TEA-BULTENO

24ª JARO - N° 156 **JANUARO-FEBRUARO** **N.1-2/2021**

Idealismo estas la nobla talaro, en kiu la politikaj senjoroj envolvas sian povoavidecon.
Aldous Leonard Huxley, angla verkisto (1894-1963)

Bonan Novan Jaron!

Komenciĝas alia jaro: la tempo neniam haltas, ĝi daŭrigas paŝo post paŝo sian vojon, tute ne atentante, ĉu tion kio estas jam parto de l' pasinteco, la homoj agrable travivis aŭ suferege trapasis. Tio ja estas afero nia, de ni vivuloj. Kiam nova jaro ĉesojlas, ĝenerale niaj pensoj ekflugas jam antaŭen, al proksima aŭ malproksima estonteco, esperoplenaj je pli glata vivopado. Tiom pli hodiaŭ, post jaro plena je doloraj spertoj, je angoroj, je soleco, je timoj...

La kronviruso ne nur kaŭzis infektiĝon de korpoj, de personoj, sed ankaŭ de iliaj animoj kaj de iliaj sociaj rilatoj. Oni malkovris, kiom malforta, dubema, oni sin sentas, fronte al tia eksterordinara evento, kaj tio tute sendepende de la aĝo. Oni malkovris, ke ekzistas reale, konkrete, grandaj mankoj, grandaj malplenoj en nia tre moderna socio, kiuj ŝajnis esti iel distanco-bariloj inter la diversaj grupoj ĝin formanta. Soleco, silento, forlasa sento: jen kio loĝis kaj loĝas ankoraŭ en miloj kaj miloj ... da maljunuloj, ekzemple. Ĝuste tiuj personoj, kiuj grave kontribuis al antaŭenpuŝado de nia mondo, ricevis la plej draman punon, neatendite. Gepatroj, familianoj, vivkunuloj, amikoj kaj niaj posteuloj - la infanoj, adoleskantoj, junuloj, ĉiuj estis senigitaj de io vivo-esenca - la interpersonaj kontaktoj kaj rilatoj en sereneco, en libereco.

Nu, vi ĉiuj travivis ĉi tragikan situacion, nenion novan mi rakontas, sed mi ŝatas esprimi miajn pensojn kaj ilin kundividi ĝuste kun vi.

Absolute nenian takson pri la agado de politikistoj, ministroj, sciencistoj mi donos, ĉar pri tio legeblas aŭ aŭskulteblas en ĵurnaloj aŭ radie/televide, kaj sekve kiu estas mi, por juĝi iun ajn? Kompreneble, estas homa eco, kiel ajn ĉu bona aŭ malbona, unue komenti, poste kritiki, fine akre kontraŭstari ... Jes, ankaŭ mi ĉi tion faris!

Mia intenco do estas, iom pristudi la faron de ni simplaj ordinaraj civitanoj, al iu ajn ŝtato apartenantaj, havantaj kaj devojn kaj rajtojn: ni memoru, antaŭe devoj kaj poste rajtoj. Post dekmonata kunvivado kun ĉi detruiga sperto, ekestas malcertecoj, pri la konscio ke en ĉi mondo ne ekzistas nur la *mio*, kio tro limigas la sencon kaj signifon de "esti homo". Oni devas iĝi plenkonscia, ke la *mio* povas repreni la vivon en siaj manoj nur se akompanata de la *nio*. Tiu ĉi epidemio alportis nepriskribeblajn suferojn, fizikajn kaj moralajn, sed NI povas transformi ĝin en iaspecan instigilon, stimulilon por rekonstrui niajn radikojn, rekuperi la tuthomarajn valorojn, plilarĝigi niajn horizontojn, revenigi nian spiritan dimension, nutri denove nian spiriton.

La *mio* devas lerni rigardi en si mem kaj sin kritiki kuraĝe, senkompate kaj severe, kaj aliĝi al la *nio*, kiu reprezentas la plej grandan parton de ĉies ĉirkaŭo. Nur solidare kaj helpeme kunagante, respektante sin mem sed precipe la aliajn, etendante sendistinge la manon al tiu kiu bezonas ĝin, dediĉante eĉ nur minuton de sia tempo por ke la alia sentu sin malpli sola, ridetante per la okuloj se la masko kaŝas la buŝon: jen kelkaj reguloj kiuj povus helpi nin ĉiuj vivi pli bone.

