi komencis?**

Mi fariĝis (lakto-ovo-)vegetarano kiel 17-jara junulo, studante kaj praktikante jogon. La argumentoj pri la senvianda nutrado en la uzita lernolibro pri jogo estis tiom fortaj, ke ili konvinkis min ne plu manĝi “putrantajn kadavrojn” de aliaj estaĵoj.

**Kiam kaj kial vi lernis Esperanton?**

Esperanton mi eklernis kiel 12-jara lernanto en baza lernejo, sekve plulernis en kelkaj someraj kursoj de Esperanto en Lančov (Ĉeĥio),

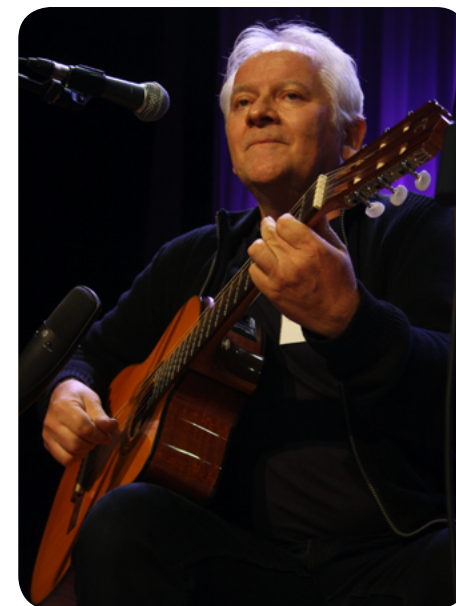
kie mi akiris ankaŭ “diplomon de instruisto”. Vere diplomita instruisto de Esperanto mi fariĝis en la jaro 1977. Mi gvidis diversgradajn Esperanto-kursojn en multaj landoj, ekzemple Ĉeĥio, Slovakio, Finnlando, Pollando, Germanio, Francio, Svislando, Hispanio, Nov-Zelando, Litovio. En 1982 mi organizis kaj direktoris Internacian Junularan Kursejon en Bardejov, Slovakio (4-gradaj kursoj, 80 partoprenantoj).

**Ĉu facilas por vi manĝi vegetarane en Esperanto-eventoj?**

Jes, organizantoj de Esperanto-eventoj tre bone zorgas pri ni... :-)

Jen tradukita parto pri tio el *Libro pri la komparto (Kniha o sŭcite)* de la fama slovaka jogo-eksperto kaj verkisto Milan Ŝiŝmiŝ:

Dum la semajna restado en la angla urbo Brajtono, kie TEAM koncertis dum Tutmonda Kongreso de Esperantistoj, estis la kongresa manĝejo dividita en du partojn: la “normala” kaj la “vegetara”. En la vegetara komence manĝis nur eta parto de nia ekspedicio, la veraj vegetaranoj (eble 3 aŭ 4 el nia 14-membra grupo). Sed ĉar tiu vegetara ofertis multe pli variajn manĝaĵojn, kaj ambaŭ partoj estis dividitaj nur per ia ŝnuro, iom post iom niaj muzikistoj kaj teknikistoj migris al la vegetara – kaj fine tie manĝis ĉiuj. :-)



© Anna Striganova, dum Balliaj Esperanto-Tagoj 2016

Inter esperantistoj estas multaj vegetaranoj; ambaŭ grupoj serĉas pli justajn vivovojojn kaj ofte ili tie renkontiĝas. Dum Esperantaj aranĝoj do la manĝejoj estas dividitaj al la viandaj kaj senviandaj. Somere 2013 okazis en mia urbo Martin la Somera Esperanto-Studado. Venis 230 partoprenantoj el 27 landoj. La senviandan nutraron elektis 69 %, do du trionoj de la partoprenintoj.

**Kiam vi vegetaraniĝis, ĉu estis facile aŭ malfacile? Kio pri la ĝenerala sinteno en via lando tiam, kaj nuntempe?**

Tiam en Ĉeĥoslovakio estis malfacile manĝi vegetare en restoracioj, hoteloj

aŭ lernejoj. Ankaŭ en nutraĵvendejoj ne ĉio estis facile aĉetebla. Ekzemple por aĉeti citronojn aŭ oranĝojn oni devis stari en longaj vicoj, kaj povis ricevi nur limigitajn kvantojn. Nuntempe ne plu. Slovakio estas EU-membro kaj ĉiuspecaj nutraĵoj estas facile aĉeteblaj. Ankaŭ en "normalaj" restoracioj estas multaj senviandaj manĝaĵoj.

**Mi memoras prezenton pri fruktaj sukroj fare de vi dum kuna kunveno de SES (Somera Esperanto-Studado) kaj TEVA antaŭ pluraj jaroj. Tio inspiris min kaj mian edzinon Anna ofte fari freŝajn fruktajn koktelojn por matenmanĝo, do dankon pro tio! :) Ĉu vi prezentis ion pri veg\*ismo dum aliaj Esperantaj eventoj?**

Publike verŝajne ne (sed jes sur la paĝoj de *Esperantista Vegetarano*, en kiu mi havis proprajn artikolojn kaj rubrikojn). Sed multaj miaj konatoj fariĝis vegetaranoj post interparoloj kun mi, kion ili post ia tempo malkaŝis al mi.

**Ĉu/kion vi ŝatas kuiri, kaj ĉu vi havas iajn plej ŝatatajn oftajn manĝojn? Ĉu vi havas eblon kaj emon manĝi en veg\*aj restoracioj viaurbe?**

Ankaŭ mia edzino Olga estis vegetaranino, kaj faris tre bonajn senviandajn manĝaĵojn por la tuta familio, ofte uzante fruktojn kaj legomojn el nia propra montara

ĝardeno, en kiu ni ne uzas kemiaĵojn, nur propran kompoŝton. Nun kiel vidvo mi nutras min iom pli simple. Fruktoj, legomoj, rizo, jahurto, kefiro, fromaĝoj, ajlo, cepo, kuracherboj, mielo, legomaj supoj, salatoj... – Jes, nuntempe en mia urbo estas pluraj tre bonaj senviandaj restoracioj, kiujn mi iam vizitas.

**Dum multaj jaroj vi redaktis la revuon de TEVA. Ĉu vi povas rakonti pri tio, kiel tio komenciĝis? Ĉu estas iaj interesaj anekdotoj de tiu tempo?**

La redaktadon de la revuo *Esperantista Vegetarano* proponis al mi en la jaro 1982 ĝia ĝistiam redaktoro kaj la prezidanto de TEVA Ernesto Vaňa, kion mi kun ĝojo akceptis. Mi redaktis ĝin ĝis la jaro 1997. En la de mi redaktita *Esperantista Vegetarano* aperis ankaŭ anekdotoj, humuraĵoj kaj humuraj krucenigmoj.

**Kia evoluo okazis ene de la revuo?**

Kiel mi skribis enkonduke en mia unua numero en 1982, mi klopodis "doni al la maturiĝinta infano novan veston" kaj invitis la legantojn al kunlaboro. Mi enkondukis novan aspekton de la revuo, kun kovrilaj fotoj (antaŭe ĝi havis ĉiam la saman kovrilon) kaj multaj ilustraĵoj, kaj mi petis la legantojn pri ilia opinio, kiel aspektu kaj kion enhavu ilia revuo, per enketilo.

# ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Numero 34-35 2,3-1982



trovos pli da vegetaranoj, respektive ankaŭ simpatiantojn, kiuj same povas fariĝi membroj de TEVA, donante „novan sangon“ ne nur al ĝi, sed ankaŭ al nia kazo, kiu komencas senti la kreskadon de la ekonomia premio, kiun oni sentas jam en ĉiuj landoj.  
Kaj ankoraŭ unu noto por miaj afablaj redaktaj kunlaborantoj: plej unue mia sincera kaj elkora danko al ĉiuj, kiuj al mi helpis dum 12 jaroj de mia redaktado! – Mi petas ĉiun same afable helpi al la „nova“ redaktanto. Kompreneble eke nun oni sendadu la redaktajn materialojn, informojn kaj kontribuojn al lia adreso.  
Nu, kaj lastaj miaj vortoj sur tiu ĉi loko estu: Bonvenon Staĝo en la redakta funkcio kun deziro, ke „la lerninto fariĝu pli perfekta, ol estis la majstro“! – Do multe da sukcesoj en via nova laboro, kiu fariĝu por vi ne nur nova, sed ankaŭ ĝoja!

ERNESTO VAŇA

## VORTOJ DE LA NOVA REDAKTANTO



Karaj Legantoj, kvankam mi scias, ke por la plimulto el vi pli gravas la enhavo (kaj eble la aspekto) de nia bulteno, ol la persono de ĝia redaktanto, tamen eble decus unue prezenti sin. Des pli pro la fakto, ke la legataro de nia bulteno estas iom specifa publiko, formanta pli intiman socion, ol kutime la legantoj de aliaj gazetoj.

