Esperantista Vegetarano 2014/1

Esperantista Vegetarano
2014/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Antaŭparolo (Heidi GOES) 1
La ĉielarko (Lilia FABRETTO) 2
Natura kaj biena vivo de bovidoj kaj bovinoj (Heidi GOES) 4
Pomo (2.) (Filomena CANZANO) 6
TIKIRIKI TOK EL STROBILO (Luiza CAROL) 17
Receptoj (tradukitaj kaj kompilitaj de Heidi GOES) 23
Du receptoj de Luiza CAROL 26
Ruĝa beto (Julia SIGMOND) 29
Vegetarismo en *La Ondo de Esperanto* 30
Kovrilo de 'Vegetara revuo' el 1948 31
Ĉu vi sciis ke… 32
Ne ĉiam fidu al naivuloj (korekto de Julia SIGMOND) 32
Julio BAGHY: *MINSTRELO KUN ĈONGURIO* 33
Amuzaĵoj de André CHERPILLOD (sendis Lilia FABRETTO) 38
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA 40

Kovrilpaĝe: *Kiam la fortoj de la Naturo trovas harmonion en la ĉielarko: Kaskadoj Ignazu, Brazilo – fotis Agnes BUIST.*

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2014/2: la 25-a de septembro 2014.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
🖳: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj Samideanoj,

Ĉu feliĉi aŭ malfeliĉi? Aliĝis preskaŭ 20 homoj al nia TEVA-kongreso, kio ĝojigas. Tamen povus esti pli multaj, ĉar ni organizas ĝin sine de granda aranĝo, kie eblas manĝi vegetare aŭ vegane (Somera Esperanto-Studado), kaj homoj do povus ĝui ankaŭ ĝiajn altkvalitajn kulturajn aranĝojn, kaj ne devus zorgi pri la manĝoj. Kio povus malfeliĉigi estas ke apenaŭ membroj de TEVA aliĝis al la kongreso. De kelkaj homoj mi ricevis la klarigon ke ne eblas pagi la vojaĝon tien. Kompreneble, vojaĝoj ne estas senpagaj. Kaj multaj el vi, niaj membroj, jam estas ne plu tiel junaj...

Sed ne nur la kongreso igas niajn membrojn malmulte reagi aŭ agadi. Al la bulteno aŭ al ĝiaj artikoloj venas malmulte da reagoj, same al petoj verki por la bulteno. Petojn reaboni aŭ repagi la kotizon mi devas ofte ripeti... Aliflanke estas multe da vegetaranoj kaj veganoj, plejparte junuloj, kiuj ne estas membroj de TEVA, sed jes agadas aŭ interesiĝas pri vegetarismo. Vidu ekz. la fakton, ke ne-membroj aliĝas al nia kongreso, vidu la novan portalon VeganArto, la recepto-retejon Apetito (vd. p. 32), la en 2012 rekreita 'Vegetara Sekcio' de SAT.... Kiel kunigi ĉiujn tiujn fortojn? Ĉu ni devas havi malmulte-kostan aŭ eĉ senpagan (ĉar jam eblas membriĝi kontraŭ nur 5 eŭroj por tiuj kiuj ne povas pagi!) bultenon, eble retan? Ĉar pro la fakto ke la bulteno estas presata en malalta kvanto, ĝi relative multe kostas. Dum inter la novaj, junaj membroj, multaj deziras havi ĝin nur rete. Kion vi pensas, karaj membroj? Ĉu ni ankaŭ havebligu pli larĝe la elektronikan version? Aŭ ĉu nur la elektronikan version kaj ne la paperan? Aŭ la paperan en tiaj malgrandaj kvantoj, ke eblas printi anstataŭ presigi? Tiukaze eblas malaltigi la kotizon, kaj eble ni havus pli da membroj. Sed ĉu pli aktivajn? Strange, ĉu ne, ke aktivaj vegetaranoj aŭ veganoj ne aŭtomate iĝas membroj de TEVA, aŭ eĉ sciigas al TEVA pri sia agado. Kio estus la kialo?