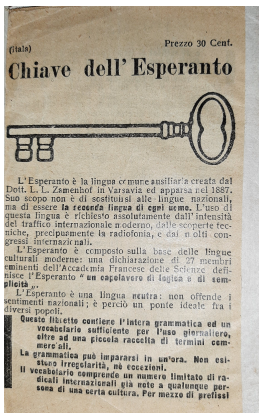
Mi memoru, ke la distanco ne egalas al izoliĝo; ke la masko utilas ne nur al mi, sed ankaŭ al ni. Oni devas kompreni ke nur protektante la *nio*-n, la *mio* havos ŝancon elvivi kaj akiri forton! *Via redaktanto*



Programo RAI Uno	
11 januaro	14h50 - Esperanto en alirprogramoj RAI UNO Piloloj de Esperanto.0
1 februaro	14h50 - Esperanto en alirprogramoj RAI UNO 9 minutojn kun: ELF - Esperanto-Ligo Filatelista
1 marto	14h50 - Esperanto en alirprogramoj RAI UNO Esperanto en la ttt-mondo

Laste trovitaj!

Ĉi-foje nenion mi trovis, aŭ - pli bone dirite - nenion novan trovis aŭ aĉetis aŭ ricevis: tut-simple, hazarde serĉante en mia kolekto iun libreton, mi malkaŝis ion kion mia memoro forgesis. Temas pri la *Ŝlosilo*, kiun certe ĉiu el vi konservas ie en sia "forgeskesto". La mia estas en la itala lingvo, ĝi estas iom-ete ĉifita, pro la grandaĝo.


(itala) Prezzo 30 Cent.

Chiave dell' Esperanto

L'Esperanto è la lingua ormai ausiliaria creata dal Dott. L. Zamenhof in Varsavia ed apparsa nel 1887. Suo scopo non è di sostituirsi alle lingue nazionali, ma di essere **la seconda lingua di ogni uomo.** L'uso di questa lingua è richiesto assolutamente dall'intensità del traffico internazionale moderno, dalle scoperte fecondissime, precipuamente la radiofonia, e dai molti congressi internazionali.

L'Esperanto è composto sulla base delle lingue culturali moderne: una dichiarazione di 27 membri eminenti dell'Accademia Francese delle Scienze definisce l'Esperanto "**un capolavoro di logica e di semplicità**".

L'Esperanto è una lingua neutra: non offende i sentimenti nazionali; è perciò un ponte ideale fra i diversi popoli.

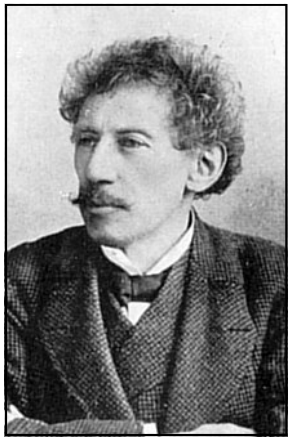
Questo libretto contiene l'intera grammatica ed un vocabolario sufficiente per l'uso giornaliero, oltre ad una piccola raccolta di termini commerciali.

La grammatica può impararsi in un'ora. Non esistono irregolarità, nè eccezioni.

Il vocabolario comprende un numero limitato di radicali internazionali già noti a qualunque persona di una certa cultura. Per mezzo di prefissi

Kio estas la *Ŝlosilo*? Ĉu "metala peco, laŭcele tranĉita, servanta por manipuli seruron", kiel klarigas la PIV? Kaj … ne nur: oni utilas tiun vorton parolante ekz. pri arĥitekturo, aŭ eĉ pri bataloj, pri ĉifrado k.m.a., inkluzive de Esperanto. La "Ŝlosilo de Esperanto" estis tre grava ilo, grava tradukhelpilo en la unuaj jaroj de nia lingvo, elpensita de Herbert Friedrich Höveler.

Kiu li estis? Naskita en la jaro 1859 en Germanujo, kiel junulo li iris al Anglujo kaj, post kelkaj jaroj, fariĝis brita regnano. Profesie li estis industria ĥemiisto, metalurgiisto kaj eĉ inventisto: li elpensis i.a. specialan aparaton por bruligi aeron, gason kaj oleon, kaj tiel krei grandan varmegon por disigi metalojn de rubaĵoj. Li fondis por tiu celo la *Tandem Smelting Syndacate* kaj la fabrikadon de *Tandem Antifriction* (glitiga) metalon, kies fandejon li konstruigis en *Merton Abbey*, apud Londono.



En sia junaĝo li multe suferis pro astmo, tial li elpensis kuracilon, de li nomita ***Vixol***, kiu mallongtempe iĝis, pro siaj sanigaj efektoj kaj sukcesa kuracado, fama tra la tuta mondo. [N.d.r: Sciigon pri ĝi mi trovis en la *Oficiala Gazeto de la Italia Regno n.ro 288 - Roma, mardon la 1an de decembro 1903*, kun i.a. jena informo: Fabrika marko por kontraŭastma kaj kontraŭkatara produktaĵo.]