Do, kiu mi estas kaj kiajn planojn mi havas, kiel novbakita redaktanto de Esperantista Vegetarano?  
Mia nomo estas Stano Marček (Marček). Aĝo 29 jaroj, feliĉe edziĝinta (al vegetaranino!), patro de 2-jara filneto. Laŭ profesio mi estas elektrotekniko. Eble iuj el vi jam konas min pro miaj krucenigmoj, aktivado en ĵurnalaraj medioj, aŭ pro la instruado en someraj Esperanto-lernejoj.

Verŝajne estas normala fenomeno, se nova redaktanto (kaj ĝenerale ĉiu honest-intenca homo en nova funkcio) venas kun novaj planoj kaj ideoj. – Kiaj planoj kaj ideoj do zumas en la (longhara)

Esperantista Vegetarano, bulteno de la Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

## ENKETO INTER LA LEGANTOJ

Nepre pleniĝi kaj sendu al: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 MARTIN, CSSR

Bonvolu moli kruceton „x“ en la koncernajn kvadratojn aŭ skribi preslinde!

**1. PERSONAJ INDIKOJ (nur por statistiko)**  
Mi estas virino  fraŭlino  viro  junulo  kuniĝinta ĝis 15 jaroj  inter 15 kaj 20 jaroj  20-30  30-45  45-60  60-80  80-90  pli  Mi estas (taksita) vegetarano  vegetaliisto („pura veg-ano“)  simpatianto  Mi estas abonanto de EV ekde la numero...

**2. LEGADO DE „EV“**  
Mi legas la ekzempleron sola  legas ĝin ankoraŭ unu persono  legas ĝin pluraj personoj  en „EV“ mi legas ĉion  preskaŭ ĉion  nur kio interesas min

**3. ASPEKTO DE „EV“**  
La aspekto estas ĉiam senripetita  ion-tion mi plibonigas  mi preferus pli multajn fotojn kaj ilustraĵojn  mi preferus pli multajn tekstojn  mi proponas ŝanĝi la formaton  mi preferus ĉiam novan bildon sur la kovrilpaĝo  mi preferus ĉiam la saman, ĝisnunan bildon  grandeco de la litero estas bona  mi preferus pli grandajn  aŭ malpli grandajn literojn

**4. ENHAVO DE „EV“**  
La enhavo ĉiam plene kontentigas miajn dezirojn  ion-tion mi plibonigas (i-riilate  la enhavo estas tro unufanka  tro mult-tema  tro banala  tro ekŝarpa  tro altnivela  mi preferus pli varian enhavon   
Mi deziras pli multajn artikolojn pri: E-novado  -malnavoroj  -kuracado  -maljuniĝ-aj problemoj  -ĵurnalaraj aferoj  -kuir-receptoj  -kurac-herboj  -natura  -turismo  -laboroj en ĝardeno  -jogo  -fastado  -historio de TEVA  -rezultoj de sciencaj esploroj  -vivo de tiamaj vegetaranoj  mi volas pli multajn poemojn  -noveletoj  -distiraĵojn  Aliaj proponoj:.....

**Mia opinio pri la rubrikoj:**

	tre bona	necessa	mi ne legas ĝin	superflua
Vortoj de la redaktanto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gratulkvado/mortanencoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nia interhelpe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anoncoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por nia kuirlejo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El literoj de la legantoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Kaliŝta trezoro“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naturistaj paĝoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mi proponas novan rubrikon:.....

**5. DIVERSAJ**  
Mi proponas, ke TEVA eldonu (kaj samtempe antaŭmendos ĝin):  
Belan (koloran?) vegetaranan kuir-libron  -adresaron de TEVA  -manlibron de vegetarano  -ĵurnalon de TEVA  -almankon  -kalendaron kun privilegiataj aferoj, legaĵoj, receptoj  -libroforman eldonon de plej interesaj artikoloj el „EV“ aŭ aliaj veg. gazetoj

Mi proponas represi jenajn numerojn de „EV“:.....  
Mi proponas, ke TEVA starigu servojn por la membroj, kiel konsultanto-konsultanto:  
 -konsultanto pri ĝarden-kulturado  -pri kuirarto  ĝenerala inform-servon  mi proponas starigi fonduson por helpi membrojn el nepagipovaj landoj  -fandi TEVA-vilaĝon  -eldoni indekson de ĉiuj (naciolingvaj?) privilegiataj ekdonoj, libroj, gazetoj, terminarioj  -eldoni interesajn nacilingvajn verkojn en E-traduko  aliaj proponoj:.....

kapo de via nova redaktanto?  
Kelkajn el ili mi provis realigi jam en tiu ĉi numero. Pritaksinte la bultenon per fremdula rigardo ekŝajnis al mi, ke la (tutecre maturiĝinta) infano bezonas jam novan veston. Neniu el ni ja portas saman (eĉ se belan) veston pli ol jardekdou, ĉu ne? Kaj la vesto „ne faras“ nur la homon! Se ni volas esti interesaj ankaŭ por la ekstera mondo, ni ne subtakso gravecon de la ekstera aspekto kaj ju pli multe vivu monotonecon. La vivo (la naturo) ĉirkaŭ ni ja estas bunta kaj bazaj naturleĝoj instruas nin, ke pleje vivokapabla estas tio, kio akomodigas al la ĉirkaŭa medio...  
Ĉi-tie mi tuj volas vin alvoki al la kunlaboro: certe troviĝas inter ni multaj kaŝitaj (aŭ jam renomaj) talentoj, kiuj scias, kiel plibeligi nian bultenon. Fotoj, pentraĵoj, desegnaĵoj certe agrable plibuntigos enhavon de la bulteno.

Koncerne la enhavon de Esperantista Vegetarano: kiel bulteno kaj organo de la Asocio ĝi havas precipe informan karakteron. Konforme al la celoj de TEVA ĝi gvidu nin, klerigu nin en veg. aferoj, ĝi estu por ni konsilanto, helpanto, diskutejo pri niaj problemoj, ĝi alportadu al ni informojn, novaĵojn kaj samtempe ĝi estu ligilo inter la Estraro kaj la Membraro. Kompreneble TEVA estas nek la Redaktanto, nek la Prezidanto, nek la Estraro, sed NI ĈIUJ KUNE. Tial la bulteno devas speguli ankaŭ la postulojn de ni ĉiuj.

Por fariĝi bona redaktanto (kion mi sincere volas), mi ne volas neglekti ankaŭ ĉi flankon de la monero kaj volus multon eksci de vi ĉiuj ĉi-riilate. Tial mi preparis por vi, Kara Leganto, enketilon. Vi troviĝis ĝi almete. Mi do alvokas vin ĉiujn al la kunlaboro: komencu per tio, ke vi pleniĝos la enketilon kaj sendos ĝin al mi. Tiel mi – kaj kompreneble ankaŭ vi, ĉar la rezultojn de la enketo mi publikigos – ekscios multon pri la legantoj de nia bulteno; pri iliaj opinioj, deziroj, postuloj kaj simile. Aliflanke la enketo donos al ni statistikon pri la legataro, do materialon taŭgan por eblaj sociologiaj esploroj, por la organiza oriento de TEVA ktp. Mi kredas, ke vi ne subtakso la gravecon de tiu ĉi iniciato kaj ke vi ĉiuj reagis.

Fine mi danku al La Redaktinto por lia 12-jara oferema laboro kaj al La Eldoninto, dank' al kiu Esperantista Vegetarano aperadis dum la tuta jar-dekduo. – Koran kaj sinceran dankon en la nomo de ĉiuj legantoj!

STANO MARČEK

## **Kia evoluo okazis en la asocio?**

Pri tio eble rakontu la funkciuloj; mi zorgis pri la redaktado kaj enpaĝigo de la revuo.

**Ĉu vi havas memorojn aŭ rakontojn pri Ernesto, kiu ankaŭ redaktis la revuon dum longa tempo sed probable antaŭ la tempo de multaj nunaj membroj?**

Ernesto devenis el riĉa familio en la banloka urbo Dudince. Bedaŭrinde la reĝimo konfiskis lian havaĵon (domoj, farmo, kampoj, kooperativo...); malgraŭ tio li ne perdis sian entuziasmon kaj redaktis gazetojn (*Esperantisto Slovaka, EV*), organizis somerajn Esperanto-lernejojn en Dudince, estis faka delegito de UEA pri banlokaj aferoj, turismo kaj vegetarismo, estis prezidanto de TEVA.

**Estis en iu momento du serioj de EV. Kiel tio okazis?**

Jes, pro skismo en TEVA, kies fonon mi ne konas, EV aperadis ian tempon paralele en Slovakio kaj Italio.

