Esperantista Vegetarano 2008

Esperantista Vegetarano
2008

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 TEVA-anoj (Heidi GOES) 1
Dankegon al Lilia (Christopher FETTES) 4
TEVA dum Universalaj Kongresoj (H.G.) 5
TEVA – 100 jaroj – Dresdeno (Francesco MAURELLI, Heidi GOES) 7
TEVA ĉe neesperantistaj kongresoj (H.G.) 8
Mallonge: prelego de Ulrich MATTHIAS dum IJK (J.N.) 10
Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (1) (kun T. LEENAERT, Belgio) ... 10
Kelkaj difinoj pri vegetarismo kaj vegetaĵismo (H.G.) 12
6-a Festo de la Vegetaranoj en Romo (L. FABRETTO, D. QUARTIERONI) 13
Tomatoj (1) (Filomena CANZANO) 15
Pastel de Nata (recepto de João José SANTOS) 19
Gnocchi di Patate (recepto de Gian Piero SAVIO) 20
Preparado de sojlakto (recepto de LE THI Cao Truong) 22
Galspirito (Manŭelo KAMPANJAĤA) 24
La ĉarmita arbaro (rakonto de Luiza CAROL) 25
Humuraĵoj de Bob FELBY 29
Niaj familiaj aferoj
– Biografietoj de la novaj estraranoj 30
– Biografietoj de la novaj LR-oj: Julia SIGMOND kaj Stano MARČEK 34
– Landaj Reprezentantoj serĉataj 36

Kovrilo: *Floranta peonio. Tiun ĉi floron en Hungario oni nomas „pente-kosta rozo”, ĉar ĝi floras dum Pentekosto. (Fotoj de József NÉMETH)*

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Bob FELBY, Heidi GOES, Rob MOERBEEK.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
: jozefo.nemeth@gmail.com

Presita de Pápai Nyomda Kft. Pápa, Hungario. Respondeca gvidanto: HORVÁTH Csaba.

Karaj TEVA-anoj,

La jaro alproksimiĝas al sia fino kaj eble vi ricevos la Organon nur je la komenco de la nova jaro... Tio bele simboligos la transiron kiu okazis ene de TEVA: nova estraro (la biografietojn vi povas legi en tiu ĉi numero), kaj sekve ankaŭ nova redakta teamo por ĉi tiu Organo.

Tiu ĉi nova kaj juna estraro jam agadis en la neesperantista kongreso de *International Vegetarian Union* (IVU) en Dresdeno, kaj ankaŭ havas multajn planojn por la estonteco [*vd. p.5-10*]. Ni volas pli ofte aperi en neesperantistaj kongresoj, kaj ankaŭ pli klare montri nin en la UK-oj. Ni esperas je viaj subteno kaj ĉeesto!

Okazas ankaŭ kelkaj ŝanĝoj rilate al la revuo, la kotizo, la Landaj Reprezentantoj...

Unue ni ŝatus pli ofte aperigi nian Organon, por ke vi sentu vin pli proksimaj al TEVA. Do ni provos ekde 2009 aperigi *Esperantistan Vegetaranon* dufoje jare. Vi komprenos, ke tio, krom la preskostojn, altigos ankaŭ la sendokostojn. Por krome plifaciligi la laboron de la Kasisto kaj ne plu sendi al adresoj aŭ homoj kiuj jam translokiĝis, ni decidis, ke ni havos fiksan kotizon, kaj, ke ni ne plu sendos la revuon al tiuj kiuj tute ne pagis sian kotizon. Ĉar kiel scii ĉu simple tiu persono ne plu volas la revuon, aŭ ne povas pagi, aŭ ne volas pagi, aŭ translokiĝis aŭ forpasis? En tiuj lastaj kazoj ja estas perdo de mono kaj energio sendi la revuon al tiuj personoj. Tio tro ofte okazis en la lastaj jaroj. Do por tiuj kiuj ne pagis, sed nun tamen ricevas la revuon: se vi ne pagas, estos bedaŭrinde via lasta numero. Aliflanke, se ni sukcesas akiri multe pli da membroj, kiuj ankaŭ pagas regule sian kotizon, ni konsideros aperigi la Organon eĉ pli ofte.

La kotizo estas fiksita je 20 eŭro jare, SED tiuj kiuj opinias, ke tiu sumo estas tamen tro alta por ilia poŝo, povas doni al si mem rabaton de 25, de 50 aŭ ĝis maks. 75%. Tio signifas, ke ni, ekde la sekva numero de la revuo, sendos ĝin NUR al tiuj kiuj pagis sian kotizon. (*Ĉi tio estas provizora aranĝo, konfirmota aŭ ne dum la*

venonta jarkunsido, ĉar ĝi tuŝas nian Statuton!). Tiuj kiuj opinias, ke eĉ 5 eŭroj estas tro, kontaktu la Sekretarion.
Ĉar nia unua numero de 2009 jam aperos en la printempo, bv. pagi vian kotizon ĝustatempe, kaj prefere plej laste en februaro. Pri pagebloj aperas informoj sur la 3-a kovrilpaĝo. Kaj, al tiuj kiuj ne plu volas forgesi membriĝi: se eblas, iĝu dumviva membro! Pagu 25 x 20 eŭrojn, do 500 eŭrojn. Por la dumviva membreco ne eblas rabatoj. Vi multe plifaciligos por ni kaj por vi mem la administradon, kaj la ĝojo estos dumviva!

Por ke la du numeroj jare estu interesaj por vi ĉiuj, bv. sciigi al ni kion vi opinias pri ĝi, kaj mem kontribui: verku pri la vegetarana movado en via lando, verku opini-artikolojn rilate al plej diversaj aspektoj de vegetarismo aŭ vegetaĵismo, ... En ĉi tiu numero ni komencas artikolserion kiu prezentas la naciajn vegetaranajn asociojn de diversaj landoj. Kiel unua prezentiĝas la vegetarana asocio de Flandrio, la nederlanda lingvokomunumo de Belgio. Ne hezitu, kaj ankaŭ vi mem iru kaj intervjuu estraranon de via nacia aŭ regiona vegetarana asocio! Rilate al opinioj, tiujn vi povas lasi ankaŭ en nia blogo *http://www.ipernity.com/home/teva*, sed vi estas komp-reneble ankaŭ bonvena viziti ĝin! Se vi mem havas blogon ĉe *Ipernity*, aldonu TEVAn al viaj kontaktoj!

Ni renovigas ankaŭ la liston de Landaj Reprezentantoj. Ili ĉiuj ricevis en oktobro enketilon kun, interalie, la peto konfirmi, ke ili daŭre volas esti LR, kaj, ke ili estas vegetaranoj. La estraro decidis, ke kvankam ni havas Membro-Simpatiantojn kiuj ne estas vegeta-ranoj, kaj kiuj ankaŭ ne rajtas voĉdoni, la Landa Reprezentanto estu Membro, do vegetarano, tiel, ke li povu pli facile kunlabori kun la lokaj vegetaranaj asocioj, kaj rajtu voĉdoni ĉe TEVA. Jam venis reagoj de LR-oj el Argentino, Aŭstralio, Belgio, Brazilo, Kolombio, Francio, Hungario, Irano, Israelo, Italio, Japanio, Kamerunio, Kroa-tio, Nederlando, Rumanio, Slovakio, Svedio, Svislando, Togolando kaj Urugvajo. La franca Landa Reprezentanto demisiis; la brazila, dana kaj nederlanda Landaj Reprezentantoj pretas daŭrigi ĝis troveblas pli juna kaj entuziasma vegetarano kiu pretas transpreni la

taskon; la togolanda kaj kolombia deklaris sin nevegetaranoj kaj do ne plu povas esti LR-oj. Krome ni informiĝis, ke la sudafrika kaj kostarika Landaj Reprezentantoj ne plu loĝas en siaj landoj kaj, ke sinjoroj Nguyên Dinh LONG el Vietnamio kaj William SIMCOCK el Britio bedaŭrinde forpasis. Ni daŭre atendas reagojn de pluraj LR-oj kaj tial ĉi foje ne aperigas liston de la LRoj. Tamen la listo de LR-oj estos en nia retejo baldaŭ kaj poste daŭre ĝisdatigita. Eble vi rimarkos, ke aldoniĝis du novaj Landaj Reprezentantoj, nome en Rumanio kaj Slovakio. Temas pri Julia SIGMOND kaj Stano MARČEK, kies biografietojn vi trovos sur p. 34-35. En la lasta paĝo vi trovos alvokon kaj taskopriskribon por Landaj Reprezentantoj. Mi petas vin atente legi ĝin kaj se la tasko ŝajnas al vi taŭga kaj alloga, kandidat-iĝu.

Aldone vi trovos biografietojn de ĉiuj estraranoj, kaj de Jonas DALMOSE el Danlando, kiu pretas transpreni la taskon de Kasisto de nia kompatinda Prezidanto, kiu tiun laboron jam kelkajn jarojn 'provizore' faras. Printempe la Membroj kun voĉdonrajto ricevos voĉdonilon por oficiale akcepti aŭ ne la novan kasiston. Ĝis tiam Christopher FETTES kaj Jonas DALMOSE kune plenumos la taskon de Kasisto. Se estas aliaj Membroj kiuj volas kandidatiĝi por la posteno de Kasisto, ili kiel eble plej rapide, sed plej laste fine de januaro sendu sian kandidatiĝon al la Sekretario. Ĉiukaze ni jam tre ĝojas, ke li volas helpi nin kaj kore bonvenigas lin!

Krom ĉio ĉi, ni volas havi ankaŭ ĝisdatan superrigardon pri la membroj. Do, Membroj, eks-Membroj, Simpatiantoj ktp. ricevas aliĝilon kune kun ĉi tiu revuo. Ili estas petataj plenigi kaj resendi ĝin al la Sekretario. Homoj kiuj preferas plenigi ĝin elektronike, por povi sendi la aliĝilon rete, petu la retan version de la aliĝilo ĉe la Sekretario. Aliaj sendu ĝin per poŝto. Sed: zorge plenigu kaj resendu ĝin se eble antaŭ la unua de marto 2009.

Laste mi volas sciigi al vi, ke nia asocio, kvankam la membronombro ne estas tre granda (ankaŭ pri tio ni laboros!), tamen havas membrojn en ĉiuj kontinentoj. Ni nome havas membrojn en

Albanio, Argentino, Aŭstralio, Aŭstrio, Belgio, Brazilo, Britio, Bulgario, Ĉilio, Danlando, Estonio, Finnlando, Francio, Germanio, Hispanio, Hungario, Irano, Israelo, Italio, Kamerunio, Kanado, Kolombio, Koreio, Kostariko, Kubo, Meksiko, Nederlando, Norvegio, Peruo, Pollando, Pakistano, Portugalio, Rumanio, Ruslando, Svislando, Tajlando, Togolando, Tunizio, Urugvajo, Usono kaj Venezuelo.

Ĝuu la fin- kaj novjarajn festojn kaj trovu kuraĝon kaj energion por disvastigo de niaj du verdaj idealoj!