Kiam en 1904 li tuthazarde ekkonatiĝis kun Esperanto, danke al ekzemplero de *The Esperantist* kuŝanta en butika fenestro, li tuj ekkomprenis ĝian utilecon por komerco tia, kia estis la lia. Herbert F. Höveler eklernis la lingvon kaj, post kelkaj semajnoj de ties severa kritikado, forte entuziasmiĝis pri ĝi. Baldaŭ li deziris ĝin propagandi, precipe laŭ la praktika komerca vidpunkto. Ŝajnis al li, ke tion oni povus plej facile fari per la reenkonduko de la malgranda lernolibreto aŭ foliego ĉiulingva, antaŭtempe eldonita de Zamenhof mem. El tiu ĉi ideo aperis la *Ŝlosiloj* de E. Ĉefeĉ (pseŭdonimo, H. F. H. angle elparolataj). La unua aperis por la angla lingvo, aŭtune de 1905. Ĝis 1912 la *Ŝlosiloj* estis jam 18. En 1930 entute ili aperis en 26 lingvoj. La *Ĉefeĉaj Ŝlosiloj* (mezuroj: 112mm x 78mm) estis akireblaj je tre malalta prezo kaj eldonitaj en la diversaj lingvoj po milionoj da ekzempleroj. Dum kelkaj jaroj li prenis sur sin la tutan laboron kaj koston de ilia dissendado. Kiam, pro laboraj kialoj, li devis forlasi la personan kondukon de la afero, finance li daŭrigis subteni ĝin per la *Internacia Propagandejo Esperantista*.


ESPERANTO GILTZA

Eŭska lingvo

La origina ideo estis, ke esperantisto skribas al iu persono en lando, kies lingvon li ne komprenas. Oni devas skribi en Esperanto, kaj kune kun la letero aldoni *ŝlosilon* en la koncerna lingvo. Tiu ideo varbis al la Esperanto-movado pionirojn en multaj lokoj.


CHEIA LIMBEI ESPERANTO

RUMANA

La *Ŝlosiloj* ludis gravan rolon precipe antaŭ la unua mondomilito. En la intermilita epoko plenumis bonan servon ĉefe tiuj en malgrandaj, ekzotaj lingvoj, kies E-a libreto ofte ekigis la unuan seriozan pioniran paŝon.

Alian eksterordinaran ideon li ekhavis por plifaciligi la pagon de la eksterlandaj kontoj por la *Ŝlosiloj* kaj aliaj ĉiuspecaj esperantaĵoj, fondante la *Ĉekbankon Esperantistan* en septembro 1908, sub la kromnomo de E. Ĉefeĉ: la banko havis sian sidejon en la Merton-Abatejo, Londono. Ĉion ĉi li aranĝis post la apero de la spesmila monosistemo internacia, projekto de la svisa profesoro René de Saussure.

Tiel farante li preparis ankaŭ la vojon por ĝenerala akcepto kaj enkonduko de internacia monunuo. La *Ĉekbanko Esperantista* havis


Ĉekbanko Esperantista,

MERTON ABBEY, LONDON, S.W.

"La Spritulo" (al la naciaj monunuoj): Mi havas la honoron, gesinjoroj, prezenti al vi fraŭlinon "Spesmilo"; esperu ni ke viaj proporcioj al ŝi ŝanceliĝu estonte kiel eble plej malmulte.

➥

El nia Mond'

INTERKULTURA NOVELO-KONKURSO (INK)

Dum la Printempa Inaŭguro de la Monda Festivalo, okazis la lanĉo de Interkultura Novelo-konkurso. Iniciate de kanadaj esperantistoj, ĉefe François Bolduc, la LKK de la Montreala UK kaj Esperanto-Societo Kebekia, INK estas organizata de la Akademio Literatura de Esperanto (ALE) kaj aŭspiciata de UEA kun subteno de la Komisiono pri Belartaj Konkursoj. La konkurso celas instigi aktualan novelan kreadon de aŭtoroj el diversaj kulturoj pri la temo

KOVIM-19: KIEL ĜI ŜANĜIS NIN

sama temo, malsamaj vidpunktoj, malsamaj historioj.

La temo de la konkurso estis elektita post reta publika voĉdonado organizita de la montreala LKK antaŭ la Virtuala Kongreso. La prezento de la konkurso kaj ties regularo troviĝas ĉe la retejo de ALE: akademio-literatura.org/ink aŭ mallonge.net/INK.