**Krom Esperantista Vegetarano, vi redaktis plurajn aliajn Esperantajn periodaĵojn. Kiel okazis, ke vi estas tiel redaktema?**

Jes, mi redaktis kaj enpaĝigis la gazetojn *Esperantisto Slovaka* (1985–1995), *Esperantista Vegetarano* (1982–1997), *Heroldo de Esperanto* (2000–2001), revuo *Esperanto* (2002–2012), nuntempe

la revuojn *Juna Amiko* kaj *Esperanto aktuell*. Teknike mi helpas kaj preparas por presado ankaŭ la revuon de ILEI *Internacia Pedagogia Revuo*. La tri lastaj estas presataj en mia urba presejo.

**Ĉu vi havas pliajn instruajn kaj informadajn atingojn?**

Pro tiuj agadoj mi estis plurfoje premiita. Pro “instruado de Esperanto kaj informado pri Slovakio en esperantista medio” mi estis en 2008 deklarita “Esperantisto de la jaro” en Slovakio. En 2010 mi estis enlistigita en Panteono de Edukado.net. En 2014 UEA aljuĝis al mi la Premion Deguĉi, kiu estas konata ankaŭ kiel “Esperantista pacpremio” pro “longtempa agado kiel instruisto de Esperanto en multaj landoj kaj pro la ĵurnalisma agado kiel redaktoro de multaj Esperanto-gazetoj”. En la 100-a UK en Lillo (kie mi redaktis la Kongresan Kurieron *Belfrido*), mi – kiel la tiama prezidanto de Slovaka Esperanta Federacio – transprenis la premion Cigno 2014, pro la impona enlanda informa agado de la asocio en 2014. En 2015 Internacia Esperanto-Instituto en Hago preparis kaj instalas al la Google-butiko la aplikaĵon (apon) “Esperanto per rekta metodo”, laŭ mia samnoma lernolibro.

Kunlabore kun Germana Esperanto-Biblioteko en la urbo Aalen mi kreis interretan “Aŭskultejon de Stano Marček”, en kiu oni povas aŭskulti kaj libere elŭti sonlibrojn kun fabeloj, poezio kaj prozo, kaj ankaŭ kantojn en

Esperanto. En tiu ĉi malfacila tempo de la kronviro epidemio ja multaj el ni devas esti hejme kaj serĉi interesajn, amuzajn kaj utilajn okupiĝojn. Mi do decidis donaci al esperantistoj sonlibrojn kaj kantojn, kiujn mi antaŭe eldonis sur kompaktaĵoj kaj kasedoj, aŭ kiujn mi helpis eldoni al aliaj eldonejoj. Emfazinda estas la pedagogia valoro de la sonlibroj: aŭskulti kaj kompreni parolatan tekston, lerni novajn vortojn, alproprigi al si modelan elparolon, belajn kaj modelajn vortturnojn el popularaj libroj aŭ kantoj, el la agrabla mondo de fabeloj, rakontoj, poezio aŭ muziko. La nova Aŭskultejo estas ĉe <http://stanoauskultejo.bplaced.net>.

**Probable multaj Esperantistoj rekonas vin ĉefe pro via Esperanto-instruado kaj la populara lernolibro “Esperanto per rekta metodo”. Kiel vi fariĝis tiel aktiva pri Esperanto-instruado? Via lernolibro ekzistas en dekoj da tradukoj; ĉu vi aktive serĉas tradukistojn en specifajn lingvojn, aŭ ĉu tradukemuloj sin proponas?**

Ankoraŭ en mia junaĝo mi decidis gvidi kursojn de Esperanto. Neniu el la trovitaj lernolibroj de Esperanto (en tiama Ĉeĥoslovakio) ŝajnis al mi konvena. Pro tio mi decidis kompili propran materialon. Por fari tion kiel eble plej bone, mi komencis studi psikologion de fremdlingva instruado kaj metodikon de Esperanto-instruado. Tio konfirmis mian supozon, ke la plej

efika vojo por instrui fremdan lingvon estas la tiel nomata ‘rekta metodo’, do la metodo, per kiu niaj gepatroj instruis al ni la gepatran lingvon :-). Instrui pensi en la lingvo, ne traduki!

Mia 22-leciona, riĉe ilustrita lernolibro (la bildojn desegnis mia filino Linda) baziĝas sur rekta, tiel nomata indukta metodo: konkludi el konkretaj faktoj ĝeneralan leĝon, laŭ kiu la lernantoj – helpe de bildoj kaj analogio – subkonscie ricevas la klarigojn de la novaj elementoj kaj poste – en tekstoj kaj ekzercoj – reenkonsentas kaj ekzercas ilin ĝis alproprigo. En lecionoj, kie la akirita vortprovizo permesas klarigi novan vorton per la jam konataj, aperas en la paĝgranda bildvortaro klarigo en Esperanto. Post la rektmetoda leciono venas (en la naciaj eldonoj) la sekcio Gramatiko, en kiu nacilingvaj klarigoj firmigas la jam intuicie komprenitan materialon (indukta metodo).

La lernolibro unue aperis en la slovaka lingvo. Ĉar mi gvidis kursojn de Esperanto ankaŭ eksterlande, sekvis internacia eldono de la lernolibro, sen nacilingvaj klarigoj (pura rekta metodo). Foje vizitis min mia pola amiko Stašek Mandrak, kiu proponis traduki la lernolibron al la pola. Mi tradukis por li ĉiujn nacilingvajn tekstojn en Esperanton, kaj li sekve tradukis la tekstojn al la pola, post kio naskiĝis la pola eldono. Tio inspiris ankaŭ alilandajn instruistojn traduki la lernolibron al siaj lingvoj. Mi ne serĉis

ilin, ili mem proponis la tradukon. En la jaro 2021 la lernolibro aperis jam en 45 lingvoj, kaj estas tradukata al pliaj.

La lernolibra vortoprovizo respektas la oficialan ofteco-liston (*Baza Radikaro Oficiala, Aktoj de la Akademio II*), kiun Akademio de Esperanto rekomendas por ĉiuj lernolibroj de Esperanto. Ĝi ĉerpas el la 750 plej uzatajn vortelementojn (morfemojn) – komence la plej ofte uzatajn ktp – kaj garantias, ke la lernanto unue lernu la plej ofte uzatajn kaj pleje bezonatajn vortelementojn, por povi interkompreniĝi en plej oftaj situacioj de la ĉiutaga vivo.

Ankaŭ la gramatikaj elementoj estis anticipite dividitaj laŭ sia graveco, kaj en la libro ili aperas en tiu vicordo. La unuopaj gramatikaj eroj estas alproprigataj en apartaj 'paŝoj' kaj klarigataj per indukta metodo. Surbaze de la jam posedataj konoj, helpe de ilustraĵoj, simboloj, analogio kaj kunteksto, la lernanto komprenas la novan elementon subkonscie, intuicie. Ĉiu 'paŝo' prezentas la novan elementon en diversaj situacioj kaj tipaj uzoj.

La komprenon de la leksikaj elementoj helpas la ilustraĵoj kaj la kontinua bildvortaro, la paĝgrandaj desegnaĵoj, en kies kadroj aperas la ilustraĵoj de la entekste per ciferoj markitaj leksikaj aŭ gramatikaj eroj, kaj sekve, fine de ĉiu leciono, aperas subteksta vortareto – nacilingvaj tradukoj de la novaj vortoj (se la lernanto tamen ne bone

komprenis iun nocion). Fine de la lernolibro aperas dulingva vortaro. Ĉiu vorto havas indkson, etan ciferon, kiu montras, en kiu leciono la vorto aperis la unuan fojon. La lernolibro prilaboras la plej gravajn prepoziciojn kaj afiksojn, la problemon de -ig-, -iĝ-, participojn kaj refleksivojn, kaj multajn ĉiutagajn paroltemojn, kiel familio, aĉetumado, homa korpo, tagordo, naturo, sezonoj, tempoj, kalendaro ktp.

La tekstoj estas priskribaj, monologaj, kaj inter la didaktikcelaj materialoj legeblas ankaŭ proverboj, fabeloj kaj literaturajoj. La ekzercoj legigas, skribigas, respondigas kaj atentigas pri parkerigindaĵoj. Utila parto estas la librofina parto 'La ĉiutaga Esperanto', en kiu troveblas laŭ-temaj listoj de la plej oftaj parolturnoj de la lingvo. Kvankam en la libro ne troveblas informoj pri la movado, antaŭ la ferma enhavtabelo aperas listo de Esperantaj asocioj kaj kluboj, kaj de naciaj kaj internaciaj Esperantaj retejoj.

La lernolibrojn akompanas komuna didaktika materialo: 500 *Instruaj Bildoj por rektmetoda instruado* por la instruistoj (kartonaj folioj A5 en du praktikaj kofretoj, kiuj paŝo-post-paŝo sekvas la lernolibron; ankaŭ sur KD, por projekcii la bildojn al ekrano), KD *Modela elparolo* en mp3 + la koncernaj lernolibroj en pdf (voĉlegitaj Esperantaj tekstoj de la libro kaj projekciebla / printebla lernolibro en la koncerna lingvo).