Heidi GOES, Ĝenerala Sekretario

DANKEGON AL LILIA!

Mi tre bone memoras mian unuan renkontiĝon kun *Lilia FABRETTO*. Ĝi okazis dum mondkongreso de *International Vegetarian Union* en Ulm, Germanio, en la somero de 1982. Mi havis tie malgrandan standon pri E-o, dum konferenco kie la solaj oficialaj lingvoj estis la angla kaj la germana (same kiel ĉi-jare en Dresdeno). Tie mi havis kun ŝi mian unuan (kaj preskaŭ lastan!) konversacion en la angla. "It's a good idea," ŝi diris; "I'll learn it." ["Estas bona ideo; mi lernos ĝin."] Kaj tion ŝi ja faris!

Post kvar jaroj ni renkontiĝis denove, ankaŭ kun Vilĉjo SIMCOCK, dum IVU kongreso en Dubrovnik (Jugoslavio, en tiu epoko), kaj ekde tiam ŝi senĉese dediĉis sin al nia asocio.

Ŝi iĝis Sekretario kaj Reprezentanto en 1990, kaj samtempe transprenis ankaŭ la redaktan laboron de nia revuo.

Mi serioze dubas ĉu TEVA ankoraŭ ekzistus sen ŝia laboro, kaj ŝi certe ĝojas, ke ĝustatempe, kiam ŝi sentas la bezonon transdoni siajn taskojn al aliaj, tuta stabo de junaj homoj aperis por transpreni ilin. Tian "donacon" ŝi ja meritas!

Por honori la multajn jarojn kiujn *Lilia FABRETTO* kaj *William SIMCOCK* dediĉis al la Asocio, ni, la nova Estraro, decidis unuanime elekti ilin Honoraj Membroj de TEVA.

(Nur je kelkaj tagoj post tiu decido, ni aŭdis kun granda bedaŭro pri la morto de s-ro SIMCOCK. Nekrologo aperos en la venonta numero de nia revuo.)

Christopher FETTES, Prezidanto de TEVA

TEVA dum Universalaj Kongresoj

La pasinta UK en Roterdamo, Nederlando (19 - 26 julio 2008)

Dum la unua vespero de la Universala Kongreso jam por la tria fojo organiziĝis *Movada Foiro*. Kun dekoj da fakaj, landaj kaj aliaj asocioj, ankaŭ TEVA prezentis sin. Nia tablo estis multvizitata kaj nia agrabla laboro fruktodona. Ni jam povis bonvenigi kelkajn novajn membrojn, kaj la listo por partoprenontoj al la komuna vegetara manĝo facile pleniĝis. La informfolioj kun adresoj de kaj klarigoj pri vegetaraj restoracioj en Roterdamo rapide malaperis. Tio montris, ke nia ĉeesto en tiu *Movada Foiro* estas nepra por montri nin al la kongresanoj, kaj ebligi al vegetaranoj kaj nevegetaranoj konatiĝi kun ni. Marde, la 22-an de julio TEVA havis sian jarkunsidon. Ĉeestis ĝin, krom tri estraranoj, 35 membroj kaj aliaj interesitoj. Reprezentiĝis entute 17 landoj. Post bonvenigo kaj unuminuta silento por forpasintoj, Christopher FETTES anoncis la voĉdonan rezulton pri la nova estraro kaj la ĉeestantaj estraranoj prezentis sin: Christopher FETTES, prezidanto kaj kasisto; Heidi GOES, sekretario; kaj Francesco MAURELLI, vicprezidanto.

La alia vicprezidanto, József NÉMETH, kiu estas ankaŭ la nova redaktoro de *Esperantista Vegetarano*, bedaŭrinde malĉeestis. Post mallongaj raportoj pri la pasinta agado kaj plia anonco pri la komuna

manĝo, Christopher multe dankis kaj laŭdis la antaŭan sekretarion kaj redaktoron Lilia FABRETTO, kiu laboregis dum pli ol dudek jaroj. Ŝi daŭrigas la laboron de landa reprezentanto en Italio. Grava anonco estis la partopreno de tri TEVA-estraranoj en la centjara kongreso de International Vegetarian Union. La estraranoj instigis la ĉeestantojn al kunlaboro por la retejo *www.ivu.org/teva* kaj al agado, ekz. ĉeesti neesperantistajn vegetarajn aranĝojn kie eblas propagandi E-on.

La komuna vegetara manĝo okazis la vesperon de la ekskursa tago, la 23-an de julio. 39 vegetaranoj kaj kunmanĝemuloj trame veturis al „De Oude Plek" („La Malnova Ejo"), vegetara ĉina restoracio en Lombardijen, kvartalo de Roterdamo. La grupo okupis preskaŭ la tutan restoracion. Feliĉe ĉeestis tamen ankoraŭ kelkaj aliaj klientoj, kiuj tute ne povis ne atenti pri la vigleco kaj daŭra ekzisto de e-istoj. La partoprenantoj ĝuis la tre varian kaj bongustan veganan bufedon kaj Esperantan etoson. Dum unu grupo jam trajne reveturis al la centro de Roterdamo, alia grupo restis pli longe por daŭrigi la bonetosan babiladon kaj trinki kafon. Ni povas diri, ke la vespero estis sukceso! Ni esperas ankaŭ vin havi tie kun ni venontjare....

Mallongaj raportoj pri la kunsido kaj la komuna manĝo aperis en *Jubileanto*, la kongresa kuriero, resp. en n-ro 4, 24-an de julio, p. 2 kaj n-ro 6, 26-an de julio, p. 3.

La sekva UK en Bjalistoko, Pollando (25 julio - 1 aŭgusto 2009)

Kompreneble TEVA volas reprezentiĝi ankaŭ en la UK en la naskiĝurbo de L.L. ZAMENHOF. Same kiel en Roterdamo, ni volas partopreni la *Movadan Foiron* kaj organizi jarkunsidon kaj komunan vegetaran manĝon (se eble kun la lokaj vegetaranoj). Ni esperas ke tiuj membroj kiuj povas partopreni la kongreson ne forgesos viziti nin ĉe la budo de la *Movada Foiro*, ĉeestos la jarkunsidon kaj aliĝos al la komuna manĝo.

Sed la nova kaj juna estraro volas fari pli! En la unua tago de la kongreso, sabaton la 25-an de julio, dum kiu okazos krom la *Movada Foiro* ne multaj publikaj programeroj, ni volos organizi

Simpozion pri Esperanto kaj Vegetaranismo. Ĉi tiu Simpozio estu malfermita al neesperantistaj vegetaranoj, kaj al membroj de TEVA kaj do dulingva, kun mallongaj prelegoj en la pola pri E-o kaj en E-o pri vegetarismo. Tiel vegetaranaj poloj povas konatiĝi kun E-o en vegetarana etoso, kio eble pli facile instigos ilin al lernado de E-o, ĉar ili povas tuj vidi la eblon tiel disvastigi vegetaranismon kaj kontakti pli facile vegetaranojn tutmonde.

Kompreneble ni povos uzi ĉies helpon por ke tiu Simpozio okazu kaj sukcesu. Aliaj, eble eĉ pli 'sovaĝaj' ideoj, kiuj povos realiĝi nur kun via helpo kaj subteno, estas senkrima manekenparado kaj kuirkurso. Tiuj kiuj jam certas pri partopreno al la kongreso, kaj opinias ke ili iel povus helpi, aŭ tiuj kiuj havas aliajn interesajn ideojn, bonvolu kontakti la sekretarion. *H.G.*

TEVA – 100 JAROJ – Dresdeno

Ni ĉeestis la Internacian Vegetaranan Kongreson

De la 27-a de julio ĝis la 1-a de aŭgusto 2008 okazis en Dresdeno, Germanio, la 38-a Internacia Vegetarana Kongreso, organizita de *International Vegetarian Union* (Internacia Vegetarana Unuiĝo – IVU). Same kiel TEVA, IVU festis sian centjariĝon. Ĉeestis entute pli ol 600 vegetaranoj kaj veganoj el pli ol 30 landoj. Nome de TEVA, aktive partoprenis tri estraranoj: Christopher FETTES, Prezidanto, Francesco MAURELLI, Vicprezidanto, kaj Heidi GOES, Sekretario.

Inter la dekoj da prelegoj pri ĉiuspecaj aspektoj de vegetaranismo kiuj okazis dum la kongreso, estis ankaŭ du kiuj rilatis al E-o. Lunde, la 28-an de julio, Christopher FETTES parolis pri internacia amikeco inter

vegetaranaj familioj pere de E-o, kaj montris fotojn pri internaciaj E-renkontiĝoj kie partoprenis multaj infanoj. Francesco MAURELLI, vendrede, la 1-an de aŭgusto, parolis pri la historiaj kaj ideologiaj ligoj inter la vegetarana kaj Esperanta movadoj. La vegetaranoj miris pri tio, ke la e-istoj multe kontribuis al la fondiĝo de la Internacia Vegetarana Unuiĝo. Fakte la vegetaranoj, antaŭ 100 jaroj, decidis kunveni en Dresdeno por fondi sian unuiĝon ĝuste pro tio, ke la e-istoj jam planis tie okazigi la kvaran UK-on.

Ambaŭ prelegoj allogis dekkelke da partoprenantoj, kaj inter ili pluraj petis pli da informoj aŭ starigis demandojn kiuj montris sinceran interesiĝon. Lunde anonciĝis kurseto pri E-o, kiu okazis ĉiutagmeze dum la kvar sekvaj kongrestagoj. Partoprenis la lecionojn homoj el diversaj landoj (Germanio, Usono, Aŭstrio, Hinda Unio, Britio, ...) kaj diversaj aĝkategorioj.

Dum la tuta kongressemajno TEVA havis budon, kiu montris E-tradukojn de famaj verkoj kaj desegnoserioj, originalan literaturon kaj germanlingvajn informfoliojn pri E-o. Du e-istoj el Dresdeno kelkfoje vizitis la budon kaj kundeĵoris. Kelkfoje homoj tiom entuziasmiĝis, ke ili tuj surloke komencis lerni la lingvon.

Ni sukcesis montri al la kongresanoj, ke E-o daŭre ekzistas, kaj el nia amikema sinteno rezultis multaj bonaj kontaktoj. Sed ne nur tio: kelkaj el ili serioze pripensas partopreni en la venonta UK!