La teksto-proponoj devas havi maksimume 12 000 karaktrojn (proksimume 6 paĝoj). Ne estas minimuma longeco. Aŭtoroj povas sendi proponojn **ĝis la 20ª de junio 2021** per specifa sendo-formularo de la konkurso, ĉe akademio-literatura.org/ink/sendoformularo.

Proponoj devas nepre esti en Esperanto, neniam antaŭe publikigitaj, tamen ne nepre originale verkitaj en Esperanto: tradukaĵoj el aliaj lingvoj bonvenas, kio faras el INK interesan ilon por informi pri Esperanto al neesperantistaj verkistoj.

Interkultura ĵurio taksos la novelojn. La gajnintoj estos anoncitaj dum la 107ª UK en Montrealo 2022. La 1-a, 2-a kaj 3-a premioj estos respektive 500, 300 kaj 200 eŭroj. La prezenton de la konkurso dum la Printempa Inaŭguro, kiu kalkulis je speciala interveno de d-ro José Antonio Vergara el Ĉilio, oni povas ree spekti ĉi tie: youtu.be/8g1w_xEdZVU?t=6661

Ridejo

ŜERCOJ, RIDINDAĴOJ, AMUZO

El Ridejo

- Kio ĝi estas?

★Ridejo estas Retejo por ŝercoj kaj humuraj bildoj en Esperanto.

- Kiu kreis ĝin?

★Kreis ĝin E@I (Edukado@Interreto), organizo promocianta interkulturan komunikadon kaj lingvolernadon helpe de Interreto kaj Esperanto.

- Kiel trovi ĝin?

★Sufiĉas entajpi:

ridejo.ikso.net

kaj tuj vi troviĝos en

Ridrondo.

Dankon al E@I kiu donis al mi la permeson publikigi la aldonajn vinjetojn!







---

tujan sukceson kaj funkciis kun kunlaborantaj bankoj el Londono, Dresdeno kaj Moskvo.

La unua mondomilito dividis la popolojn de Eŭropo kaj sufokis la agadon de la Banko, haltigante la evoluon de Esperanto en la militantaj ŝtatoj. Ĝi estis likvidita post la morto de ĝia Fondinto (01.09.1918).

Krom tiuj gravaj iniciatoj, malgraŭ sia granda okupiteco, Friedrich H. Höveler fondis ankaŭ Esperantistan Klubon en West Norwood, kie li instruis kaj korektis tradukaĵojn kaj ekzercojn. Li tradukis ankaŭ kelkajn literaturaĵojn, kiujn li eldonadis proprakoste kaj plie verkis artikolojn por diverslandaj E-gazetoj kaj E-revuoj.

Malavara subtenanto li ĉiam estis ne nur favora kaj malavara al la brita movado sed ankaŭ al multaj fervoraj agemuloj en ĉiu ajn parto de la mondo, ankaŭ en Sicilio.

Fine de la nekrologo al li dediĉita kaj publikigita en la revuo *Hispana Esperantisto* (januaro 1919), la redakcio tiele esprimis sian senton: "Ĉefeĉ estis vera bonfaranto de la Homaro: ni imitu lin laŭpove!"

ElDo

Fontoj: EdE; Vikipedio; Hispana Esperantisto; Esperanto-mono de *Hans Jankowski.*

ĈIUTAGA POMO FORTURNAS MALSANON

Historio de pomo inter kulturo kaj scienco

Mi ne plu memoras, kiam mi komencis manĝi ĉiumatene pomon. Ne plu restas memoro pri tio. Pli-malpli tio estis antaŭ ĉirkaŭ trideko da jaroj. Pomo estas unu el miaj plej ŝatataj fruktoj, kaj daŭre mi konservas tiun matenan riton kune kun mia edzo, kiun - vole-nevole - li alprenis. Ankoraŭ nun mi estas tute konvinkita, ke pomo estas tre valora por la korpa sano, tial, post legado de artikolo verkita de Giovanni Ballarin *kaj aperinta en* Il Fatto Alimentare*, mia deziro estis kundividi kun vi, karaj miaj gelegantoj. Jen kion li rakontas:*

Pomo, el la latina *malum*, originas el centra Azio kaj iĝas nutraĵo por la homo en la Neolitika epoko, la ŝtonepoko, ĉ. antaŭ 9.000 jaroj. Tiu *mal* eble rilatas al hindoeŭropa radiko, kun signifo de mola kaj dolĉa. Pli ol ĉiu ajn alia frukto ĝi stimulas la fantazion, enpenetrante la folkloron kaj mitologion de pluraj popoloj. Kiam pentristoj reprezentas la frukton de la malpermesita arbo de Adamo kaj Eva, plejparto el ili elektas pomon. La pomo de l' malkonkordo ekkaŭzis la Trojan militon; la pomoj de Hesperidoj estis gardataj de drago je la limoj de l' mondo; *Avalon*, la insulo de la Pomoj, ricevis la nomon de la mitaj pomoj, strikte alligitaj al la Transmondo; pomo venenis Neĝulinon kaj Alanon M. Turing[1]; pomo estis metita de Vilhelmo Tell surkape de lia filo; fine, falanta pomo stimulis la genion de Isaako Newton.