**Vi vere havas tre imponan longan karieron en Esperanto! Inter viaj multaj diversaj agadoj pri Esperanto, ĉu iu fako estas via plej ŝatata? Aŭ ĉu vi ĝuas ĉiujn simile? Ĉu vi ankaŭ havas hobiajn nerilate al Esperanto aŭ veg\*ismo?**

Ĉio, kion mi faras, mi faras kun ĝojo, ĝuo kaj entuziasmo, kiel hobion. Miaj agadoj estas kvazaŭ ĉapitroj en mia Vivolibro. Al miaj ŝatataj okupiĝoj apartenas ankaŭ laboro en mia apudurba montara ĝardeno kun kabano, promenado en la naturo, aŭskultado de bela muziko, spektado de belaj filmoj aŭ legado de interesaj libroj aŭ revuoj...

**Kiel okazis, ke vi eĉ estis manaĝero de la roka bando TEAM? Ĉu la bandanoj estis Esperantistoj aŭ veg\*anoj?**

Ni konatiĝis dank' al Esperanto! Al la kurso de Esperanto, kiun mi en 1980 gvidis en la loka kulturdomo Strojár, aliĝis grupo de kvar junaj muzikistoj. Temis pri la tiam ankoraŭ nekonata 'malnova' TEAM: kvar muzikistoj kaj du teknikistoj. La grupestro Dušan Antalík havis la ideon, ke la muziko kaj Esperanto havas ion komunan: ili ne konas landlimojn, forigas la lingvajn barojn kaj ebligas komunikadon de la homoj de diversaj nacioj aŭ etnoj. Nu kaj se ili kuniĝus... Sed por ia tempo mi estis por ili nur instruisto de Esperanto, ne la manaĝero.

En 1981 mi organizis koncerton de

TEAM en Esperanto, dum Internacia Konferenco de Junaj Esperantistoj en Dolný Kubín, en Slovakio. La konferencon ĉeestis ankaŭ posedanto de la svisa eldonejo Literatura Foiro Giorgio Silber. Li estis entuziasma pro la koncerto kaj sekve eldonis ĝian registraĵon en sia Esperanta Songazeto (n-ro 2, 1982), eldonata sur magnetofonaj kasedoj. Samtempe li proponis, ke kiam TEAM eldonos sian studian diskon, li volonte eldonos ĝin en Esperanto. Do poste TEAM en studio Opus rekantis la registraĵon en Esperanto kaj ĝi aperis sur kasedo kunlabore kun Opus (rajtoj sur la teritorio de Ĉeĥoslovakio) kaj Literatura Foiro (la resto de la mondo).

Kun teamanoj mi amikiĝis, helpis al ili akiri gitarkordojn, tamburmembranojn, aŭ novan sintezilon 'de malantaŭ la fera kurteno', pere de bonaj amikoj esperantistoj. Post la Esperanta eldono de la unua disko, mi organizis eksterlandan turneon de la grupo kun koncertoj dum la plej elstaraj Esperantaj aranĝoj en 1989: la 74-a Universala Kongreso de Esperanto en Brajtono, la 45-a Internacia Junulara Kongreso en la nederlanda Kerkrade kaj la 62-a kongreso de SAT – Sennacieca Asocio Tutmonda en la bavara urbo Illertisen (la tiama FRG). La trisemajnan turneon ni partoprenis kun la propra aparataro, kune kun la teknikistoj.

La IJK okazis en iama monaĥejo, kiu nuntempe servas kiel ministra

mezlernejo. Junaj esperantistoj venis duonmilo el dek tri landoj. Kun la organizantoj mi interkonsentis du koncertojn: la unua (ankaŭ por neesperantista publiko) sur la urbo-placo kaj la dua samvespere en la monaĥejo. Almenaŭ tiel estis planite. La teknikistoj laboris kelkajn horojn, sur la monaĥeja placo elkreskis koncerta podio, la tipa scenejo kun moviĝanta monstro kun cento da koloraj reflektoroj, amplifiloj, laŭtparoliloj, instrumentoj... La komenco de la koncerto proksimiĝis, la placo iom post iom pleniĝadis je scivolemuloj, sed kun la densiĝanta homamaso densiĝis ankaŭ la nuboj sur la rapide mallumiĝinta ĉielo, kaj ĝuste en la minuto de la planita komenco ekestis forta fulmotondro. Ekregis nekredbla atmosfero: la homamaso, manifestante, ke TEAM estas ilia grupo, sen alvoko rapidis savi la aparataron antaŭ la neniigo. Centoj da reflektoroj, kestoj, aparatoj, kabloj kaj scenejeroj malaperis dum kelkaj minutoj en la apudaj domoj, ĉambroj kaj koridoroj de la monaĥejo. El la okuloj de la spiregantaj, malsekiĝintaj gejunuloj radiis la preteco riski eĉ la propran vivon (en la senpera ĉirkaŭaĵo fulmotondris kaj la scenejo sub altaj tilioj estis ideala celo por la batantaj fulmoj). Post teknika paŭzo – sekiĝo de la aparatoj kaj ĉeso de la fulmotondro – la gejunuloj eklaboris denove: ĉion oni portis al la proksima aŭlo kaj tie, noktomeze, okazis la koncerto. Kun bona atmosfero, kunkantado

kaj dancado. Mirigis nin, ke post nur antaŭnelonga apero de la Esperanta kasedo de TEAM jam tiom da homoj konis parkere la tekstojn!

Inter la Junulara Esperanto-kongreso en Kerkrade kaj la Universala Kongreso de Esperanto en Brajtono estis unu semajno. Ni pasigis ĝin ĉe du tre afablaj kaj gastamaj nederlandaj esperantistoj, du fraŭloj, kiuj disponigis al la teamanoj siajn domojn en Eindhoven. Ni do povis pli bone ekkoni la vivon en Nederlando, fari ekskursojn al la ĉirkaŭaĵo, kaj libertempi en tiu belega lando. Nia eksterlanda koncerta turneo estis por ni ĉiuj granda travivaĵo. Dek unu el ni neniam vizitis 'okcidentan' landon; neniuj krom mi iam partoprenis eksterlandan Esperanto-aranĝon. La muzikistoj kaj teknikistoj de TEAM povis sperti la atmosferon de Esperantaj aranĝoj – kaj la ĉesto de la pinta muzika grupo el Ĉeĥoslovakio kontribuis al ilia prestiĝo.

Dum nia turneo ni aperis en radio-elsendoj (intervjuo de BBC Sussex, kaj programoj de Radio Capital en Londono kaj Radio Luxembourg). Amaskomunikiloj en Ĉeĥoslovakio dediĉis al nia eksterlanda turneo konsiderindan atenton.

Do la martinaj teamanoj – aŭ teamaj martinanoj – ja havis kun Esperanto varman rilaton, vidis en ĝi universalecon, kiu similas al la universala lingvo de la muziko.

# Leksikono por veg\*anoj en la franca

Sylvain Auclair (Kanado)

## Ĝenerala informo:

Pli kaj pli da homoj en Kebekio scias, kion signifas vegetarismo, kvankam la diferenco inter vegetarismo, kio povas inkluzivi la manĝadon de ovoj kaj laktaĵoj, kaj veganismo (antaŭe nomita vegetalismo) ofte estas malpli klara. Oni povas akiri vegetaran kaj eĉ veganan manĝon en pli kaj pli da restoracioj, eĉ en la gravaj ĉenaj rapidmanĝejoj, kiuj ofte ofertas hamburgeron kun kvazaŭviando *Beyond Meat* aŭ *Impossible Burger*. Normalaj nutraĵvendejoj plej ofte ofertas biologiajn aŭ specife vegetarajn manĝaĵojn en apartaj sekcioj.

## Leksikono:

En la suba leksikono, ni prezentas proksiman prononcmanon per precipe Esperantaj literoj inter suprenstreketoj /tiel/. Tamen necesas aldoni kelkajn aliajn sonojn/signojn, prisbrikitajn pli sube.