Fotoj de la kongreso videblas ĉe *www.ivu.org/teva* kaj ĉe *http://www.ivu.org/congress/2008/photos*

Francesco MAURELLI kaj Heidi GOES

TEVA ĉe neesperantistaj kongresoj: *kial, kiam kaj kie?*

La sperto kaj sukceso en Dresdeno plifortigas la konvinkon de la estraro de TEVA, ke ni ĉeestu neesperantistajn kongresojn kiuj rilatas al vegetaranismo. La celo de TEVA estas laŭ la Statuto: „disvastigi E-on inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter e-istoj". Ni volas estonte labori ankaŭ pli pri la unua parto de nia celo, tiu

disvastigado de E-o inter vegetaranoj. Kvankam estas multaj ligoj inter la du ‘verdaj’ idealoj, vegetaranoj ne tiom facile trovas E-on. Ni estas konvinkitaj, ke ĉeesto en kongresoj de vegetaĵistoj aŭ vegetaranoj konatigos multajn el ili kun E-o, pri kiu ili eble iam aŭdis, sed pensis, ke ĝi mortis, aŭ pri kiu ili eble neniam aŭdis. Kompreneble estraranoj de TEVA ne povas ĉeesti ĉiujn tiujn kongresojn sen bankroti kaj sen tro pligrandigi sian ‘ekologian piedsignon’. Ni do alvokas niajn membrojn kaj simpatiantojn kiuj loĝas tie, kie okazas tiaj kongresoj, kaj kiuj volas helpi al TEVA kaj al niaj idealoj, kontaktu nin por priparoli kiel vi povus helpi: ĉu per budo aŭ prelego aŭ kurso aŭ io alia. Kompreneble ni helpos vin kontakti la organizantojn ktp.

Konkrete temas ĉi-momente pri la sekvaj kongresoj:

Festivalo de vegetaĵistoj aŭ Vegan Festival en Rio de Janeiro, Brazilo, 22-25 julio 2009
Estas la 12-a internacia vegetaĵista festivalo. Ĉar temas pri periodo ĵus antaŭ UK, en tute alia parto de la mondo, neniu el la estraro povos tien iri. Do tre bonvenas samideanoj kiuj povas helpi. Informoj troveblas ĉe *http://www.veganswor ldnetwork.org*, kie troveblas informoj ankaŭ pri landaj vegetaĵistaj festivaloj. Se unu el tiuj kongresoj vi ĉeestos... vi jam scias: kontaktu la sekretarion!

39a Internacia Vegetarana Kongreso, en Ĝakarto kaj Balio, Indonezio, 1-7 oktobro 2010
Ĉi tiu kongreso, organizita de *International Vegetarian Union* kaj la aktiva *Indonezia Vegetarana Societo* atendas 6000 vegetaranojn el la tuta mondo, sed grandparte el Indonezio. Nia ĉeesto kaj laboro tie povus do doni grandan puŝon al la ĉi-momente malgranda e-istaro en Indonezio. De la ĉeforganizanto, Susianto TSENG, ni jam ricevis permeson pri budo en la kongreso, kaj jam komenciĝis kontaktoj kun indoneziaj e-istoj en la regiono, kaj kun la Aŭstralia E-Asocio, kiu povus eventuale kunlabori. Ni bezonos ĉiuspecan helpon kaj subtenon por realigi nian revon ĉeesti tiun kongreson sufiĉe mult-

nombre por instrui al ĉiuj interesitaj kongresanoj. Tiuj, kiuj ne povas ĉeeste helpi nin, eble trovos ĉi tiun planon finance subteninda. Se vi havas demandojn kiel tion fari, kontaktu la kasiston aŭ la sekretarion. Kiam vi ĝiras monon por ĉi tiu celo, bonvolu mencii tion ĉe via pago. Ni kore antaŭdankas vin! Provizora programo troveblas anglalingve ĉe *http://www.ivu.org/congress/2010/.* *H.G.*

Mallonge

Ulrich MATTHIAS (Germanio) prelegis pri vegetarismo dum la IJK (Internacia Junulara Kongreso) en Szombathely (Hungario). Ĉeestis ĉ. 10 gejunuloj. Li prezentis TEVAn (i.a. surbaze de la artikolo pri TEVA en Vikipedio), kaj poste oni diskutis ankaŭ pri la rilatoj inter vegetarismo kaj "minoritataj rajtoj" (la temo de la IJK), ĉar vegana ĉeestanto rakontis, ke li sentas sin kiel ano de minoritato, kiun oni ofte preteratentas. *J.N.*

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (1)

Por komenci ĉi tiun serion, ni intervjuis Tobias LEENAERT, kunfondinto de Etisch Vegetarisch Alternatief *(EVA, belga asocio).*

HG: *Saluton Tobias, kiu vi estas kaj kio estas via posteno en EVA?*
TL: Mi estas Tobias LEENAERT, 35-jara, kaj jam dek jarojn pasia pri la demando "kun aŭ sen viando"; mi estas kunfondinto kaj kunordiganto de EVA.

HG: *Kion signifas EVA kaj kion ĝi celas? Kion vi faras kaj kiel vi provas trafi la publikon?*
TL: EVA signifas Etika Vegetara Alternativo. EVA estas organizaĵo kiu ekde 2000 en pozitiva kaj alloga maniero informas kaj sentivigas la grandan publikon, la horekon [= *komuna vorto por hoteloj, restoracioj kaj kafejoj – NdlR*] kaj nutraĵindustrion, kuracistojn kaj dietistojn, oficialajn institutojn kaj la instancojn pri ĉio kiu rilatas al vegetara nutrado. Ni helpas homojn en sana kaj bongusta maniero

manĝi malpli aŭ neniom da viando. EVA eldonas *EVA magazine* (kvarmonate), prizorgas vastan retejon *www.vegetarisme.be*, organizas aktivaĵojn kiel prelegoj, studtagoj, kuirlecionoj kaj vespermanĝoj, disvastigas senpagajn publikaĵojn, kaj provas per sia kampanjo "Donderdag Veggiedag" (Ĵaŭdo vegetarana tago, HG) instigi la flandrojn minimume unu fojon semajne ne manĝi viandon aŭ fiŝon. Ni ne konvertas, ni ne muelas. Ni simple estas agrabla bando de mondplibonigantoj.

***HG**: Kio estas la plej sukcesa kampanjo kiun vi jam lanĉis, kaj kio estas ĝia sekreto?*

***TL**:* Mi mem estas sufiĉe kontenta pri la kampanjo *Donderdag Veggiedag*: la mesaĝo "faru el via ĵaŭdo fiksa vegetara tago" estas efektivigebla, provoka kaj tre konkreta. Mi atendas ke en la daŭro de la sekvaj jaroj *Donderdag Veggiedag* vere iĝos iu kutimo ĉe multaj homoj.

***HG**: Kion vi pensas pri Esperanto?*

***TL**:* Mi trovas la idealojn de frateco kaj egaleco kiuj estas malantaŭ ĝi tre belaj, kaj mi estas absoluta favoranto de internacia *lingua franca* kiu estas parolata de ĉiuj. Multaj homoj koleriĝas kiam mi diras tion, sed por tio kio koncernas min, ni eĉ rajtas ĉiuj forgesi niajn naciajn lingvojn kaj lerni unu komunan lingvon. E-o estas en bona pozicio pro tio ke ĝi estas facile lernebla, kaj ĉar estas malpli da malegaleco inter la parolantoj pro tio ke ĝi estas por preskaŭ neniu la denaska lingvo. Sed tamen tiu lingvo ne estas tute egala por ĉiuj, se mi estas bone informita...

***HG**:* Ĉu vi ankoraŭ havas mesaĝon por la vegetaranaj esperantistoj kiuj legos ĉi tiun intervjuon?

***TL**:* Daŭre disvastigu la mesaĝon de vegetarismo, en pozitiva kaj pacplena maniero, en lingvo laŭ via elekto.

Kelkaj difinoj
pri vegetarismo kaj vegetaĵismo

Por klare scii pri kio ni parolas, jen iom da 'teorio'. Verŝajne ankaŭ vi, same kiel mi, foje renkontas homojn, kiuj ne komprenas kio estas vegetarismo aŭ vegetaĵismo, aŭ pensas, ke ili scias kaj eĉ praktikas ĝin, sed kiuj fakte ne scias tion. Tamen la difinoj estas sufiĉe simplaj. Mi citas el PIV:

Vegetaĵismo: Pridieta doktrino, kiu malkonsilas nutri sin per ĉia animaldevena nutraĵo. Sin. vegetalismo.

Vegetarismo: Pridieta doktrino, kiu malkonsilas nutri sin per io kio vivis per animala vivo (ekz. la karno de besto aŭ fiŝo), sed permesas la produktojn el la animala regno (lakto, ovoj, mielo ks).

Eble necesas ankaŭ aldoni sekvajn difinojn:

Animalo: Eŭkariota vivulo (striktasence plurĉela, vastasence kaj arkaike ankaŭ unuĉela) sen klorofilo, kies ĉelmuroj ne konsistas el celulozo, ĝe7nerale kapabla senti kaj sin movi; kolektiva nomo de bestoj kaj homoj.

Besto: Ĉiu animalo escepte de homo.

Do, kvankam laŭ la difinoj *fiŝoj* ne devus esti aparte menciitaj apud la bestoj, kaj eĉ tiuj ne devus esti menciitaj, ĉar 'animaloj' estas jam sufiĉe klaraj (ni ja ankaŭ ne manĝas homojn), tiu aldono povus lasi nenian dubon. Vegetaranoj ne manĝas bestojn, do ankaŭ ne fiŝojn. Sed kio pri 'veganismo'? Ĉi tiu vorto ofte aŭdiĝas, kaj ankaŭ la vorto 'vegano', sed ili estas malkonsilindaj. Ankaŭ mi mem antaŭe uzis 'vegano', ĉar tion ni aŭdas, komprenas kaj, kiel ofte, ne kontrolas la signifon. Sed laŭ pluraj vortaroj, i.a. PIV, la angla 'vegan' estas en E-o 'vegetaĵisto' aŭ 'vegetalisto', kiel vi povas vidi supre. Por konvinki vin uzi ĉi tiun ĝustan vorton anstataŭ la eble pli facila, ĉar malpli longa vorto 'vegano', mi finas per la difino de 'vego': „Sportocele konstruita aŭ signalita vojlinio, sur kiu la konkursanto kiel eble plej rapide kuras, biciklas, naĝas, remas k.a. aŭ akiras elanon por salto: ciklodrama vego, konstruita el ligno, favoras la rapidon."

H.G.

6-a FESTO DE LA VEGETARANOJ
en Romo, Italujo

Dimanĉo, la 4-a de majo 2008. La frua mateno en Romo estas varmeta, kaj la ĉielo estas klara, blua. La unuaj partoprenantoj en la Festo de la Vegetaranoj alproksimiĝas al la placo "*Re di Roma*" kun siaj reklamiloj, envolvitaj tolstrioj, afiŝoj, kiosketoj, tabloj, ktp. La Festo de la Vegetaranoj estas organizata kiel kutime de la Asocio Vegetarana Animalprotektanta (*Associazione Vegetariana Animalista – AVA*). Je la 10-a horo la placo vigliĝas. La programo komenciĝas.

La asocioj ekspozicias sian informmaterialon, kaj la vendejoj havas en belaj, vitraj ujoj: legomojn kaj fruktojn kultivitajn laŭnature sen insektovenenoj, herbovenenoj kaj organismoj genetike modifitaj. La produktoj kaj la koloraj kiosketoj kvazaŭ pentras la placon kiel gajan ĉielarkon. Sur la placo, la tablo de TEVA havas belan, videblan lokon ĉe la arboj, kaj sur la tablo estas informiloj pri libroj kuirejaj kun 1000 receptoj, gramatikoj, vortaroj, ekzempleroj de *Esperantista Vegetarano*, flugfolioj kun informoj pri nia movado, kursoj, kongresoj naciaj kaj internaciaj ktp.