En la sinsekvantaj jarcentoj al tiuj fruktoj oni atribuis sanigajn ecojn, kun klarigoj tre diversaj, laŭlonge la tempopason.

Estante la pomo arba frukto, ĝi estis tre aprecata de la *sinjoroj*, dum ĝin forpreni de la petolaj infanoj estis granda puno. Pri la bonefikoj de pomoj, kiel ĝenerale ankaŭ rilate ĉiajn fruktojn, originis plej variaj kialoj, sanĝiĝantaj de tempo al tempo, kaj sekve ekestis ankaŭ proverboj.

Pomo ĉiutage forigas kuraciston, tiel sentencas itala proverbo, kiu en la angla lingvo, fine de la 18ª jarcento, tiel rekomendis: *manĝi pomon antaŭ la dormo, malhelpas kuraciston perlabori la ĉiutagan panon.* Ĉi eldiro ŝanĝiĝis, fine de la 19ª, tiele: *ĉiutaga pomo, neniu kuracista pago*.

Ni preteriru la diskutojn pri origino de la proverboj, ĉu italaj ĉu anglalingvaj, ĉar pli interesaj estas iuj konsideroj rilatantaj al saniga rolo ne nur de la pomo, sed ankaŭ de la ŝelo.

Ekde plej fora pasinteco, la poma ŝelo, samkiel tiu de aliaj fruktoj, estis manĝata pro malsato, kiel atestas *La aventuroj de Pinokjo*, libro publikigita de Karlo Collodi [elp. Kollodi] en 1883, kiu surscenigas realan situacion de la nutromedio en 1800aj jaroj, kiam marioneto Pinokjo, manĝinte la pirojn, ankoraŭ turmentita de malsato, formanĝis eĉ la kernon kaj ŝelon.

En la unua duono de la 20ª jarcento, dum la nutraĵ-mankoj pro aŭtarcio kaj milito, oni manĝis pomojn kaj aliajn fruktojn kun la ŝelo, enhavanta gravan kvanton da vitaminoj. Konsilendas ĉiuokaze ĝin manĝi ankaŭ pro la fibroj kaj antioksidantaj substancoj.

Por taŭga kaj ekvilibra nutrado pomo estas frukto aparte manĝenda de infanoj kaj junuloj, sed ankaŭ de maljunuloj.

La modernaj esploroj certigas, ke en la ŝelo troviĝas granda parto de vitaminoj: fakte pomo mezume enhavas 8,4 mg-ojn de vitamino C kaj 98 internaciajn unuojn (UI)[2] de vitamino A, dum sen ŝelo la vitaminoj malpliiĝas je 6,4 mg kaj 61 UI. En la ŝelo ĉeestas la plej granda parto de nutrofibroj, tre gravaj por regula intesta funkciado: pomo kun ŝelo = 4,4 g da fibroj; pomo sen ŝelo = nur 2,1 g.

La nuntempa intereso pri la konsisto de poma ŝelo koncentriĝas en la antioksidantaj molekuloj, precipe kombinaĵoj fenolaj, flavonolaj, procianidinaj, polifenolaj, kaj kverketino[3]. Tiuj ĉi enestas grandkvante precipe en bioagrikulturaj produktaĵoj.

Kompreneble la pomoj, kiel ĉiu ajn alia frukto, devas estis tre bone lavataj, antaŭ ties manĝo. La utileco de la antioksidanta agado rilatas ĉefe al la cerbo, ĉar tiuj substancoj helpas konservi la memorkapablon kaj protekti kontraŭ cerbaj domaĝoj. Laŭ la jaroj pluraj sciencaj studaĵoj demonstris, kiel kaj kiuj polifenoloj kapablas interagadi kun la proteinoj de homaj ĉeloj, por haltigi aŭ malrapidigi la kreskoprocezon de tumoroj.

Ĉio ĉi pruvas la ĝustecon de la proverbo: Ĉiutaga pom' fortenas kuraciston. Estas tre simple, sekvi ĉi konsilon, ĉu ne?