Jes = Oui /ŭi/

Ne = Non /nō/

Dankon = Merci /mersi/

Mi estas vegetarano. (viro) = Je suis végétarien /jō sŭi veĵetarjē/

Mi estas vegetarano. (virino) = Je suis végétarienne. /jō sŭi veĵetarjen/

Mi estas vegan/in/o = Je suis végane. /

jō sŭi vegan/

Kie trovi vegetaran restoracion? = Où trouver un restaurant végétarien? /U truve ŭ restorā veĵetarjē/

Kio estas vegetara? = Qu'est-ce qui est végétarien? /Keskje veĵetarjē/

Kio estas vegana? = Qu'est-ce qui est végane? /keskje vegan/

Ĉu estas vegetara manĝaĵo? = Y a-t-il de la nourriture végétarienne? /ijatil dla nuritŭr veĵetarjen/

Ĉu estas vegetara manĝaĵo? = Y a-t-il de la nourriture végane? /ijatil dla nuritŭr vegan/

Ĉu estas io vegetara? = Y a-t-il quelque chose de végétarien? /ijatil kelkōsoz dō veĵetarjē/

Ĉu estas io vegana? = Y a-t-il quelque chose de végane? /ijatil kelkōsoz dōvegan/

Ĉu estas tofuo? = Y a-t-il du tofu? /ijatil dŭ tofŭ/

Ĉu tio enhavas... = Cela contient-il /sla kōtjētil.../

...viandon? = ... de la viande? /dlavjād/

...fiŝon? = ... du poisson /dŭpwasō/

...kokaĵon? = ...du poulet /dŭpule/

...lakton? = ...du lait? /dŭle/

...buteron? = ...du beurre? /dŭbör /

...fromaĝon? = ...du fromage? /dŭfromaĵ/

...laktokremon? = ...de la crème? /

dlakrem/  
...ovojn? = ...des œufs? /dezö/

Ĉu tio estas vegetara? = Est-ce végétarien? /es veĵetarjê/  
Ĉu tio estas vegana? = Est-ce végane? /es vegan/

Ĉu eblas peti tion **sen** ... = Peut-on avoir cela **sans**... /pötö avüar sla sã/  
Mi petas **sen**... = Je voudrais cela **sans**... /jö vudre sla sã/  
Mi ne manĝas... = Je ne mange pas... /jö ni mâĵ pa/  
anstataŭ... = à la place /alapas/  
...viando. = ...de viande /dövjäd/  
...fiŝo. = ...de poisson /döpwasö/  
...kokaĵo. = ...de poulet /döpule/  
...laktaj produktoj. = ...de produits laitiers /döprodüi lecje/  
...lakto. = ...de lait. /döle/  
...butero. = ...de beurre /döbör/  
...fromaĝo. = ...de fromage /döfromaĵ/  
...laktokremo. = ...de crème /dökrem/  
...ovoj. = ...d'œufs. /dö/  
...bestaj produktoj. = de produits animaux /döprodüi animo/

Mi serĉas vegetaran restoracio. = Je cherche un restaurant végétarien. /jöŝerŝ  
ŭrestorã veĵetarjê/  
Kie trovi biologian manĝaĵvendejon? = Où trouver une épicerie biologique? /  
utruve ünepsri biolojik/  
Kie estas sojaj produktoj? = Où se trouvent les produits à base de soya? /ustruv  
leprodüi abaz dösoja/

**Oftaj tekstoj en vendejoj kaj restoracioj - sur etiketoj de ladskatoloj, bokaloj, ktp:**

œuf = ovo  
poulet = kokaĵo  
beurre = butero  
viande = viando  
lait = lakto  
lait de soya/soja, d'avoine, d'amande, de riz = soj-, aven-, migdal-, riz-lakto  
poisson = fiŝo

fromage = fromaĝo  
petit-lait, lactosérum = selakto (laktosero)  
soya/soja = soja  
crème = lakta kremo  
gras animal = besta graso  
gras végétal = planta graso

### **Vegana piko:**

Unu utila metodo por veganoj estas iri al picejo kaj mendi vegetaran picon, sed sen fromaĝo - ofte eblas peti alian ingrediencon (kutime kun aldona kosto) kiu anstataŭos la fromaĝon:

Mi petas vegetaran picon sen fromaĝo. Anstataŭ fromaĝo, mi petas... = Je voudrais une pizza végétarienne. Au lieu du fromage, je voudrais... /jövudre ünpidza veĵetarjen. Oljödüfromaĵ, jövudre...  
ananason = de l'ananas /dölanana/  
artiŝokon = de l'artichaut /dölärtiŝo/  
cepon = de l'onion /dölonjö/  
fungojn = des champignons /deŝäpinjö/  
kapsikojn = des poivrons /depwavrö/  
kapsikojn akrajn = des piments forts /depimã for/  
maizon = du blé d'Inde/du maïs /düble död, dümais/  
verdajn olivojn = des olives vertes /dezoliv vert/  
nigrajn olivojn = des olives noires /dezoliv nŭar/  
spinacon = des épinards /dezepinar/  
tomatojn = des tomates /detomat/

### **Uzo kaj prononco de la franca lingvo**

La lingva historio de Kebekio estas tia ke, se vi klopodas paroli la francan kun fremda akĉento, kion vi certe faros, se vi bezonas tiun informilon, oni plej verŝajne respondos al vi en la angla. Post jarcentoj da ĉefe anglalingva enmigrado, estas delonge iel subkomprenite ke ĉiu nedenaske franclingvano uzas la anglan.

La skribo kaj prononco de la franca lingvo estas tre malsimplaj. Abundas nepranoncitaj literoj, ĉefe en la fino de vorto, literkombinoj kun aparta prononco (ch = ŝ, au=eau = o, ou = u), neoftaj vokaloj, plus la regulo sonigi finan konsonanton kun la komenca vokalo de la posta vorto, laŭ striktaj reguloj. La akcento ĉiam falas sur la lasta silabo de vortogrupa (artikoloj, montraj artikoloj, prepozicioj, subjunkcioj kaj eĉ kelkaj adjektivoj aŭ pronomoj ne estas akcentitaj), sed neniam sur finaj e aŭ es, kiuj estas tiel nomitaj mutaj finaĵoj.

En la supraj transskriboj, estas uzataj la simboloj ö (rondlipa e) kaj ü (rondlipa i), resp. ø/ø kaj y en internacia fonetika alfabeto — se vi tute ne kapablas elparoli tiujn sonojn, vi iel povas plej ofte elturniĝi kun e kaj u — kaj la supersigno ~ por noti nazalajn vokalojn — se vi tute ne kapablas nazaligi vokalon, aldonu N post ĝi.



# Leksikono por veg\*anoj en la angla

Russ Williams (Pollando/Usono)

## Ĝenerala informo:

Ekster la vegetara komunumo, poŝoj ĝenerale ne tre komprenas kion signifas "vegetara" aŭ "vegana". Ofte oni pensas ke "vegetarano" manĝas fiŝaĵojn aŭ kokaĵojn, ktp, kaj multaj tute ne aŭdis pri veganismo. Ofte saĝas paroli klare pri specifaj ingrediencoj, kiujn vi volas kaj ne volas, kaj ne supozu ke funkcios simple diri "Mi estas vegetarano". En multaj restoracioj ofte nur salatoj, frititaj terpomoj, ktp taŭgos por veganoj ĉar ne estas ia ajn vegana ĉefplado.

## Leksikono:

En la suba leksikono, ni prezentas nur iom proksiman prononcmankon per nur Esperantaj literoj inter suprenstreketoj /tiel/. La angla havas multajn vokalajn nuancojn, kiuj ne ekzistas en Esperanto. Krome la angla havas multajn variajn dialektojn, do la anglaj prononco kaj ortografio oftege ne kongruas kaj ne konsekvenas. (Ekzemple la unua vokalo "e" en "vegetarian" kutime sonas kiel /e/ en Esperanto, sed la komenca vokalo en "vegan" kutime sonas kiel /i/ en Esperanto; la konsonanto "g" en "vegetarian" sonas /ĝ/ dum la konsonanto "g" en "vegan" sonas /g/.)

Por aldona informo pri angla prononco, vidu la postan sekcion "Pri angla prononco" en ĉi tiu dokumento.

Jes = Yes /jes/

Ne = No

Dankon = Thanks /tajnks/, Thank you /tajnk ju/

Mi estas vegetarano. = I'm a vegetarian. /ajm a veĝeterien/

Mi estas vegano. = I'm a vegan. /ajm a vigen/

Kie estas vegetara restoracio? = Where is a vegetarian restaurant? /ŭer iz a veĝeterien restaurant/

Kiu estas vegetara? = What is vegetarian? /ŭat iz veĝeterien/

Kiu estas vegana? = What is vegan? /ŭat iz vigen/

Ĉu estas vegetara manĝaĵo? = Is there vegetarian food? /iz der veĝeterien fud/

Ĉu estas vegana manĝaĵo? = Is there vegan food? /iz der vigen fud/

Ĉu estas io vegetara? = Is there something vegetarian? /iz der samting veĝeterien/

Ĉu estas io vegana? = Is there something vegan? /iz der samting vigen/

Ĉu estas tofu? = Is there tofu? /iz der tofu/

Ĉu tio enhavas... = Does that have... /daz dat hav/

...viandon? = ...meat? /mit/

...fiŝon? = ...fish? /fiŝ/

...kokaĵon? = ...chicken? /ĉiken/

...laktajn produktojn? = ...dairy products. /deri praduktz/

...lakton? = ...milk/

...buteron? = ...butter? /batr/

...fromaĝon? = ...cheese? /ĉiz/

...laktokremon? = ...cream? /krim/

...ovojn? = ...eggs? /egz/

...bestajn produktojn. = animal products. /animal praduktz/

Ĉu tio estas vegetara? = Is that vegetarian? /iz dat veĝeterien/

Ĉu tio estas vegana? = Is that vegan? /iz dat vigen/

Jes = Yes /jes/

Ne = No

Ĉu eblas peti tion sen ... = Can I get that without ... /ken aj get dat ŭitout/

Mi petas sen... = Please, without ... /pliz, ŭitout/

Mi ne manĝas... = I don't eat... /aj dont it/ anstataŭ... = instead of... /insted av/

...viando. = ...meat. /mit/

...fiŝo. = ...fish. /fiŝ/

...kokaĵo. = ...chicken. /ĉiken/

...laktaj produktoj. = ...dairy products. /deri praduktz/

...lakto. = ...milk.