S-ano *Pier Vittorio ORLANDINI*, organizanto de la 75-a Itala Kongreso de E-o, kiu okazis de la 22-a ĝis la 29-a de aŭgusto 2008 en Grosseto, donas detalojn al la ĉeestantoj pri la programo de la nacia Kongreso de la Itala E-Federacio. Ĉe nia tablo, flava starigilo montras la simbolon de nia Asocio kun verdaj reklamiloj. Por festi nian centjariĝon, ni regalas la ĉeestantojn per bongustaj dolĉaĵoj, kuketoj kaj biskvitoj sen sukero, ovoj kaj lakto, kaj per bombonoj kaj ĉokoladbombonoj sen sukero, kiuj tre plaĉas al la vegetaranoj.

La restoracioj preparas riĉajn, plurgustajn, veganajn pladojn.

Je la 3-a posttagmeze de sur la podio de la placo, d-rino *Daniela QUARTIERONI*, Membro de TEVA, prezentas nian Asocion, la centjariĝon de nia Movado, nian lingvon, kaj respondas la demandojn de la aŭskultantaro. Hinda muziko kun dancoj gajigas la Feston. La infanoj havas sian amuzan teatraĵon.

Pluraj ĉeestantoj alproksimiĝas al nia tablo kaj donas al ni siajn adresojn por ricevi informojn pri kursoj, eventoj kaj novaĵoj.

Ni invitis al la Festo la TEVA-anojn kaj la membrojn de aliaj E-grupoj. Inter aliaj venis s-ino *Meris*. Ŝi estas 78-jaraĝa. Ŝi lernis Esperanton, kiam ŝi estis knabino. Kun plezura surprizo ŝi malkovris la Feston, kaj retrovi E-on post tiom da jaroj estis festo en si mem al ŝi. Ŝi restis dum la tuta tago, kaj kortuŝe ŝi diris ke ŝi retrovis sian knabinecon.

Eljo kun E-ombrelo, nia tablo kun starigilo, Pier Vittorio kaj Daniela

La organizanto de la Festo, d-ro *Franco Libero MANCO*, nun alproksimiĝas al la podio, kaj prezentas kun siaj kunlaborantoj la temon de la Festo: “Vegetaranoj, por la bono nia kaj de la planedo”. Li ricevas grandan, konsentan aplaŭdon.

Estas vespero. La Festo finiĝas. Iom post iom la placo malpleniĝas. Kontentigite, ankaŭ TEVA reiras hejmen. Ĝis la revido al ĉiuj. – Bonan nokton, placo “*Re di Roma*”. Ni nin revidos la venontan jaron!

Lilia FABRETTO kaj Daniela QUARTIERONI

Tomatoj (1)

Historio de tomato

Tomatoj originas de Andoj, precipe de la landstrio, kiu ekas de la norda Ĉilio ĝis la suda Ekvadoro. Multnombraj dokumentaj atestoj pensigas nin, ke la kultivado de tomato progresis en Meksiko, kiel ekzemple atestita per ceramikaĵoj retrovitaj dum arkeologiaj elfosadoj, sur kiuj tiu ĉi planto estas pentrita kune kun aliaj plantoj malsovaĝigitaj en tiu teritorio, kiel terpomo, dolĉa kapsiko kaj pika kapsiko.

Indiĝenoj de Peruo, kiuj verŝajne estas la unuaj kultivistoj de tomatoj, ne manĝis la fruktojn de la planto, uzita male nur por ornama celo kaj tiel ĝi koniĝis al eŭropanoj.

Tomato alvenis en Britujo fine de la 16-a jarcento, kie ĝi estis uzata nur kiel ornama planto. En la jaro 1440, nobelo de Tolono donacis al kardinalo *Richelieu*, kiel omaĝa ago, kvar tomatajn plantojn kaj, ĉiam en Francujo, viroj komencis donaci tomatajn plantetojn, kiel ĝentila ago de amo. La kultivado, kiel ornama planto, de Hispanujo, eble tra Maroko, disvastiĝis en la tuta mediterana regiono, trovante taŭgan klimaton por la kreskado, ĉefe en Italujo inter Napolo kaj Salerno.

Malabunda estas, plie, la dokumentaro pri nutra uzo: unuaj sporadaj signaladoj de uzado de ĝia frukto kiel manĝaĵo, nekuirita aŭ elpremita kaj boligita por prepari saŭcon, estas konataj en multaj regionoj de la suda Eŭropo de la deksesa jarcento. Nur fine de la dekoka jarcento, la kultivado por nutra celo havis fortan impulson en Eŭropo, ĉefe en Francujo kaj en la suda Italujo. Dum en Francujo tomatoj estis proponitaj nur en la reĝa kortego, en Napolo ili disvastiĝis rapide tra la popolo, historie premita de malsatmortoj.

En la jaro 1762 konservadaj teknikoj ekaperis sekve de studoj de *Lazzaro Spallanzani* kiu, la unua, rimarkis, ke tomataj pecoj, boligitaj kaj metitaj en fermitajn ujojn, ne difektiĝas.

Poste, en 1809, pariza kuiristo, *Nicolas Appert*, publikigis la verkon *L'art de conserver les substances alimentaires d'origine*

animale et végétale pour pleusieurs années (La arto konservi manĝaĵon kaj bestdevenan kaj vegetardevenan dum multaj jaroj), kie inter aliaj nutraĵoj estis menciataj ankaŭ tomatoj.

En Usono kaj ĝenerale en Ameriko, loko de deveno, uzado de tomato kiel manĝebla legomo trovis male multajn malfacilaĵojn pro vasta popola konvinko pri supozita tokseco. Tamen, en 1820, usona kolonelo *Robert Gibbon Johnson* decidis manĝi tomatojn provoke, antaŭ homamaso surprizita, sen morti pro tio.

Oni eĉ rakontas, ke kelkaj politikaj rivaloj de la usona prezidanto *Abrahm Lincoln* persvadis kuiriston de la Blanka Domo prepari manĝaĵon per tomato por lin veneni. Post la vespermanĝo, la konspiro malkovriĝis, kaj tiu epizodo eĉ kontribuis por popularigi tomaton, ĉar Lincoln iĝis granda kaj fervora konsumanto.

Nur ekde la deknaŭa jarcento tomato ĉeestis en la gastronomiaj eŭropaj verkoj, kiel en la eldono de 1819 de la "*Cuoco Galante*" (Galanta Kuiristo) de la granda napola kortega kuiristo *Vincenzo Corrado*, kie multaj receptoj estas priskribitaj kun uzado de farĉitaj kaj frititaj tomatoj.

Tutcerte eksterordinara estis la itala intuicio: kunigi tomatan saŭcon kune kun senbuljona pastaĵo kaj kun pico.

Sano kaj Bonstato

Tomato estas la plej konsumata bero en la tuta mondo. Legoma "princo" de la itala kuirarto. La "reĝo" de la mediteranea dieto. Se antaŭe ĝi bezonis multe da jaroj por ke ĝi transiru de botanikaj ĝardenoj al kuirejoj, poste ĝi bezonis samon por iri sub mikroskopon de kuracistaj kaj sciencaj esploristoj.

Tiuj ĉi studoj donis mirigajn rezultojn kaj tomato eltiriĝis kun fiera kapo, tiel ke nutradfakuloj nun ĝin opinias post prikonsidero amika nutraĵo de dieto, pro ĝia antioksida efiko kaj pro ĝiaj pozitivaj efikoj por koro kaj arterioj. Krom tiuj ĉi nutraj helpoj, tomato havas ankaŭ kapablojn preventi kelkajn disvastiĝintajn malsanojn de nia socio. Humila sed plena de altvaloraj kvalitoj, tomato montriĝis sana nutraĵo, vera aliancano de bonstato.

Tomato estas riĉa je vitamino C, ĉefe en tiu speco de ĵeleo, kiu tegas semojn, kaj de betakaroteno. Diureziga kaj laksiga, ĝi liveras nur 16 kilokaloriojn hektograme, kaj pro tiu ĉi ĝi estas aparte indikita en maldikigaj dietoj. En tomato estas pigmento, la likopeno, kiu estas konsiderata tre bona aganto kontraŭ kancero. Tamen, tiuj kiuj estas kultivitaj en ĝardena budo, enhavas pli malaltan nutran enhavon. Sed atentu, en verda tomata salato ĉeestas spuroj de venena alkaloido, solanino. Tomatoj povas esti konsumataj kaj kuiritaj kaj nekuiritaj, ĉefe en la sezono dum kiu ili nature maturiĝas.

Konservadoteknikoj

De la unuaj jaroj de la deknaŭa jarcento, oni serĉis konservad-metodojn kiuj ebligis disponadon pri nutraj produktoj dum la tuta jaro.

Unua konservadmetodo estis sekigo de la fruktoj, kiuj estis tranĉitaj duone aŭ en pecojn; en la itala regiono Emilia oni komencis kuiri maturajn tomatojn, kiuj estis poste trakribitaj por forigi la ŝelojn kaj semojn. Tiu saŭco, en maldikaj tavoloj, estis metita sub sunon, dum pluraj tagoj, ĝis oni ricevis brunruĝan paston, kiu estis uzata dum la vintraj monatoj por kondimenti supojn.

Poste, dum la dua duono de la deknaŭa jarcento, en Italujo, kultivado ricevis novan impulson, danke al iniciato de *Francesco Cirio* (pr. Franĉesko Ĉirio) kiu, post kelkaj malsukcesoj, en la jaro 1875 starigis industrion de tomatkonservado, kreante en Napolo la unuan firmaon de tomatkonservado. Tiu ĉi revolucia akiro perfektiĝis kaj specialiĝis ĉiam pli kaj disvastiĝis iomete tra la tuta mondo, ĝis ĝi atingis la nunajn vastajn nivelojn de disvastiĝo.

– Produktado de tomatsaŭco laŭ tradicio

Antikve, saŭco estis preparita subĉiele, en kvartalstratoj, kie oni ekbruligis fajron per branĉoj, frondoj kaj lignoj, sur kiu estis metita tripiedo kun potego en kiu estis tomatboteloj.

Nuntempe oni uzas gasobruligilon, pli konvenan kaj liverantan pli regulan flamon. La preparado estis speciala evento, kiel tradicio.

Parencoj, geamikoj, najbaroj ofte partoprenis; ĉiuj membroj de la familio, infanoj kaj plenkreskuloj, ĉiuj havis precizan taskon por igi la laboron samtempe efika kaj harmonia. Estis okazo travivata kiel festa momento.