Sur paĝo 31a vi povas vidi la kovrilon de provnumero de 'Vegetara revuo' el 1948. Interese ke redaktis ĝin Christiaan HOUGAARD el

Danio, lando kun ankaŭ nun la plej multaj TEVA-membroj kaj plej multaj dumvivaj TEVA-membroj. Multaj el la tieaj asertoj (tamen ne pri la manko de papero kaj, esepereble pri la beleco de la revuo) ankoraŭ validas hodiaŭ: manko de abonantoj kaj kunlaborantoj.

Mi eĉ povus fini per la sama frazo: Karaj gesamideanoj, ĉu vi volas esti pasivaj aŭ ĉu vi volas havi grandan rolon? Sed mi ne finos per tia demando. Mi finos per iom da espero: la fakto ke junuloj agadas, eĉ se ekster nia asocio, ja estas esperiga. Mi ankaŭ esperas, ke inter la aliĝintoj al nia kongreso aŭ inter la junaj agantoj en aŭ ekster nia asocio troveblos novaj fortoj por ĝi. Jam pasis refoje 3 jaroj de post 2011, kiam ne okazis elektoj ĉar ne estis novaj kandidatoj por la estraro. Ĉu ĉi-jare ili aperos?

Heidi GOES (Belgio)

Malsimilaj ideologioj religiaj, filozofiaj, politikaj trovis kaj trovas en la ĉielarko simbolon de la propraj ideoj. Ni remalkovras ĉi tie nur la ĉielarkon sen simboloj, kiel ĝi aperas en la ĉielo post la pluvo, laŭ la tempaj kaj geometriaj leĝoj de la Naturo. Ĉiufoje la spektaklo renovigas la miregon.

Laŭ leĝoj de Naturo

Du pliaj leĝoj de la Naturo, kiuj ŝajnas strangaj, estas ke oni kapablas nek atingi la legendan ĉielarkejon, kien la ĉielarko iras malaperante,

nek piediri sub ĝian arkon, ĉar kiam oni provas alproksimiĝi al ĝi, ĝi malproksimiĝas.
Fakte, la ĉielarko ne estas konkreta arko, kiu situas en specifa loko en la ĉielo. Ĝi estas optika fenomeno, kies ŝajna loko devenas de la punkto, kie la observanto situas, kaj de la loko, kie situas la suno.

Lumo kaj energioj

La lumo estas radiada energio videbla, kiu vojaĝas en la spaco en la formo de ondoj, kiuj varias laŭ grando kaj energio.
Per fasko da radioj, la lumo faras la objektojn videblaj. Elradias energion la sonoj, la koloroj, la vivantaj estaĵoj, la plantoj kaj ĉio en la Naturo elradias energion. La plejmulto de la energiaj emanaĵoj el animaloj, vegetaĵoj aŭ mineraloj estas nevideblaj nudokule.

La koloroj

Kiel naskiĝas la koloroj de la ĉielarko? La koloro estas fiziologia impreso ricevita de lumoj el diversaj konsisto kaj kvalito.
La koloroj de la ĉierlarko naskiĝas el spektro de lumo en la ĉielo, kiam la sunlumo trairas la pluverojn, kiuj restas en la aero post pluvego aŭ ĉe akvofalo.

Kiom da koloroj?

Malsimile al la latina poeto Vergilio (Vergilius), kiu diras ke ekzistas mil diversaj koloroj, la helena filozofo Aristotelo (Aristoteles) asertas ke la ĉefaj koloroj estas 3: ruĝo, verdo kaj purpuro. La angla fizikisto kaj astronomo Isako Neŭtono (Isaac Newton), traigante la lumon de la suno tra vitra prismo, trovis la ekziston de spektro el 7 koloroj en la ĉielarko. Pro la reflekto kaj difrakto de la sunradioj en la pluveroj, formiĝas la sepkolora arko sur la ĉielo: mirinde bela arko inter la tero kaj la ĉielo.
La sinsekvo de la koloroj en la ĉefa arko, de interne al ekstere estas: violkoloro, indigo, bluo, verdo, flavo, oranĝkoloro, ruĝo.