Do, ek al mord' de pom'!

Fontoj: Vikipedio kaj il fatto alimentare

Adaptis kaj tradukis ED

Notoj:

1. Alan Mathison Turing naskiĝis la 23ª de junio 1912 en Londono kaj mortis la 7ª de junio 1954 en Cheshire. Li estis matematikisto, komputoscienc-

➥

Tiel mi kuiras! Kaj vi?

En ĉi tiu periodo, por multaj el tiuj kiuj devige restadis hejme pli ol kutime, oni malkovris la ĝojon kaj plezuron kuiri specialaĵojn, elprovi bongustaĵojn, kaj eksperimenti novajn receptojn. Ankaŭ mi estis allogita de tio, kaj tial nun mi proponas al vi tre specialan pastaĵon, kiu tute ne apartenas al mia regiono, Friulo Julia Venetio, sed al la tirena insulo Sardujo. Parolante kun mia filo, kiu tre ŝatas kuiri, mi ricevis interesan recepton, kies ĉefa rolanto estas tipe sarda pastaĵo, nomata ***SA FRÈGULA***.



Antaŭ ol daŭrigi, estas bone ke unue oni ekkonu iom da historio de tiu ĉi pastaĵo, kiun aĉeti iĝas granda defio, almenaŭ ĉe mi.

Ĝi havas tre antikvajn originojn. La unuaj dokumentoj, en kiuj estis citita ĉi produktaĵo, devenas el antaŭ - plimalpli - mil jaroj. Laŭ kelkaj fakuloj ŝajnas, ke tiu ĉi tipo de pastaĵo diskoniĝis en la insulo danke al komercaj interŝanĝoj inter Fenicoj kaj Kartaganoj; aliaj asertas, ke ĝi estas sarda originalaĵo, dum ankoraŭ aliaj certigas, ke la vorto devenas el la latina *ferculum* [ferkulum], nome 'panero'.

Kuriozaĵo: oni trovis spurojn je ĝi en iu dokumento el la 14ª jc, la Statuto de Muelistoj, en Tempio Pausania [Templo Paŭzania] apud la urbo Sassari: en ĝi estas priskribitaj la rigoraj reguloj de la pastofarado, tio estas ke la prilaborado devas okazi nur de lundo ĝis vendredo, ĉar en sabatoj kaj dimanĉoj la akvo estas rezervita nur al la kamparo.

La nomo tamen ŝanĝiĝas laŭ la insula devenzono, tial eblas aŭdi *Frègula, fregua, succu* [suku], *cascà* [kaskà], sed ĉiel ajn ĝi bongustas!

Ĉu ni provu ĝin prepari?
Bone, jen la recepto:

Ingrediencoj por 4 personoj:

500 g da semolo el malmola tritiko
150 g da grio
300 g da akvo
duona kulereto da salo

En tre larĝan, rondan kaj sufiĉe profundan teleregon, se eblas el terakoto, verŝu la semolon kaj grion, kaj per la fingroj ĝin disŝutu en la ujo. Aldonu, iom post iom, en ĝia centra parto, glason da varmeta akvo, jam salita per salpinĉo. La paston knedu per la fingraj palpkusenetoj, kirlante kaj rekirlante ĝin ĝis kiam formiĝas etaj pilkoj. Tiuj ĉi devas sekiĝi. Tial ilin metu sur puran kaj sekan tolaĵon, disetendante ilin perfingre por eviti ekeston de egaj grumeloj.

La tutan nokton lasu ripozi la pastaĵon sur fornoplato, kiun matene oni enfornigos je temperaturo de 150 gradoj, dum tempodaŭro inter 15 kaj 30 minutoj ĝis brunetiĝo: ĉio dependas de la pilketaj dimensioj.

Nun, pri la kuirado de la *frègula*. Ĝenerale, en Sardio, oni kutimas ĝin gustumi akompane de saŭcoj el tomatoj, kun fiŝoj aŭ viando, kaj je la fino surŝutita per raspita ŝafina fromaĝo, malnova kaj malmola (rekomendindas, tamen, ne uzi la fromaĝon kun la fiŝa saŭco!)

Atentu, ke *sa frègula*-n oni ne kuiras, kiel ĝi estus ia speco de vermiĉeloj, aŭ makaranioj, spagetoj ks; oni ĝin kuiras verŝante sur ĝin bolantan akvon aŭ buljonon, kiel se oni pretigus rizoton aŭ kuskuson.