- Tomatoj en boteloj

Zorgu ke la tomatoj estu maturaj; legomoj devas havi vivan ruĝan koloron. Se ili ne estas sufiĉe maturaj, atendu kelkajn tagojn. Tiujn nematurajn vi povas uzi salate; se necesas, tranĉu kaj forĵetu sunbruligitajn partojn de la tomatoj. Lavu la tomatojn por forigi spurojn de verdigro aŭ de aliaj grasumoj. Enmetu en purajn botelojn bazilion, pecetojn de kapsiko kaj ajlerojn, aŭ aliajn aromherbojn. (Kelkaj enmetas ankaŭ salon). Preparu grandan korbon kovritan per tuko kaj apogitan sur ujo, por ke eventuala tomatlikvo povu foriri. Per ĉerpilo prenu karntomaton kaj metu ĝin en botelon per funelo.

Estas pluraj manieroj por prepari la karntomatojn por la korbo. Jen kelkaj:

1) Senŝeligu la tomatojn kaj forigu la semojn kaj la internan parton;
2) Tranĉu en pecetojn la tomatojn kaj kribru ilin per speciala maŝino. Maŝino havas du elirojn, el unu eliras karno, kiun oni devas meti en purajn grandajn ujojn kaj verŝi en korbon; el la alia eliras ŝeloj kaj semoj
3) En korbon metu kune senŝeligitajn kaj kribritajn tomatojn
4) En zinka aŭ kupra potego (nuntempe ankaŭ aluminia) boligu kvanton da akvo egalan al duono de la volumeno de la ujo. Enakvigu la tomatojn dum kelkaj minutoj por faciligi formovon de la ŝelo de la karno. Per metala ĉerpilo eltiru la tomatojn kaj metu ilin en truitajn ujojn por ebligi la defluon de la akvo.

Korku mane kaj ligu per ŝnureto botelkolon aŭ ŝtopu per ŝtopmaŝino. Metu la tomatbotelojn en grandan ujon, plenigu per akvo la grandan ujon kaj boligu dum duono de horo. Kiam la akvo malvarmiĝos, forigu la tomatbotelojn el la ujo.

Naturaj kaj sen konserviloj! *Filomena CANZANO*

Pastel de Nata[1]

Tradicia portugala deserto

"Pastel de nata" estas unu el la plej manĝataj kukoj en Portugalio, kaj ĝi estas malpli grasiga kaj pli freŝa ol la ceteraj. Ni portugaloj estas tre frandemaj. Niaj stratoj havas multe da kukejoj, kiujn ni eniras, kie ni sidiĝas, babilas. Ni manĝas kukon kaj nepre trinkas espresan kafon, kiu ĉe ni estas malmultekosta. Espresa kafo kaj "pastel de nata" kostas pli-malpli 1,40 €: 0,55 € por la kafo, kaj 0,85 € por "pastel de nata". Kompeneble, tiuj prezoj varias laŭ la loko kaj la kuko.

En kvartalo de Lisbono, kiu nomiĝas "Belém" (portugala vorto por Betleĥemo) de kie la portugalaj navigistoj eliris por la maraj malkovroj, ekzistas 200-jara fabriko de la kukoj "pastéis de Belém", kiuj estas "pastéis de nata". Kiam mi estis infano (nun mi estas 50-jaraĝa), tie oni manĝis la plej bonajn "pastéis de nata" en nia lando. La fabriko enhavas normalan kafejon.

Nuntempe, oni povas gustumi bonajn "pastéis de nata" ĉie en la lando, ĉefe en la sudo, kie ni estas pli frandemaj ol la norduloj.
En Estremoz estas tre bongustaj kukoj, inter kiuj "pastéis de nata".

Recepto de Pastel de Nata

Enhavaĵoj por la pasto: 250 g da faruno tre fajna; 200 g da margarino taŭga por foliaĵoj; duonvarma akvo; 1 ovo*; salo
Enhavaĵoj por la kerno: 5 dl da laktokremo*; 10 ovoflavaĵoj*; 275 g da sukero; vanilo
* Noto*:* Vegetaĵanoj povus uzi anstataŭantojn de laktokremo (kiel ekz. kremon de kokoslakto, de sojfaba lakto, de riza lakto ks) kaj

[1] Prononcu: paŝtel' de nata (= "Tarto de laktokremo" aŭ "kuko el Belemo")

anstataŭantojn de ovo (kiel ekz. pecojn de matura banano aŭ avokado)

Preparado de la pasto: Oni knedu tre bone la farunon kun la ovo kaj la tepida akvo. Oni tranĉu la margarinon laŭ tri egalaj partoj. Per la kuira cilindro, oni etendu la paston disigante tra ĝi unu el la partoj de margarino. Oni faldu la paston, kaj refoje oni etendu ĝin trifoje, kun la margarino. Denove oni etendu la paston kaj oni faldu ĝin, sen graso. Oni tranĉu disketojn, kiujn oni surmetu sur la internan parton de la ŝablonetoj.

Preparado de la kerno: Miksu la sukeron kun la ovoflavaĵoj, la natoj kaj la vanilo. Metu la tuton en ujon, sur alia ujo kiu enhavas akvon (do, ĝi ne restos en rekta kontakto kun la fajro). Lasu ĝin tie, kirlante ĝin ĝis ĝi gajnos densecon. Demetu ĝin de la fajro, lasu ĝin malvarmiĝi, verŝu ĝin en la ŝablonetojn, kiuj jam havas la paston.
Prenu la ŝablonetojn kaj metu ilin en bakujon.

D-ro João José Santos[2]

Gnocchi di Patate **(Nokoj el terpomoj)**[3]

Ingrediencoj: 1,5 kg ruĝŝelaj terpomoj (por 5 porcioj); 1 kulereto da kuirsalo; 1 ovo; 1 pinĉaĵo da muskato; faruno (kiom ĝi estas bezonata)

Jen priskribo por preparado:

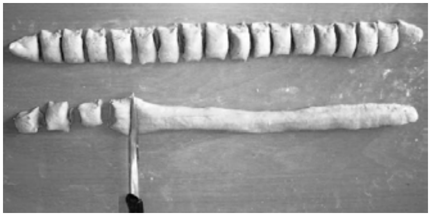
Laŭ konsilo de amiko, mi enkondukis revolucian ŝanĝon en la kuirado de terpomoj, tial ke, laŭ diro de familianoj kaj geamikoj, la rezulto atingas nun la plej altan kvaliton.

---

[2] J.J. Santos estas poeto, tradukisto, redaktisto de la literatura revuo "La Karavelo"). Li loĝas en la portugala urbo Estremoz kaj planas igi sian urbon centro de e-istaj renkontiĝoj.

[3] Spektu la E-lingvan filmeton pri tiu ĉi norditala plado ĉe: http://farbskatol.net/dotclear/index.php?2008/10/23/116-nokoj-el-terpomoj

Kontraŭe al la itala jarcenta kutimo, mi ne plu kuiras la terpomojn per boligado en akvo, sed ilin envolvas per aluminifolio kaj bakas en forno 50 minutojn je 200 celsiaj gradoj. Bakado de terpomoj anstataŭ boligado en akvo draste reduktas la akvon postrestontan en ili. Tiel oni povas draste redukti la kvanton da tritika faruno necesa por knedi la terpoman paston. Nokoj kun minimuma kvanto da faruno, fariĝas pli delikataj kaj bongustaj: vera frandaĵo!
Oni senŝeligu kaj dispremu la ĵus bakitajn terpomojn (atentu: ili emas brulvundi la fingrojn!). Oni aldonu plenplenan kulereton da salo, batmiksitan ovon kaj, laŭplaĉe, pinĉaĵon da muskato.
Ni atingas nun la plej gravan demandon: kiom da faruno oni devas aldoni? La plej trafa respondo estus: "Tiom da faruno kiom postulas la terpoma pasto!". Bedaŭrinde ĝi ne parolas, do oni nepre aldonu la farunon iom post iom, kuleron post kulero, daŭre knedante la paston, ĝis ĝi ne plu algluiĝas al la manoj. Fakte, post kelkaj provoj, la afero fariĝas tute rutina. Per horizontaj premmovoj tien kaj reen de iom proksimaj polmoj, oni volvrondigu la paston, kreante longan kaj dikan (diametre, pli-malpli 10 cm-ojn) cilindron. Oni fortranĉu pecon (pli-malpli ok centimetrojn longan) kaj per horizontaj premmovoj tien kaj reen de iom proksimaj polmoj, oni volvrondigu la paston, kreante longan kaj maldikan pastbastoneton (diametre pli-malpli 3 centimetrojn). Se necese, iom farunumu dum la laboro. Per taŭga tranĉilo, oni distranĉu la bastoneton je pecetoj pli-malpli 2 centimetrojn longaj.



Nun venas la arta parto: oni devas doni al la pecetoj finan elegantan buletan formon sed nepre kreante en ili taŭgan kaveton, kiu faciligos la unuforman kuiradon de la pasto.

Tiucele mi uzas forketon: tenante ĝin per la maldekstra mano, mi volvpremas per la dekstra polekso la peceton kontraŭ la forkodentoj kaj faligas ĝin sur pleton. Kompreneble ĝis la finlaborado de la tuta pasto, oni akiros taŭgan lertecon.

Oni aldonu al kvar litroj da boligata akvo 2-3 kuleretojn da salo kaj laŭvice oni enpotigu taŭgan kvanton da nokoj (kelkdekojn). Atentu la ŝprucojn: ili brulvundas! "Je mara nivelo", post malpli ol unu minuto, la unuaj nokoj ekflosos. Per truita ĉerpilo oni translevu ilin sur pladon. Oni aldonu al varmaj nokoj preferatan saŭcon, miksu ilin kaj … bonan apetiton!

Gian Piero SAVIO

Preparado de sojlakto

Vegetaĵanoj kaj tiuj, kiuj ne kapablas konsumi bovlakton, komprenas la valoron de sojlakto. Oni anstataŭigas bovlakton per sojlakto en laktoskuaĵoj (*milkshake* en la angla), pudingoj, supoj kaj saŭcoj.

Sojlakto enhavas fibrojn, estas riĉa fonto de proteinoj, kun malalta proporcio de satureca lipido, kaj ne enhavas arterio-sklerozigan kolesterolon. Nuntempe, hejma preparado de sojlakto estas ege facila. Per 3 tasoj da seka sojo, fareblas ĉirkaŭ 4 litroj da sojlakto. Jen estas unu el la diversaj manieroj por facile prepari nutran sojlakton hejme:

1. Trempu 3 tasojn da sojo en pura akvo tranokte, aŭ almenaŭ dum 8 horoj, poste ellasu la akvon.

2. Senŝeligu la trempitan sojon per akvomuelilo dum 5 minutoj.

3. Verŝu kvar litrojn da akvo en grandan

kaserolon. Aldonu mueligitan sojon kaj kirlu dum kelkaj minutoj.

4. Per akvomuelilo muelu ankoraŭfoje la muelitan sojon por eltiri la lakton, poste ĝin verŝu en alian grandan kaserolon.

5. Filtru lastafoje la lakton tra maldika tolo (gazo) antaŭ kuirado.

6. La kuirado de sojlakto estas gravega etapo. Gravas ties tempodaŭro, ĉar sojo enhavas tripsin-inhibanton. Tio signifas, ke sojo ne bone digesteblas, se ĝi ne estas zorgoplene kuirita.