Scienco, filozofio kaj lumo

En la biografio de la lumo, la ĉielarko aperas kiel repaciĝo inter scienco kaj lumo.
Pluraj sciencistoj, filozofoj kaj pensuloj en ĉiuj tempoj ekzamenis la lumon kaj la fenomenon de la ĉielarko. Interalie, teoriojn pri la temo esprimis la persaj astronomoj Q-D-Shirazi (1236-1311) kaj K-Farisi (1260-1320); kaj, kiel dirite, la angla Isako Neŭtono (Isaac Newton); la fama germana poeto Johano Volfgango fon Goeto (Johann Wolfgang von Goethe) (1749-1832) funde studis la temon kaj verkis inter siaj multaj tre interesaj literaturaj produktoj la traktaton „Farbenlehre” (La teorio de la koloroj).
Daŭras granda intereso pri la temo nuntempe, sed originala estas la penso de la brita poeto Johano Kitso (John Keats) (1795-1871), kiu tiutempe malakceptis tiujn eksperimentojn sciencajn kaj pensajn: li diras ke ili detruas la poezion de la ĉielarko kaj en sia „Lamia” li verkis versojn, kies ekstrakton ni esperantigas jene:
„... En la teda katalogo de la ordinaraj aferoj, la filozofio tondos la flugilojn de la Anĝelo, konkeros ĉiujn misterojn per reguloj kaj linioj, elsuĉos ĉion misteran el aero kaj kavernoj de la gnomoj, malteksos ĉielarkon.”
Ĉu la brita poeto troigas? Ĉu la nuntempa teknologia homo, kiu ŝajnas malproksimiĝi de la Naturo, kapablas ankoraŭ ĝui la belecon de la Naturo mem? Ĉu li kapablas ankoraŭ levi la okulojn al la ĉielo kaj aŭskulti kaj kompreni la poezion de la ĉielarko?

Lilia FABRETTO (Italio)

Natura kaj biena vivo de bovidoj kaj bovinoj

Bovoj estas gregobestoj. Ili estas tre sociaj bestoj, kiuj vivas laŭ kompleksa hierarkia sistemo. Kontraste al aliaj specioj, ne la plej dominanta besto akiras la plej altan postenon. Inteligenteco, fido kaj sperto estas gravaj faktoroj por la loko en la hierarkio. Scienca esplorado montris, ke bovinoj amikiĝas kun aliaj bovinoj. Ene de

grego ekzistas grupoj, kiuj konsistas el tri bestoj kiuj restas kune, paŝtas sin, kune prizorgas la felon de alia. Kiam bovinoj estas apartigitaj de amikaj bovinoj, oni konstatas pli altajn nivelojn de streĉo.

En naturaj kondiĉoj, la bovino kutime forlasas la gregon kiam ŝi devas naski. Ofte si forestas ankoraŭ dum kelkaj tagoj antaŭ ol reveni al la grego kun la juna bovido. La forta ligo inter la bovino kaj ŝia bovido efektiviĝas tuj post la naskiĝo: ŝi per la lango sekigas la idon, kaj suĉigas ĝin. Bovinoj en la nuna laktejo ne havas tiun eblon: la bovidoj estas forprenataj de la patrino tuj post la naskiĝo. La patrino kaj bovido foje alvokas unu la alian dum pluraj tagoj.

Junaj bestoj estas tre ludemaj, kaj bovidoj ne estas esceptoj. Ili ludas kun siaj kolegoj, sed povas kelkfoje ludigi la tutan gregon. Junaj bestoj estas inkluzivitaj en la grego kaj rapide gajnos lokon en la hierarkia sistemo.

Kiam ili havas la eblon, bovoj paŝtas sin dum ĉirkaŭ ses horoj tage, kaj krome remaĉas la manĝaĵon dum pliaj ok horoj tage. Ili kuŝas preskaŭ duonon de la tempo. Estas do grave, ke la bestoj havu la eblon stari aŭ kuŝi kiam ili volas.

Evidente la brutaro komunikas per blekado, sed samkiel hundoj ili uzas ankaŭ la voston – kiu povas diri multon pri la stato de la menso de la besto. Bovinoj havas bonegan vidpovon kaj kapablas vidi 320 gradojn ĉirkaŭe, kvankam ilia profunda percepto estas malpli. Ili povas detekti odoron 8-10 km for, kaj povas pli bone aŭdi ol homoj. Kiel aliaj bestoj, bovinoj spertas fortajn emociojn kiel dolorojn kaj angoron.