...butero. = ...butter. /batr/

...fromaĝo. = ...cheese. /ĉiz/

...laktokremo. = ...cream. /krim/

...ovoj. = ...eggs. /egz/

...bestaj produktoj. = animal products. /animal praduktz/

Mi serĉas vegetaran restoracion. = I'm

looking for a vegetarian restaurant. /ajm luking for ej veĝeterien restorant./ Kie estas vegetara restoracio? = Where is a vegetarian restaurant? /ŭer iz ej veĝeterien restorant?/

Kie estas biologia manĝaĵvendejo? = Where is a store with organic food? /ŭer iz ej stor ŭit organik fud?/

Kie estas sojaj produktoj? = Where are soy products? /ŭer ar soj praduktz?/

Oftaj tekstoj en vendejoj kaj restoracioj - sur etiketoj de ladskatoloj, bokaloj, menuoj, ktp:

meat = viando

beef = bovaĵo

pork = porkaĵo

chicken = kokaĵo

fish = fiŝo

egg = ovo

butter = butero

milk = lakto

cheese = fromaĝo

whey = selakto (laktosero)

soy milk = sojlakto

soy = soja

tofu = tofuo

seitan = sejtano

cream = lakta kremo

animal fat = besta graso

vegetable oil = planta graso

## Vegana pico:

Ĉiam pli multaj picejoj proponas ankaŭ veganan picon kun vegana fromaĝo. Se picejo ne havas veganan picon, oni povas mendi vegetaran picon, sed sen fromaĝo - ofte eblas peti alian ingrediencon (ofte sen aldona

kosto) kiu anstataŭos la fromaĝon:  
 Mi petas vegetaran picon sen fromaĝo.  
 Anstataŭ fromaĝo, mi petas... =  
 Vegetarian pizza with no cheese,  
 please. Instead of cheese, I would like  
 ... /veĝeterien pica ŭit no ĉiz, pliz.  
 insted of ĉiz, aj ŭud like.../  
 ajlon = garlic /garlik/  
 ananason = pineapple /pajnapl/  
 artiŝokon = artichoke /artiĉok/  
 cepon = onion /onjon/  
 fungojn = mushrooms /maŝrumz/  
 kapsikojn = bell pepper /bel pepr/  
 kapsikojn akrajn = hot pepper /hat  
 pepr/, jalapeno /halapenjo/  
 verdajn olivojn = green olives /grin  
 alivz/  
 nigrajn olivojn = black olives /blak  
 alivz/  
 spinacon = spinach /spinaĉ/  
 tomatojn = tomatoes /tomejtoz/

### Restoracioj kaj butikoj:

La kanada monunuo estas dolaro  
 (CAD), proksimume 0,7 € (eŭro = EUR).

### Pri angla prononco

La ofta dulitero “th” kutime havas  
 sonon, kiu ne ekzistas en Esperanto. Se  
 vi ne konas ĝin aŭ ne kapablas diri ĝin,  
 anstataŭe direblas “d” voĉe (ekzemple  
 “the other”) aŭ “t” senvoĉe (“both”). La  
 ofta vokalo “u” kutime havas sonon  
 (“but, luck, rub”), kiu ne ekzistas en  
 Esperanto. Se vi ne konas ĝin aŭ ne  
 kapablas diri ĝin, la plej proksima  
 vokalo en Esperanto estas “a”. La angla  
 vokalo “i” tre ofte sonas kiel “aj” en  
 Esperanto (I, night, bite, white, light)  
 aŭ kiel pola “y” (hit, bit, lit, sit); malofte  
 ĝi sonas kiel “i” en Esperanto (piano,  
 machine).



© Vege pizza.jpg - FranHogan Wikimedia Commons

## Nova landa reprezentanto de TEVA en Italio: Annabarbara Hermann-Simari

Mi naskiĝis 1958 en Sarlando  
 (Germanio) kaj kreskiĝis en  
 malgranda bieno, ĉar mia patro  
 estis postlabora kamparisto. Lia  
 unua laboro estis en karbominejo.  
 Tie li laboris nokte. Tage li laboris  
 sur la kampoj. Ni mem plantis ĉiajn  
 mangaĵojn por niaj 5 bovinoj kaj ties  
 idoj, 6 porkoj kaj 30aj da kokinoj  
 kun virkoko. Ni, infanoj, tutnormale  
 helpis sur la kampoj aŭ en la staloj.  
 Niaj gebovoj estis nur vintre en la  
 stalo dum frosta vetero. Ĉiu bovino  
 havis sian nomon. De la lakto ni faris  
 buteron kaj freŝan fromaĝon por nia  
 familio kaj por vendi. Ĉiu-matene kaj  
 -vespere venis la najbaroj en la domo  
 por aĉeti lakton kaj ovojn kaj dufoje  
 semajne ankaŭ buteron kaj fromaĝon.  
 Certe ni havis ankaŭ katojn por ĉasi  
 musojn kaj gardohundon. Do, dum  
 mia infaneco kaj junuleco mi vivis  
 kun bestoj. Nia familio nur manĝis  
 memproduktitan viandon, ovojn,  
 laktaĵojn, fruktojn de niaj arboj kaj  
 salato aŭ legomoj de nia ĝardeno.

Mi naskiĝis preskaŭ blinda kun  
 katarakto kaj nur povis iomete vidi  
 post 25o da okuloperacioj. Tial mi  
 devis iri en lernejon por blinduloj  
 kaj malbonvidantoj. Post la lernejaj  
 jaroj mi abonis parolatan revuon

por blinduloj kaj malbonvidantoj  
 kies aŭskultato povas mem sendi  
 artikolojn. En la jaro 1980 blindulo  
 de Palatinato informis tie pri  
 Esperanto. Mi kontaktis tre interese  
 la asocion “Esperantista Blindula  
 Ligo de Germanio (EBLOGO)”. Ili  
 donis al mi la adreson de Sarlanda  
 Esperanto Ligo (SEL). Mi partoprenis  
 en ilia semajnfina aranĝo kaj tie  
 mi konatiĝis ankaŭ kun francaj kaj  
 kanada Esperantistoj. La francaj  
 Esperantistoj invitis min partopreni  
 al iliaj staĝoj en Metz kaj al karnavalo  
 en Bar Le Duc. Tien mi vojaĝis kun la



© Pier Luigi Simari

kanada Esperantisto Paulo Hopkins. Li instruis al mi Esperanton letere. En Bar Le Duc mi ekkonis junulon de Germana Esperantista Junularo (GEJ) kies membro mi tuj iĝis. Paskon 1981 mi partoprenis kun GEJ-anoj en la 5a Itala Junulara Festivalo en Porretta Terme. En la sama hotelo kongresis ankaŭ samtempe blindaj Esperantistoj. En Porretta Terme mi ekkonis mian edzon Pier Luigi Simari. En 1984 ni geedziĝis en Sarlando kaj en 1985 ni translokiĝis al Sudtirolo en Norda Italio. Jam en la antaŭaj jaroj mi estis gastiganto de Pasporta Servo en mia gepatra domo. Ni do ankaŭ iĝis gastigantoj en Bolzano, la ĉefurbo de Sudtirolo. Mi vidis, ke en Italio ne estis reprezentanto por Pasporta Servo. Tial mi kontaktis TEJO-n kaj ili volonte akceptis mian proponon esti Landa Organizanto por Italio. Pier Luigi Simari kaj mi estis ekde 1987 ĝis 1990 eksteraj estraraj kunlaborantoj de Itala Esperantista Junularo (IEJ) por Pasporta Servo kaj por la memstara provinco Sudtirolo. Tiu provinco havas 3 oficialajn lingvojn: itala, germana kaj ladina. La ĉefurbo estas Bolzano/Bozen.