Konsilindas kuiri dum almenaŭ 25 minutoj post ekbolo. Alia malfacilaĵo estas, ke dum kuirado, sojlakto tre facile algluiĝas al la fundo de la kaserolo. Tiu problemo efike solviĝas per daŭra kirlado uzante grandan lignan kuleron.

Bone notu:

a) Gardu altan temperaturon dum kuirado. Kirlado okazas po 25-30 sekundoj laŭ la direkto de horloĝ-montriloj. Atentu, ke la lakto ne algluiĝu al la fundo de la kaserolo.
b) Kiam ĝi ekbolas, reguligu la fajron je meza grado, por ke la lakto daŭre bolu. Kelkfoje, la lakto tre rapide ŝaŭme elkaseroliĝas. En tiu kazo, oni devas levpreni la kaserolon de sur la fajro dum ĉirkaŭ 30 sekundoj, poste oni daŭrigas la boligon. La lakto povas superbordiĝi 3-4 foje.
c) Kontrolu per horloĝo la tempon de kuirado, kiu devas daŭri 25 minutojn. Poste estingu la fajron.

Sojlakto trinkeblas aŭ povas servi kiel materialo por prepari tofuon[4].

LE THI Cao Truong („Alta Kampo")

[4] Azia fromaĝo, kiu estos prezentata en la sekva numero – NdlR

Galspirito

Antaŭ iom da tempo en la forumo *soc.culture.esperanto* mi sciigis, ke mia “galgrasa” nivelo restas malalta kaj pli-malpli egala, ĉar en mia sango troviĝas nur la “galgraso” produktita de mia hepato kaj ke tio rezultas el mia vegetaĵaneco (mi manĝas nur vegetaĵojn).

Kio estas “galgraso” ?

Dezirante anstataŭigi la nefundamentaĵon “kolesterolon”, mi rekonis, ke “kole-” devenas el helena vorto signifanta “galo”-n. Miskompreninte la signifon de “sterol” kiel “grasspeco”-n, mi ekuzis la vorton “galgraso”. Sed esplorante la esencon kaj do la signifon de “kolesterolo”, mi trovis, ke “sterol” estas “speco de (vin)spirito”, ne “speco de graso”.

La ĝusta vorto do estas “galspirito”, kaj ekde nun mi ĉiam uzos ĝin. Galspirito do estas kvarringa duareaga vinspirito en galo kaj sango. Ĝia korpero konsistas el po 27 karbumoj, 47 hidrogenoj kaj po unu hidrogeno kaj oksigeno. Ĉefe produktas ĝin la hepato, sed iomon ankaŭ la aliaj serviloj en la korpo. Nia korpo produktas ĉiom, kiom ni bezonas, da tiu nemalhaveblaĵo. Sekve ĉiom, kiom ni glutas, estas malnecesa kaj riskas amasiĝi ie en nia korpo, estigante gal-ŝtonojn en la galveziko aŭ ŝtopilojn en la sango aŭ sangakvo. En sufiĉe riĉaj sidsocioj, kiaj estas la okcidentaj socioj, sed pli kaj pli ankaŭ iuj orientaj socioj, galspirito fariĝis akrega minaco al la ĝenerala loĝantara sano.

Anstataŭ pli kaj pli pezi sur la pagkapablon de niaj ĝissange premitaj publikaj sanservoj per pli kaj plia glutado de galspiritaĵoj (ovoj, laktaĵoj, viandaĵoj, fiŝaĵoj kaj aliaj bestaĵoj), ni malpliigu tiun pezon per pli sana kaj pli bongusta nutrado.

Kompreneble la nivelon de galspirito en la sango influas ankaŭ diversaj kaŭzoj de ekscitiĝo de la hepato (ĵusaj ekzercado, ripozado, fastado, manĝado, dormado, maldormado, viglado, trinkado, soifado ktp) – sed tute flanke.

Jen miaj rezultoj de 2007 ĝis 2001: 2007: 3,82 – 2006: 3,06 – 2005: 3,03 – 2004: 3,32 – 2003: 3,55 – 2002: 3.17 – 2001: 3,42.

Iuj rezultoj troviĝas inter 3,82 kaj 3,03, do neniam maltro kaj neniam tro. Dum diskuto en <soc.culture.esperanto> iu diris, “Mi ne estas vegetarano [tiel] kaj spite al tio mia valoro estas nur 4,4.” Temas pri ununura rezulto. Ĝi povas esti tute fojeca. Oni konsideru nur sinsekvon de rezultoj en sufiĉe longa tempo.
Vivu la verda manĝ' !

Manŭelo Kampanjaĥa, Otavo, Ontario (Kanado)
vegetarano ekde 1987, vegetaĵano ekde 1991

Luiza CAROL:

LA ĈARMITA ARBARO[5]

"De ŝafo senlana eĉ lanero taŭgas."

– Indas mortigi la grizan ŝafidon, antaŭ ol la vintro komenciĝos. Malforta kaj maldika ĝi estas, ĝi iel ajn ne kapablos travivi ĝis la printempo. Almenaŭ, se mi mortigus ĝin ĝuste nun, vi povus kuiri kelkajn kotletojn el ĝi. Kion vi opinias, edzino?

– Jes, vi pravas, edzo. Sed, antaŭ ol vi mortigos ĝin, mi volus tondi ĝin.

– Tondi ĝin?! Kial? Ĝi estas preskaŭ senlana! Ne indas perdi la tempon por tondi ĝin.

– Nu, de ŝafo senlana eĉ lanero taŭgas. Puloveron mi ne povus triki el ĝia lano, sed grizan ĉapeleton mi ja povus fari.

– Bone, tondu ĝin. Sed hodiaŭ, mi ne havas tempon atendi ĝis vi finos tion. Mi devas veturi al la urbo. Ne gravas, mi mortigos la ŝafidon morgaŭ matene.

Tiel parolis la gebienistoj en la tagĉambro, dum matenmanĝo, pensante ke neniu aŭdas ilin. Sed dume, Kikico la muso kaŝobservis ilin. Por tiuj el vi, kiuj ankoraŭ ne konas lin, mi diru ke Kikico estas elstara detektivo. Sen surbendigilo kaj sen telefono, uzante nur la oreletojn kaj la kapeton, Kikico malkovris kaj malebligis ĝis nun

[5] Kun fotoj de Jozefo NÉMETH.

dekojn da komplotoj, frontante grandegajn danĝerojn. Tiutage, Kikico informis fulmrapide la ŝafidinon Bea, pri la vortoj de la gebienistoj.

Orfa, malgaja kaj malsana estis la griza ŝafidino Bea. Ekde kiam oni mortigis ŝian patrinon, ŝi pli kaj pli multe perdis la apetiton, maldikiĝis, kaj perdis multon el sia lano. Tiutage, post kiam la bienisto foriris, la bienistino perforte tondis la tremantan Bea, tranĉ-vundante ŝin per la tondiloj. Bea malvarmiĝis, ŝiaj vundoj doloris ŝin, kaj ŝi estis terure timigita pro tio, kion Kikico diris al ŝi. Tremante pro malvarmo, Bea aliris sian onklinon Blanka. Tiu estis saĝa ŝafino, kiun oni tondadis ĉiun printempon, sed dum la vintroj oni permesis al ŝi konservi la lanon, por ke ŝi ne malsaniĝu kaj ŝi kapablu havi bonan lakton por fromaĝo. Ankaŭ Kikico troviĝis ĉe Blanka, kaj nun ili interkonsiliĝis triope.

– Ĉi-vespere, mi provos forkuri en la arbaron, flustris Bea.

– En la arbaron?! miris Kikico. Tiu arbaro estas ĉarmita. Neniu besto forkurinta en la arbaron revenis ĝis nun, por rakonti kio okazas tie...

– Kompreneble, diris Blanka. Se oni mortus tie, oni ne POVUS reveni en la vilaĝon; se oni vivus tie, oni ne VOLUS reveni en la vilaĝon.

– La homoj tre malofte eniras tiun arbaron, diris Kikico. Ili ja revenas, sed neniam parolas pri tio, kvazaŭ ili forgesus pri la arbaro tuj kiam ili eliras el ĝi.

– Mi certas, diris Bea, ke oni mortigos min morgaŭ, se mi restos ĉi tie. Se mi forlasus la bienon kaj la vilaĝon, mi ne scias kio povus okazi. Mi volas almenaŭ provi ion...

La triopo diskutis flustre ankoraŭ kelkajn minutojn, planante la forkuron de Bea. Poste, Kikico iris fulmrapide al ĉiuj

siaj familianoj kaj informis ilin pri la agado okazonta tiun vesperon.

Vesperiĝis, kaj malvarma mallumo envolvis la vilaĝon. La vento blovis. Komenciĝis pluvo kiu aliformiĝis en fulmotondran tempeston. En la vilaĝo, la homoj estis vespermanĝantaj en la domoj, apud varmigiloj. La katoj kaj la hundoj estis ripozantaj en varmaj ŝirmejoj. Neniu vidis kaj neniu aŭdis dudek sep grizajn musojn kiuj ronĝis rapidege la bazojn de du fostoj el la barilo de la korto. La musoj faligis la fostojn, kaj Bea elkuris.

Bea kuris kaj kuris avidante spiron. En la lumo de fulmoj, Bea vidis la arbaron pli kaj pli proksime. Ŝi kuris, kuris, ĝis ŝi trafis arbotrunkon kaj falis ĝemante. Tiam ŝi komprenis, ke ŝi jam eniris la arbaron. Pro laco kaj doloro, ŝi svenis.

***

Bea vekiĝis en malgranda varma ĉambro, apud kameno. Ŝi estis volvita en mola lana kovrilo. Ŝia senlana haŭto estis ŝmirita per bonodora ŝmiraĵo. La tranĉvundoj kaj la kontuzoj estis bandaĝitaj. Bela junulino estis trikanta puloveron, sidante sur brakseĝo. Ŝi karesis la ŝafidinon.

– Ĉu vi estas feino? demandis Bea.

– Jes, respondis la junulino. Mia nomo estas Ora. Jen teo por vi! Trinku, nepre trinku, ĉar tio estas resaniga teo.

– Ĉu ĝi estas magia teo?

– Jes, diris Ora.

Bea trinkis. La teo estis varmeta kaj bonodora. Bea estis ankoraŭ laca, sed dolorojn ŝi ne plu sentis. Ora daŭrigis la trikadon, rakontante al Bea kio okazis al tiu la pasintan vesperon.

– La detektivo Grizavosto trovis vin ĉe la bordo de la arbaro, rakontis Ora. Baldaŭ vi ekkonos lin kaj vi povos danki al li.

– Ho, ankaŭ en la arbaro laboradas diligenta detektivo! Ĉu li estas griza muso, kiel Kikico?

– Ne, ne. Nia Grizavosto estas granda kaj fortega lupo.

– Ho! Lupo!! Mia onklino rakontis al mi, ke lupoj manĝas ŝafojn!

– Via onklino pravas, kutime lupoj manĝas aliajn bestojn. Sed Grizavosto estas vegetarana lupo.

– Ĉu vere? En la vilaĝo, mi aŭdis proverbon kiu tekstas: "Lupo ŝanĝas la harojn, sed ne la farojn."