Mi proponas nun al vi simplegan sed frandindan bongustaĵon:

Ingrediencoj

400 g	da *sa frègula*
350 g	da tomatoj (sen ŝelo kaj semoj)
1	haketita ajlero
1	haketita cepo
1 kulero	da haketita petroselo
1 kulero	da olivoleo
1 kuleregо	da buljono
3 folioj	haketitaj da bazilio
80 g	da raspita ŝafina fromaĝo
	salo, laŭbezone

En larĝa kaserolo fritetu en varma olivoleo la haketitajn ajleron, cepon kaj petroselon.

Dum la spicoj subrostetas, aldonu la sukon de la kribritaj tomatoj; ĝuste salu kaj subboletu malrapide, ĝis kiam la tomataĵo densiĝas.

Nun enverŝu la buljonon, poste la *frègula*-n, ĝis ĝia plenkuiriĝo.

Antaŭ ol surtabligi la kuiritaĵon, ĝin surŝutu per bazilia haketitaĵo kaj raspita ŝafina fromaĝo; ĉion bone kunmiksu kaj... Bonan apetiton!

---

isto, logikisto, filozofo, teoria biologo kaj kriptografisto. En interreto troveblas pluraj biografioj kaj artikoloj pri li.
2. En farmakologio, Internacia Unio estas mezurunuo de substanca kvanto, bazita sur ĝia efekto, nome sur gia biologia aktiveco
3. Pri la kombinaĵoj fenolaj, flavonolaj, procianidinaj, polifenolaj kaj kverketino, vidu en Vikipedio.

Okazis en 1913 al verdstelulo j


Germana Esperantisto

Der Deutsche Esperantist

Oficiala Organo de Germana Esperanto-Asocio (G. E. A.) kaj de aliaj esperantistaj unuiĝoj.

Aperas duonmonate en du alternantaj eldonoj: Eldono A (Propagando) — Eldono B (Literaturo).

Offizielles Organ des Deutschen Esperanto-Bundes E. V. und anderer Esperantisten-Vereinigungen.

Erscheint halbmonatlich in zwei abwechselnden Ausgaben: Ausgabe A (Propaganda) — Ausgabe B (Literatur).

Abonprezo: por jaro 2.400 Sm (Provabono por duonjaro, komenciĝanta en Januaro kaj Julio, 1.200 Sm). Cîu eldono aparte: 1.200 Sm (0.600 Sm). Anoncoj: Vidu tarifon sur la kovrilo.

Bezugspreis: für ein Jahr 4.80 M. (Probeabonnement für ein Halbjahr, beginnend im Januar und Juli, 2.40 M.). Jede Ausgabe einzeln: 2.40 M. (1.20 M.). Anzeigen: Siehe Tarif auf dem Umschlag.

Redaktoro: Friedrich Ellersiek, Berlin S 59, Wissmannstr. 46

Esperanto – Lingvo de ŝtelistoj

Tre strangan ideon pri la celo kaj la esenco de Esperanto laŭŝajne havas la policestro de *Stuhlweissenburg* en Hungario (la hungara urbonomo estas *Székesfehérvár*). Ĉi tiu sinjoro antaŭ nelonge malpermesis la aranĝon de kunveno, en kiu socialdemokratoj volis propagandi Esperanton, kaj kiel kaŭzon de sia malpermeso la policestro diris, ke Esperanto estas ŝtelista lingvo, kies lernadon li ne povas subteni.

Preskaŭ ŝajnas, kvazaŭ ĉi tiu sciigo estus malbona ŝerco. Sed tio ĝi tute ne estas; ĝi estas efektive vera. Tamen ne estas necese, ke ni diru eĉ unu vorton por komenti ĝin, ĉar ĝi sufiĉe parolas per si mem. Sed interese estas, ekscii la opinion de neesperantaj gazetoj pri la nekomprenebla malpermeso de la policestro de Stuhlweissenburg. La *Wiener Allgemeine Zeitung*, kiu unue publikigis la sciigon per telegramo, poste aperinta en multaj aliaj germanlingvaj gazetoj, diris en sia numero de la 2ª de Oktobro:

"***Ŝtelista lingvo***. En Stuhlweissenburg oni ne ŝatas Esperanton. Absolute ne. Precipe la sinjoro policestro estas severa viro, kiu ordonis, ke la burĝoj de la urbo ne devas iel interrilati kun Esperanto. La severa sinjoro policestro ne ŝercas pri tio. Ĉar, laŭ lia opinio, Esperanto estas lingvo de ŝtelistoj, oni ne devas oficiale subteni la lernadon de tia fripona lingvo. Tiel li opinias. Kien oni venus, se ĉiuj homoj en Stuhlweissenburg parolus tiun Esperanton! Ne, tio ne povas esti! Kaj pro tio lia moŝto, – Dio konservu al li lian prudenton! – malpermesis la aranĝon de kunveno, en kiu oni intencis propagandi la malbonan Esperanton. Kaj li pensas, ke per tio li definitive baris la vojon al Stuhlweissenburg, al tiu fripona lingvo, kiun parolas nur ŝtelistoj kaj socialdemokratoj, kiuj eĉ intencis aranĝi propagandan kunvenon pri E-to. Kaj ĉi tio verŝajne estis la ĉefa kaŭzo por la dekreto de la saĝa policestro. Esperanton oni batas kaj la socialistojn oni celas. Nu, jam multo estas dirita kontraŭ Esperanto, sed al la policestro apartenas la merito, esti nominta ĝin krimula lingvo. Ĉi tiu argumento ankoraŭ ne estis uzita kontraŭ la internacia lingvo. La sinjoro policestro vere povus serĉi pli saĝan pretekston, por malpermesi la socialdemokratan kunvenon. Ekzemple la ĥoleron. Tio ja ne estus konvinka, sed almenaŭ komprenebla kaŭzo."

Tre trafe la *Zittauer Morgenzeitung* kritikis la sciigon per la jena lakona komento: "Kara policestro, ankaŭ per la hungara lingvo oni povas ŝteli!"

Post kiam multaj gazetoj de Aŭstrio-Hungarujo sufiĉe mokis pri la stranga malpermeso de la policestro, ĉi tiu rekonis, ke li faris malsaĝaĵon. Kaj li dementis, dirante, ke li malpermesis la kunvenon pro tio, ke li ne povas toleri, ke laboristoj lernu lingvon, kiun la mastro ne komprenas; do, denove Esperanto kvazaŭ estus fripona lingvo. Li rekomendis al la laboristoj, anstataŭ Esperanto, lerni kaj disvastigi vivantajn lingvojn, ekz. la francan, germanan aŭ italan. Al ĉi malkonfirmo la *Arbeiter Zeitung* en *Wien* respondis la jenon:

"La urbestro ne bone elturniĝis per ĝi (*la demento*) el la afero. Kiel estus, se al Stuhlweissenburg venus polaj laboristoj, kiuj povus interrilati, nekomprenate de la mastroj? Ilia gepatra lingvo tiuokaze fariĝus nepermesita, kvazaŭ fripona lingvo. Aŭ se la laboristoj intencus aranĝi kursojn de la franca aŭ angla lingvoj? Ĉu la polico ne devus antaŭe demandi la mastrojn, ĉu ili scipovas tiujn lingvojn, kaj, se ili neas tion, poste malpermesi la kursojn, ĉar la disvastigo de la franca kaj angla lingvoj, kvazaŭ friponaj lingvoj, ne estas permesebla?"

Do oni vidas, ke la nun fama ĉe ni policestro de Stuhlweissenburg, kiu nomiĝas *Sághy*, eĉ per la demento ne sukcesis nuligi la faritan de li malsaĝaĵon. Ni bone konservu en nia memoro ĉi tiun honorindan sinjoron, kiu ne nur ridigis nin esperantistojn, sed ankaŭ multajn aliajn homojn prudentajn, kaj per tio faris bonan propagandon por nia lingvo! ***Eko***

(Ndr: **Eko** estas la kaŝnomo de Friedrich Wilhelm Ellersiek, kies interesan vivhistorion mi rakontos alian fojon.)

Espereble vi aprezos ĉi tiun pladon, simplan sed aromo- kaj gusto-plenan. Kompreneble oni povas pretigi sa frègula-*n diversmaniere: troveblas diversaj ejoj kun receptoj pri ĉi tipe sarda specialaĵo. Kaj same reteje vi povos aĉeti ĉi pastaĵon. Tamen, antaŭ ol cedi al tiu tento, provu mem kaj vi ne pentos pri tiu ĉi sperto!* Elda

Bulteno de Triesta Esperanto-Asocio ODV
Redaktanto: Elda Doerfler - testudo.ts@gmail.com
Sidejo/Poŝta adreso: Via del Coroneo 15 - IT-34133 Trieste
Kunventagoj: marde 18-20; vendrede 19-21
Tel: (+39) 392 2860685 - 040 350093; 339 2226936
Banka Konto: Unicredit - IBAN IT 53 U 02008 02242 000102990439
Reto: esperantotrieste@gmail.com; nored@tiscali.it
Asociaj ttt-ejoj: www.esperantotrieste.altervista.org;
www.tea1906.altervista.org; www.karstajtagoj.altervista.org