En la jaro 1985 miaj gambaj ostoj kaj vertebraro daŭre doloris, ankaŭ nokte en la lito, kiam mi volis dormi. Tiam la kuracisto diagnozis osteoporozon kaj volis priskribi al mi hormonojn, kion mi ne akceptis. Mia edzo estas kuracisto, kaj lia diagnozo estis, ke la troaj bestoproteinoj provokas ĉe

mi osto-inflamon, kiu kaŭzas miajn dolorojn. Tial ni decidis, ne plu manĝi viandon. Unue mi ne plu aĉetis kolbasojn kaj ĉiam malofte viandon, ĝis ni ne plu manĝis viandon de iu ajn besto kiu vivas sur la tero. Tiam preskaŭ ne eblis manĝi en restoracio vegetare kaj se vi estis ĉe festo, amikoj aŭ familianoj estis malfacile por manĝi. Feliĉe kelkaj italaj pladoj estas vegetaraj kaj eĉ veganaj. Ege malfacile estis por ni en Germanio ĉe miaj familianoj. Kvankam miaj gambaj ostoj post nur kelkaj semajnoj ne plu doloris kaj ankaŭ mia vertebraro tre pliboniĝis, miaj familianoj ne akceptis, ke ni ne plu manĝas viandon. Ofte estis pro tio fortaj (akraj) diskutoj. Ili bedaŭris, kiam ni ne manĝis dum festo ilian preparitan viandon. Pasis dudeko da jaroj, ĝis ili akceptis, ke ni ne manĝas viandon kaj ekde la jaro 1990 ankaŭ ne plu fiŝojn. Ekde la ekzisto kaj uzado de interreto oni povas sin pli bone informi pri la produktado de viando kaj ovojn. Ankaŭ eblis ĉiam pli aĉeti librojn pri la sorto de tiel nomataj uzbekoj. Tial ni ne plu aĉetis ovojn. Tamen amikoj kelkfoje donacis al ni ovojn de iliaj kokinoj kiuj vivis kiel tiaj en mia familio dum mia infaneco. Sed ekde 2000 ni ankaŭ tiajn ovojn ni ne plu manĝas, ĉar ne plu plaĉas al ni la ovogusto.

Ĉiam mi havis problemojn kun mia haŭto. Neniu dermatologo trovis solvon. En la jaro 2000 mia edzo

trovis tiam eblecon por testi kiajn manĝaĵojn mia korpo akceptis bone kaj kiajn malbone. La rezulto estis, ke mia korpo ne toleras laktozon. Tial mi tuj ne plu trinkis lakton kaj ne plu manĝis buteron. Mi povas diri, ke mi kaj mia edzo ekde la jaro 2000 vivas vegane, kaj mia haŭtproblemo ne plu estas.

Lilia Fabretto vivis en Romo, kie ankaŭ mia edzo vivis ĝis nia geedziĝo. Piero apartenis al Roma Esperanta Grupo kaj tiel konatiĝis ankaŭ kun Lilia. Lilia informis nin pri TEVA. Dank' al Lilia, kiun ni ĉiam vizitis, kiam ni estis ĉe miaj bogepatroj en Romo, ni iĝis dumvivaj membroj de TEVA.

Mi intencas, kiel landa reprezentanto de Italio por TEVA, plibonigi la publikajn rilatojn de TEVA en Italio, kaj volonte respondos al ĉiuj kiuj min rete kaj per sociaj medioj alskribos. Dum venonta UK en Italio mi ĉeestos por reprezenti TEVA-n kiel itala landa reprezentanto. Mi informos Esperantistojn pri vegana vivo kaj ankaŭ pri TEVA. Plue mi informos veganojn pri Esperanto.

Amike salutas la Landa reprezentanto por Italio, Annabarbara Hermann-Simari.

## Hajkoj

*Lode Van de Velde (Belgio)*

Fermas okulojn por besta suferado, viand-manĝanto.	Hundon dorlotas aliajn bestojn manĝas. Limigita am'.	Atendas murdon miljardoj da kokinoj - jaron post jaro.
Fermas orelojn kontraŭ la kruda vero - bona amiko.	Malliberejo. Neniam vidis la sun' senkulpaj bestoj.	Stimulas murdojn eŭropaj subvencioj. Povraj buĉbestoj.

# Eblecoj manĝi veg\*ane en Montrealo

## apud la 107-a UK en 2022 *Normand Fleury (Kanado)*

Vegetaranoj kaj veganoj estos feliĉaj scii, ke en Montrealo facilas manĝi vegetare kaj aĉeti veg\*anajn manĝaĵojn. Unue mi diru ke la kongresejo estos ĉe UQAM (Kebekia universitato en Montrealo) 320 strato Ste-Catherine Est. Do, en la koro de Montrealo, kie troviĝas multaj restoracioj, butikoj, vendejoj, ktp (<https://mallonge.net/UK-ejo22>).

Mi ne listigos ĉiujn eblecojn manĝi veg\*ane ĉar ili abundas. Mi indikos nur la plej proksimajn al la kongresejo. Vidu sube la diversajn retajn ligilojn por esplori pliajn lokojn. Due mi diru, ke preskaŭ ĉio eblas nun, rilate veg\*anajn nutraĵojn en Montrealo. Estas eblecoj manĝi ĉion, de burgeroj ĝis suŝioj. La esperantistaj kunvenoj en Montrealo kutime okazas en la vegetara bufedejo Végo, la unua en la suba listo.

### **Resto Végo – Bufedejo veg\*ana**

1720 strato St-Denis  
restovego.ca - +1 514-845-2627  
Resto Végo pioniris antaŭ 40 jaroj kiam ĝi malfermis veg\*anan bufedon kie oni pagas laŭ la pezo. Avantaĝo de tiu loko estas ke la manĝoj pretas kaj vi povas rapide servi vin. Do se vi havas limigitan tempon por manĝi pro diversaj kongresaj programeroj,

tio estas bona ebleco. Ili ankaŭ donas la eblon elpreni sandviĉojn kaj simile. Tiele, vi ne devas manĝi surloke. Krome estas ankaŭ bufedo kun varmaj kaj malvarmaj pladoj, salatoj kaj desertoj. La restoracio estas en pli ol centjara konstruaĵo kun 3 etaĝoj da manĝejoj.

### **Copper Branch - vega –**

1732 strato St-Denis (ankaŭ aliloke en Montrealo) eatcopperbranch.com - +1 514-543-7667

Copper Branch servas sanajn pladojn kun ekologiaj ingrediencoj. Populara loko pro la nutraj salatoj kaj veganaj burgeroj (provu teriyaki kun shiitake-fungoj). Mendu la “poutine” (terpomfritoj kun vegana fromaĝo kaj funga saŭco). Ofertas diversajn trinkaĵojn, desertojn, kafojn kaj teojn ekologiajn kaj just-komercajn.

### **Yuan Végétarien - azia veg\*ana bufedo**

2115 strato Saint-Denis - yuanvegetarien.com - +1 514-848-0513  
Unu el malmultaj veg\*anaj restoracioj kiuj havas bufedon. Provu la pladon “General Tao”, kiu estas eĉ pli bongusta ol la originala kun viando. Ni ankaŭ rekomendas la sezaman pladon: vi ne kredos ke ĝi estas sen viando. Suŝioj estas ankaŭ tre popularaj. Eblas aĉeti

frostigitajn pretajn pladojn, kiujn vi povos ĝui hejme.

### **Lola Rosa – vege bistro**

Place des Arts (ĉe Placo de Artoj) – 276 strato Ste-Catherine Ouest  
lolarosa.ca - +1 514-543-0613  
Bone lokita en la koro de vigla placo de festivaloj, temas pri pariz-stila bistro. Populara loko por lokuloj sed ankaŭ por turistoj. Bela vido al la placo je la dua etaĝo. Menuo kun pladoj el la tuta mondo el freŝaj lokaj produktoj. Ni invitas vin bone manĝi subtenante lokan agrikulturon.

Mi aldonu la retejon de la agrabla restoracio rekte ĉe la kongresejo, Gingko Café & Bar. Vi ne bezonos eliri... <https://ginkgocafebar.ca/>

### **Lokoj por aĉeti nutraĵojn :**

#### **Rachelle-Béry (vendejo)**

150 Ste-Catherine Ouest kaj 1150 Ste-Catherine Est [www.rachellebery.ca/magasin/8345](http://www.rachellebery.ca/magasin/8345) Bona loko por aĉeti veg\*anajn aŭ ekologiajn nutraĵojn.

#### **IGA (vendejeto)**

5 Place Desjardins  
[www.igalouisemenard.com](http://www.igalouisemenard.com)  
Vasta nutraĵvendejo kun ĉiuj varoj, inkluzive vinon, bieron. Havas ekologian sekcion, sed ne temas pri aparte vegetara vendejo.