– Ho! Jes, tiu proverbo ja diras la veron, sed ĝi rilatas nur al neĉarmitaj lupoj. Fakte, Grizavosto eĉ ne ŝanĝis siajn farojn. Li neniam mortigis beston. Neniam! Mi kunportis lin en tiun ĉi dometon, kiam li aĝis kelkajn tagojn. Fiĉasistoj mortigis lian patrinon. Mi kreskigis lin per ŝafa lakto. Mi eknutris lin per boligitaj grenoj kaj fungoj el la arbaro, kaj daŭrigas nutri lin tiel.

– Do, ankaŭ Grizavosto estas orfa, samkiel mi! Ĉu vi ĉarmis lin, kiam li estis ido?

– Jes, mi amis lin kiam li estis ido. Tio estas tre simpla ĉarmo, kiun ĉiuj kapablus fari se ili volus. Lupoj estas la plej facile ĉarmeblaj estaĵoj, kiam ili estas etaj idoj. Grizavosto estas tre honesta lupo, kaj mi daŭre amas lin nun, kiam li estas plenkreskulo. Ni estas tre bonaj amikoj.

– Do, Grizavosto diris al vi hieraŭ, ke mi troviĝas ĉe la rando de la arbaro?

– Jes. Kaj ni tuj aliris la randon de la arbaro por kunporti vin tien ĉi. Dum mi flegis viajn kontuzojn kaj viajn tranĉvundojn, Grizavosto kuris tra la arbaro kaj informis ĉiujn lanhavantajn bestojn, ke senlana ŝafidino bezonas lanon. Grizavosto diris al ĉiuj: "Por ŝafo senlana, eĉ lanero taŭgas". Kaj

la bestoj de la arbaro alvenis tien ĉi, kaj ili atendis laŭ longa vico en la verando, por ke mi prenu kelkajn lanerojn el ĉiuj. Venis vulpoj, lupoj, ursoj, sciuroj, leporoj...

– Ĉu vere? Ĉu vi ĉarmis ĉiujn bestojn de la arbaro?

– Jes. Mi estas feino, do ĉarmado estas mia tasko, ĉu ne? En la verandon venis ankaŭ kelkaj ŝafoj kaj kaproj kiuj loĝas en tiu ĉi arbaro ekde kiam ili perdiĝis en ĝi.

– Do, mi ne estas la sola ŝafo en la arbaro!

– Certe ne. Jen kiom multan lanon oni donacis por via pulovero!

– Mia pulovero?! Ĉu por mi, vi trikas tiun puloveron?!

– Kompreneble, karulino, kompreneble... Vi portos ĝin ĝis la printempo, kiam via lano estos denove kreskinta.

– Ora... Kial la homoj enirintaj tiun arbaron, forgesas ĝin post kiam ili revenas hejmen?

– Tio ne okazas, Bea. Homoj neniam forgesas tutece siajn travivaĵojn. Ili ja rememoras pri la ĉarmita arbaro dum siaj sonĝoj. Sed plenkreskuloj malofte parolas pri sonĝoj...

Humuraĵoj de Bob Felby

"Jen ĉi tie en la ĵurnalo estas skribite, ke virbovo kornobatis Esperanto-instruiston".

"Tre strange, kiel ĝi povus scii, ke li estas Esperanto-instruisto?"

***

Virino eniris bestvendejon por aĉeti akvujon por sia hundo. La vendistino montris al ŝi plurajn modelojn.

"Ĉu vi volas havi iun, sur kiu estas skribite "Hundo"?

"Tio ne gravas. Mia edzo ne trinkas akvon, kaj la hundo ne povas legi!"

***

"Ĉu vi permesas, ke mi edziĝu al via filino?"

"Pli bone estus, se vi unue demandus mian edzinon."

"Nu jes, se vi insistas, sed mi preferus havi vian filinon!"

Iu viro eniris vendejon kaj aĉetis pianoseĝon. Kelkajn tagojn poste li, portante la seĝon, revenis dirante: "Mi turnis tiun seĝon sennombrajn fojojn, sed eĉ ne unu sono elvenas el ĝi!"

***

"Bonan tagon, mi devas ripari akvoellasan tubon."
"Vi eraras, ni ne havas akvoellasan tubon."
"Ĉu mi ne estas ĉe s-ro Juliano?
"Ne, li transloĝiĝis antaŭ tri jaroj."
"Nu, unue oni telefonas por helpo, kaj poste oni senaverte transloĝiĝas..."

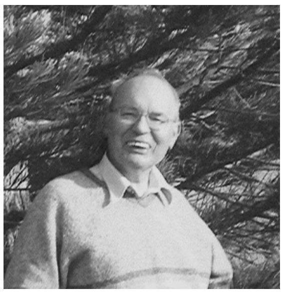
***

Iun matenon la buso estis eksterordinare plena, eĉ plenplena. Subite unu el la pasaĝeroj, kiu sidis ĉe la fenestro, kovris sian vizaĝon per la manoj.
"Kio okazas?" – demandis tiu, kiu sidis apud li. " Ĉu vi malsanas?"
"Ne, certe ne" – respondis la viro ĉe la fenestro. "Sed ne plaĉas al mi vidi maljunulinojn starantajn!"

Niaj familiaj aferoj

Ĉi-sube ni prezentas la tutan nunan estraron de TEVA, inkluzive de la nova kandidato por la kasistaj taskoj, Jonas DALMOSE, kaj ankaŭ la du novaj Landaj Reprezentantoj de Rumanio kaj Slovakio, Júlia SIGMOND kaj Stano MARČEK. Ni bonvenigas ilin!

La nova Estraro de TEVA



Christopher FETTES naskiĝis en Anglujo, sed dum la pasintaj 50 jaroj loĝas en Irlando. Estiĝis vegetarano en 1966 kaj esperantisto en 1968. Post 38-jara instruista laboro, nun respondecas pri dek mil arboj kaj malnova domego, kie esperantistaj gastoj estas bonvenaj.

Estas fondinto de la *Verda Partio de Irlando* kaj kunfondinto de la *Asocio de Verduloj Esperantistaj*. Estas la sola persono kiu estas Honora Membro kaj de UEA kaj de la *International Vegetarian Union*.

Heidi GOES naskiĝis en Oostende, Flandrio (1976), la nederlandlingva regiono de Belgio, lando kiu dividas sian ĉefurbon Bruselo kun Eŭropo. En la jaro de la centjariĝo de E-o, unuan fojon aŭdis pri tiu lingvo. Tamen nur en 1990 organiziĝis junulara kurso en la loka klubo *La Konko*, kaj tiun ŝi partoprenis dum du jaroj. Ŝia unua internacia E-aranĝo estis la *Internacia Skolta Tendaro*, en Kremnica en la tiama Ĉeĥoslovakio, en la somero de 1992.

Post la mezlernejo ŝi partoprenis kulturan interŝanĝoprogramon, dum kiu ŝi vivis preskaŭ 11 monatojn en Ĝakarto, la ĉefurbo de Indonezio. Vivante kun indonezianoj kaj irante al publika lernejo, lernis krom la lingvon ankaŭ multon pri kelkaj kulturoj kaj religioj de tiu multkultura kaj multreligia lando. Tamen, reveninte el Indonezio, elektis plustudi pri alia kontinento – Afriko. Finis la kvarjaran universitatan studon pri afrikaj lingvoj kaj kulturoj per disertacio pri la E-movado en Afriko, kun speciala atento al Tanzanio kaj Togolando (kiu estis la bazo por ŝia libro, *Afero de espero,* aperinta en 2007), kaj plustudis pri evolukunlaborado kaj agrikultura evoluado.

Intertempe translokiĝis al Bruĝo, kie ŝi daŭre loĝas kun sia nun 11-jara filo Robin, denaska vegetarano kaj ribelanta E-parolanto. Estas sekretario de la loka Bruĝa E-klubo *Paco kaj Justeco* kaj prezidanto de FLEJA, la *Flandra Esperantista Junulara Asocio*. Faras nun esplorojn pri la historio de la E-movado en Indonezio. (Artikoloj pri la temo jam aperis en *Esperanto en Azio*.)

Francesco MAURELLI (1984), Italio. Majstrodiplomito en 2007 kiel Komputila Inĝeniero ĉe la Universitato de Romo „*La Sapienza*” (kun noto „kun laŭdo”). Disertacio: *Uzo de 3D laser-skanilo por aŭtomata veturado*. La laboro okazis ĉe *Fraunhofer Institut IAIS* (Schloss Birlinghoven, Germanio) kaj ĉe *South West Research Institute* en San Antonio (Teksaso, Usono). Erasmo-studanto ĉe la Universitato de Liverpool (Britio) (2006/07). Diplomito pri teorio kaj solfeĝo ĉe la Muzika Konservatorio *Santa Cecilia* en Romo, kaj 5-jara Diplomito pri pianludado. En 2007 ricevis diplomon Esperantan de la tria grado kun rajtigo al instruado kun noto 50/50. Java-instruisto. Gajninto de la „Premio Marelli” en 2007 por partopreni en la UK 2007 en Jokohamo (Japanio). Skoltestro de la itala *Skolta Grupo Marino*. Reprezentanto en la projekto *InterKulturo* financita de Eŭropa Unio en 2004-06 kaj partopreninto en la renkontiĝo en Oslo (Norvegio). Vicprezidanto de *Itala Esperantista Junularo* de 2004 ĝis aprilo 2007. Prelegis: en E-o okaze de la Kunveno de TEVA en Göteborg (Svedio) dum la UK 2003; pri „Vegetarismo hodiaŭ”, okaze de la interveno de TEVA dum la *Nacia Printempa Festo de la Vegetaranoj* en Romo, Italio en 2005; en 2006 pri „Vegetarismo kaj esperantismo: du verdaj vojoj, ununura celo, okaze de la kunveno de TEVA dum la UK 2006 en Florenco (Italio); pri „Kiamaniere prezenti E-on?” ĉe la *London Irish Esperanto Club*, en Londono (Britio) en 2007. Nun doktoriĝanta studanto ĉe la Universitato *Heriot Watt* en Edinburgo, pri submaraj robotoj. Vegetarano de ĉ. 13 jaroj.

József NÉMETH naskiĝis en Szombathely, Hungario (1960). Laboras kiel instruisto pri informadiko kaj matematiko. Diplomiĝis kiel bibliotekisto kaj bazlerneja instruisto pri matematiko en 1983. Laboris en la urba biblioteko de Pápa (1983-85), kaj estris la kultur-domon de pedagogoj (1987-89). Ekde 1985 laboras en bazlernejo

instruante 6-14-jarajn infanojn. En 1994 sukcese trapasis ekzamenon pri la germana lingvo, kaj samjare diplomiĝis kiel E-instruisto en la pedagogia altlernejo de Szombathely. En 2000 diplomiĝis kun laŭdo pri informadiko en la Universitato de Veszprém. En 2006 en la sama universitato diplomiĝis kiel fakpedagogo pri pedagogiaj mezurado kaj taksado.

Organizis E-grupojn kaj instruis E-on en kursoj, fakrondoj kaj en oficialaj bazlernejaj klasoj. Partoprenis la surbendigon de la instrumaterialo de Blazio WACHA. Krom la organizado, regule aperigas artikolojn en la E-gazetaro kaj en la lokaj hungarlingvaj gazetoj. En 1985 kaj 1987 aperis en lia traduko du E-libretoj. La unua enhavas fabelojn, poemojn, la dua estas dulingva ŝercaro. Dum kelkaj jaroj estis redaktoro de *Savaria Esperanto-Revuo* la iama organo de la E-asocioj de la departementoj Vas kaj Zala. En 1995 entreprenis la redaktadon de *Internacia Pedagogia Revuo*. En 1996 transprenis la gvidadon de hungara sekcio de *Internacia Ligo de Esperantistaj Instruistoj* (ILEI), reordigis ĝian administradon kaj sukcesis eĉ ricevi ŝtatajn subvenciojn. Kun Márta KOVÁCS partoprenis la kompiladon de aŭda KD kun la prelegoj de István SZERDAHELYI. De 1999 redaktas la organon de INOE *Naturista Vivo*. Estas vegetarano de la jaro 1987, kaj Landa Reprezentanto de TEVA de la jaro 2001.

Jonas DALMOSE (1980) iĝis vegetarano en la jaro 1987 kiel sepjarulo, ĉar ekkomprenis kiel ni homoj traktas la bestojn de la tero. Unue studis en *Rudolf Steiner Lernejo* en la urbo Skanderborg 12-jarojn, kaj ĉiam ŝatis studi matematikon, kion li nun povos uzi kiel kasisto por TEVA. En 1999 eklernis E-on en *Karlskoga Popola Altlernejo* de la bona instruisto Lars FORSMAN.
Kiel hobion instruas uzadon de komputiloj, kantas kaj ludas muzikon, kaj studas la Kosmologion de Martinus: *www.martinus.dk* aŭ *www.oletherkelsen.dk*. De kelkaj jaroj helpas pri la E-eldono de la

revuo Kosmos, kiu estas revuo eldonata de la Martinus-Instituto. La Kosmologion de Martinus ekkonis jam de sia infanaĝo helpe de la gepatroj. Kelkajn jarojn studis muzikon ĉe diversaj altlernejoj kaj en la universitato. Nun studas en *La Libera Instruisto - Lernejo* en la urbeto Ollerup por iĝi instruisto pri la fakoj Esperanto, muziko, matematiko, fiziko kaj komunikado per komputiloj kaj diversaj periloj. Krome lin ankaŭ tre interesas kiel havi animan kaj korpan bonfarton per bonkvalitaj ekologiaj varoj kaj agrablaj movoartoj kiel Jogo, Ĉigongo, Pilato ktp.

Kiam 21-jarulo li iĝis vegetaĵano, kaj tiel vivas nun kiel 28-jarulo.

La nova Landa Reprezentanto en Rumanio estas **SIGMOND Júlia** (ĵigmond julia). Eklernis E-on en 1956 kaj de tiam estas senĉese aktiva pri E-o. Partoprenis diversajn E-aranĝojn tra la mondo kaj ankaŭ instruis la lingvon rekt-metode en pluraj lokoj al centoj da studantoj. Ŝiaj tradukaĵoj el la hungara kaj rumana en E-on aperis en periodaĵoj kaj en libroj, kaj ŝiaj tradukaĵoj el E-o en la hungaran aperis en hungarlingvaj periodaĵoj. Gajnis la pokalon *Nova talento* (1969) kaj du premiojn en la *Belartaj Konkursoj de UEA* (1997, 2000). Ekde 1997 ĉefredaktoro de la E-lingva bulteno *Bazaro*, kiun ŝi kunlanĉis. Dum 25 jaroj estis pupteatra aktorino kaj plurfoje partoprenis la *Pupteatran Internacian Festivalon* en Zagrebo, ĉe kiu ŝi gajnis, kune kun siaj kolegoj, plurajn premiojn. En 2001 aperis kolekto de ŝiaj rakontoj sub la titolo *Mi ne estas Mona Lisa*. En 2008 eldonis la libron *Kiam mi*

estis la plej feliĉa en la vivo? kiun ŝi kompilis el la kontribuaĵoj al la samtitola rubriko en *Bazaro*.

La nova Landa Reprezentanto en Ĉeĥio estas **Stano MARČEK**. 55-jara slovako, feliĉe edziĝinta (ankaŭ la edzino Olga estas vegetaranino), patro de du infanoj, denaskaj vegetaranoj: Linda (28) kaj Viktor (26). Ekde 2002 redaktoro de la revuo *Esperanto* de UEA. Antaŭe redaktis la gazetojn *Esperantisto Slovaka* (1985-95), *Esperantista Vegetarano* (1982-97), *Heroldo de E-o* (1999-2001). Tradukis al la slovaka kaj eldonis la libron de Roman DOBRZYŃSKI *La Zamenhof-strato*, aŭtoro kaj eldoninto de la lernolibro *E-o per rekta metodo* (ĝi aperis en 20 lingvoj). Aŭtoro de *Krucenigmoj kaj humuro, Instrua Amuzo, 107 krucenigmoj en Esperanto*, DVD *Aŭdo-Vida Konversacia Kurso de Esperanto*, didaktikaj helpiloj (*Instruaj bildoj por rektmetoda instruado, Modela elparolo...*), eldoninto de 20 KD-oj kun voĉlegitaj fabeloj k.a. (Andersen, fratoj Grimm, Schwartz…). Eldonis la libron de Roman DOBRZYŃSKI *Bona Espero, idealo kaj realo*. En la jaroj 1986-1995 manaĝero de en la tiama Ĉeĥoslovakio tre fama rokmuzika grupo TEAM(O), kiu eldonis diskon ankaŭ en E-o kaj koncertis ekz. dum la UK en Brajtono, IJK en Kerkrade kaj SAT-Kongreso en Illertisen. Aliaj ŝatokupoj: ĝardenumado, kolektado de fungoj, konstruado de mebloj, fotado.

La du novaj LR-oj estas kontakteblaj jene:

SIGMOND Julia, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 Cluj-Napoca, Rumanio,
💻: *jjjusi@gmail.com*

MARČEK Stano, Zvolenská 15/21, SK-036 01 Martin, Slovakio,
💻: *stano.marcek@gmail.com, revuo.esperanto@gmail.com*

Landaj Reprezentantoj serĉataj

Ĉu vi volas aktivi por la vegetarana E-movado? Ĉu vi estas kaj aktiva e-isto kaj konvinkita vegetarano kaj volas disvastigi ambaŭ ideojn? Ĉu vi volas helpi 100-jaran organizaĵon kaj aktive kunlabori kun ĝia juna estraro? Eble vi povas iĝi nia LR en via lando?

Kiun laboron devas fari la LR?

Li estas peranto, kolektas la kotizojn de la membroj en sia lando kaj plusendas la sumon ĝustatempe al la UEA-konto de TEVA, teva-h. La membroj pagu plej laste en februaro, kaj la LR plusendas en la unua semajno de marto. La liston kun la nomoj de la membroj li transdonas al la Kasisto kaj al la Sekretario. Se poste aliaj homoj pagas, oni kontaktu la Sekretarion. LR prefere estu kontaktebla per la reto por pli facila kunlaborado. Sed la laboro de LR ne estas nur administra. LR estas ankaŭ, kiel la vorto diras: reprezentanto, do devas helpi al TEVA atingi la celojn kiuj estas en la Statuto: "disvastigi E-on inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter e-istoj". Pro tio li estu en bonaj rilatoj kun la landa E-asocio kaj kun la nacia aŭ regiona vegetarana kaj/aŭ vegetaĵista organizaĵoj. LR provu prelegi pri vegetarismo ĉe e-istoj kaj pri E-o ĉe la vegetaranoj. LR ne devas instrui, sed se post prelego estas eblaj lernantoj, ili estu plusenditaj al la landa E-asocio. La bonaj kontaktoj kun ambaŭ organizaĵoj helpos al la LR organizi budon pri E-o kiam estos vegetaranaj aŭ vegetaĵistaj festivaloj aŭ kongresoj en lia lando. Se estas jam pluraj membroj de TEVA en la lando de la LR, li povas organizi kunvenojn, kaj priparoli kion ili povus fari por havi eĉ pli da membroj. LR povas instigi membrojn verki por nia Organo.

Ni certas ke pli etendita reto de pli aktivaj LRoj multe helpos en la disvastiĝo de ambaŭ niaj idealoj kaj kreskigos la membronombron de TEVA. Se vi volas roli tiun gravan rolon, bv. kandidatiĝu per letero al la Sekretario. Se aliflanke vi jam estas LR, kaj vi konscias ke vi fakte ne kapablas plenumi la administrajn taskojn, kaj ne povas aŭ volas fari la reprezentantajn taskojn, bv. ankaŭ tiam kontakti la Sekretarion por trovi iun solvon.

ESTRARO DE TEVA 2008

Prezidanto kaj Nuntempa Kasisto: Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, Tullamore, Co. Offaly, Irlando, <bloomfettes@eircom.net>

Vicprezidanto: Francesco MAURELLI, 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, Edinburgh, Skotlando, Britio, <fran.mau@gmail.com>

Vicprezidanto: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario, <jozefo.nemeth@gmail.com>

Ĝenerala Sekretario: Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 Brugge, Belgio, <Heidi.Goes@gmail.com>

Kasisto-Kandidato: Jonas DALMOSE, Svendborgvej 15 T, DK-5762 Svendborg, Danlando <dalmose@gmail.com>

Informoj pri pagebloj

Membroj, Simpatiantoj kaj interesiĝantoj povas kontakti la LR-on kiun ili kutime kontaktis (krom en Francio, Kolombio, Kosta-riko, Sudafriko, Togolando kaj Vjetnamio), aŭ peti informojn ĉe la sekretario, por scii kiu estas la Landa Reprezentanto aŭ se vi ne scias al kiu aŭ kiel pagi. Ĉiam eblas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: **teva-h**. Ĉiam menciu vian nomon kaj kompletan adreson, kaj se eble, sciigu pri via pago al la Sekretario kaj al la Kasisto kaj la Kasisto-Kandidato per retmesaĝo, telefonvoko aŭ letero. Ĉiuj kontakteblecoj de la estraranoj troviĝas ĉi-supre.

La ĝisdatigita listo de Landaj Reprezentantoj aperos en nia retejo *www.ivu.org/teva* kaj haveblos ĉe la Sekretario.

Informoj pri la fiksa kotizo troviĝas en la enkonduko, kaj aperos ankaŭ en la retejo. Ne hezitu kontakti nin se vi havas pag-problemojn. Vegetaranoj aŭ simpatiantoj kiuj ne estas Membroj, sed ŝatus ricevi provekzempleron de ĉi tiu revuo, Organo de TEVA, povas tion peti ĉe la sekretario.

Ĝenerala Sekretariejo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: 0032/50 675178
Elektronika poŝto: <*teva@ivu.org*>