### **Jen ligiloj por helpi vin trovi bonajn**



### **lokojn por manĝi aŭ aĉeti veg\*anajn manĝaĵojn.**

<https://vegemontreal.org/>  
Bona franclingva retejo de nia partnero Tourisme Montréal. Vi simple tajpu dekstre, kian restoracion vi volas kaj ĝi trovos ĝin por vi. Por la angla versio ŝanĝu la lingvon supre dekstre.  
<https://www.mtl.org/fr/quoi-faire/gastronomie>  
<https://www.mtl.org/fr/experience/guide-ultime-vegetaliens-montreal>

Retejoj anglalingvaj: ĉe <https://www.restomontreal.ca/> eblas serĉi per “vegetarian downtown montreal”

Listo kun 20 lokoj kie eblas manĝi veg\*ane: <https://localfoodtours.com/fr/montreal/vegetarian-restaurants-montreal-vegan-places-to-eat/>

Kompreneble eblas ankaŭ serĉi en <https://happycow.net>, retejo anglalingva pri veg\*anaj lokoj en la tuta mondo.

# Akvo faba

Lode Van de Velde (Belgio)

*Fari pli per kikeroj!*

*aŭ: "Du receptoj por la prezo de unu!"*

Ĉu vi jam aŭdis pri akvo faba, ankaŭ konata kiel *aquafaba*? Tio estas la likvo en kiu sidis kikeroj en bokalo aŭ ladskatolo, aŭ la akvo en kiu estis kuiritaj sekaj kikeroj. Same kiel ovo, akvo faba enhavas proteinojn kaj povas esti uzata en simila maniero.

Venontfoje do kiam vi preparas kikerojn, ekzemple por fari humuson,

konservu la likvon! Eblas eĉ frostigi ĝin, por posta uzo. Akvo faba estas utila por anstataŭigi ovojn en patkukoj, kukoj, vafletoj, ĉokolada ŝaŭmdeserto, molaj bombonoj (angle "fudge"), glaciaĵo, marcipano, eĉ en makarono kaj meringo kaj similaj ŝaŭmdesertoj. Fine, ĝi utilas ankaŭ por kelkaj salaj receptoj kiel butero, majonezo, ajlolea saŭco kaj vegana mocarelo.

La kuiritajn kikerojn mem, kiuj



formas bonan fonton de proteinoj, vi povas aldoni al diversaj pladoj kiel ingredienco, sed mi ŝatas rosti ilin, tiel ke ili fariĝu (iom) krispaj. Ankaŭ eblas aldoni la rostitajn kikerojn al diversaj pladoj, ekzemple al florbrasiko, melongeno, kukurbo, terpomoj, aŭ aliaj legomoj preparataj kun oleo en forno.

Alia maniero estas rosti la kikerojn aparte, kun salo, pipro, papriko kaj italaj herboj. La rostitaj kikeroj povas servi ankaŭ kiel manĝetaĵo, ekzemple posttagmeze aŭ vespere. Jen la recepto.

## Rostitaj kikeroj

Ingrediencoj (uzu la proponitajn spicojn laŭplaĉe kaj laŭguste)

- kikeroj
- (oliv)oleo
- ĉilia pulvoro
- papriko
- italaj herboj (rosmareno, majorano, timiano, ajlopulvoro, ocimo, salvio)
- pipro
- salo

## Recepto

- varmigu la fornon je 200° C aŭ 392° F
- apartigu la kikerojn de la akvo faba
- miksu la kikerojn kun la oleo kaj la herboj
- metu ĉion sur bakpaperon aŭ en fornoplakon
- rostu la kikerojn dum 30 minutoj; foje miksu aŭ turnu ilin

- lasu la kikerojn ankoraŭ 10 minutojn en la forno
- elprenu ilin de la forno, lasu ilin malvarmiĝi trankvile

**Patkukoj kun akvo faba** (por 8 patkukoj)

- 150 gr. da faruno
- 1 supkulero da sukero (eventuale\*)
- 1/2 te-kulero bakpulvoro
- iom da salo
- 50 ml da akvo faba
- 2 supkuleroj da oleo
- 200 ml da plantbazita lakto (ekzemple sojlakto)
- 150 ml da akvo

\*Se vi uzas nesukeritan sojlakton, prefere lasu la sukron en la recepto.

Se vi uzas "normalan" sojlakton, vi povus ellasi la sukron el la recepto.

## Recepto

- bone miksu ĉiujn ingrediencojn por akiri homogenan paston
- oleumu la paton
- verŝu iom de la pasto en la paton
- kiam la pasto fariĝis sufiĉe solida kaj movebla en la pato, vi povas turni la patkukon kaj friti la alian flankon

Servu la patkukojn kun dolĉaj surmetaĵoj (kremo, konfitaĵo, ĉokolad-pasto, fragoj, ...) aŭ kun nedolĉaj surmetaĵoj: nuksopasto, sezampasto, vegana fromaĝo, kuirita spinaco, frititaj ĉampinjonpecetoj kun ajlo, avokadokaĉo, ...

Bonan apetiton!

# Deadmonoj sur la pakumo de bestodevenaj nutrovaroj

Gary Mickle (Germanio)

Ĉu la 1-a de aprilo estas tago de ŝercaj blagoj en ĉiuj mondopartoj, mi ne certas, sed supozas, ke la kutimo jam tutmondiĝis. La germana sekcio de PETA [Homoj por Etika Traktado de Bestoj] raportis\* ĉi-jare je tiu dato:

“Anstataŭ la “etikedo de besta bonfarto”, pli antaŭe planita de la agrikultura ministro Cem Özdemir, la federacia registaro enkondukos en aprilo 2022 avertajn mesaĝojn sur bestodevenaj produktoj – simile kiel jam ĉe tabakaj produktoj. Anstataŭ la ĝisnunaj erarigaj bildoj de feliĉaj bovinoj kaj porkoj, la novaj etikedoj atentigos pri la realo, kiu regas en la bestoproduktado: ekspluato, sufero kaj morto de sennombraj vivajoj.” Bildigitaj en la “raporto” estas pakumoj de ovo, bovaĵo kaj lakto kun etikedoj samstilaj kiel sur cigaredo-pakumoj kun la mesaĝoj:

– “Por ĉi tiuj ovoj kokinoj devis *en turmento morti*.”

– “Unu burgero enhavas kadavro-pecojn de ĝis 60 mistraktitaj kaj murditaj bovoj.”

– “Trinkado de ĉi tiu lakto faras *bovidojn orfaj*.”

Cem Özdemir, ministro de agrikulturo en Germanio, estas efektive jam de juna aĝo vegetarano, kaj eblas singarde esperi,

ke li utiligos sian postenon, okupatan jam de kelkaj monatoj, por etgrade bestafabla politiko. Kompreneble mankas al li tiom plenpleksa decidpovo, ke li povus meminitiate dekreti tian etikedadon de varoj. Ĝi estas afero principe prirevenbla, por kio la tempo tamen ne jam maturiĝis. Sed eble post dek aŭ dudek jaroj?

Ke kritiko je besto-konsumado komencas esti malpli tabua en oficialaj rondoj, atestas io alia. Nun, meze de la ukraina milito, katastrofa ankaŭ por la malriĉaj landoj, kiuj importas grandkvante la nun subite nesufiĉan tritikon el Ukrainio, la ministrino de evoluhelpo, Svenja Schulze, parolis pri la nutrajkrizo. Schulze atentigis en alvoko al la konsumantoj, ke 30-procenta redukto de la porkaĵo-konsumo en Germanio liberigus milionon da hektaroj – proksimume dekonon de la agrikulture uzata areo en Germanio. Sur tiuj terenoj eblus kultivi kvin milionojn da tunoj da greno, ĝuste nun bezonata por senpera homa konsumo en malriĉaj landoj. “Tre helpus por la grenprovizado en evoluantaj kaj sojlaj landoj je meza kaj longa perspektivo, se ni en la riĉaj landoj manĝus malpli da besto-produktoj.”

\*<https://www.peta.de/neuigkeiten/warnhinweise-fleisch/>

## Estraro de TEVA - 2022

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

### LANDAJ REPRESENTANTOJ

<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, 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
<b>GERMANIO</b>	S-ro Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 Halle, nachrichten@bartos.info	Deutschland
<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>ITALIO</b>	S-ino Annabarbara Hermann-Simari, Gruenwald 2/9 Buchhol, IT-39040, Salorno (BZ) esperanto@brennercom.net	Italia
<b>JAPANIO</b>	S-ro SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi – Saitama, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
<b>KAMERUNO</b>	S-ino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Rép. du Cameroun
<b>NEDERLANDO</b>	S-ro Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL-1946 AE Beverwijk, moerbeekr@gmail.com	Nederland
<b>POLLANDO</b>	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
<b>SLOVAKIO</b>	S-ro Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 Martin, stano.marcek@gmail.com	Slovensko
<b>SVISLANDO</b>	S-ino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 Zürich, eeisenegger@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: Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE

Retadreso: sekretario@vegetarismo.info

**Sekvu nin rete:**  
**vegetarismo.info**

**fb.com/tevaesperanto**  
**lasuvivi.telegramo.org**