Laktobovinoj kaj iliaj idoj

Kiel ĉiuj aliaj mambestoj, bovinoj povas doni lakton nur post la nasko, por nutri la idon. Por zorgi, ke ŝi daŭre donu lakton, bovinoj estas gravedigataj ĉiujare. Post naŭ monatoj da gravedeco ŝi naskas, sed oni preskaŭ tuj forprenas la idon, kiu ricevas artefaritan lakton

(koktelon de plasmo-proteinoj kaj mineraloj). La lakto de la bovino estas destinita por homa konsumado. La bovidinoj iĝas laktobovinoj, la virbovidoj estas uzataj por la viando.

Bovino produktas jare meze 8 000 litrojn da lakto, 2-3oble pli ol en 1950. Tio egalas al energikonsumado de 8 horoj da rapidkurado tage. Tio ne estas sen sekvoj por la bovinoj: ili suferas de pluraj malsanoj pro tio. Ŝi naskas la unuan fojon kiam ŝi havas 2 jarojn, kaj poste ĉiujare. Mezume bovinoj estas buĉataj kiam ili havas 6 jarojn, kvankam ili povus iĝi 20-jaraj en naturaj cirkonstancoj. Malpli kaj malpli da bovinoj povas paŝti sin somere ekstere, ĉar pli facilas por la bienisto kiam ili staras ene. Tiuj bovinoj pli rapide suferas pro inflamoj ĉe la piedoj kaj mamoj.

La granda laktoproduktado, dekoble pli ol en naturaj cirkonstancoj, kaŭzas al la bovinoj grandan kalcio-perdon. Tial, ili suferas pro artrito kaj aliaj artikoproblemoj.

Heidi GOES (Belgio)

Pomo (2.)

Kuriozaĵo

Aleksandro la Granda dum la serĉo de la „Akvo de la Vivo", trovis en Hindio pomojn kiuj plilongigis la vivon de sacerdotoj ĝis 400 jaroj (tiel lia biografo skribis). Li ankaŭ manĝis kutime pomojn dum siaj kontraŭpersaj militoj.

Laŭlonge de la valo de Nilo, la faraono Ramseso la 2-a (ĉ. 1320 - 1225 a.K.) ordonis kultivi vastegajn pomarbejojn. En tiu tempo la faraono estis la sola kiu havis aliron al esoteraj kaj sciencaj instruadoj kaj konoj, avancaj ankaŭ en niaj tempoj. Ĉu li havis kelkajn apartajn kialojn por doni tiom da graveco al ĉi tiu frukto?

Mitologio kaj rakonta ĝenro

La granda pomo estas historia kromnomo, simbolo de la urbo Nov-Jorko. De kie ĝi alvenas:

– en 1909, Edward Martin, urbestro de Kansas, skribis en sia „*The Wayfarer in New York”*: „la kansasanoj emas vidi Nov-Jorkon kiel urbon avidan kaj gluteman …grandan pomon kiu ricevis ekscesan parton de viva limfo flanke de la nacio”;
– ekde 1921, la sporta ĵurnalisto John J. Fitz Gerald, kiu laboris por „*New York Morning Telegraph*” utiligis „*The Big Apple*” t.e. „la granda pomo” en pluraj artikoloj koncernantaj ĉevalkurojn kaj skribis ankaŭ artikolon kiu titoliĝis „*Around the Big Apple*”, kie li diras, inter aliaj: „La Granda Pomo. La revo de ĉiu knabo, kiu rajdas, ke li rajdu purrasan ĉevalon. Ekzistas unu sola Granda Pomo kaj tiu estas Nov-Jorko”. Ekde tiam, ankaŭ multaj kolegoj de John J. Fitz Gerald utiligis tiun ĉi kromnomon por indiki Nov-Jorkon.

– Ekde 1930, La Granda Pomo estis sinonimo de Nov-Jorko kaj dum la jaroj 1940-1950 popolaj kantoj, revuoj kaj unuaj reklamoj fortikigis tiun ĉi kromnomon ĝis en la jaro 1970 la NYC & COMPANY, la turisma ofico, oficiale adoptis ĝin.

La legendo de Vilhelmo Tell

Antaŭ multe da tempo, fine de la 13-a, komence de la 14-a jarcentoj, en Svislando vivis la reganto Gessler, kruela tirano, kiu interalie volis, ke ĉiuj kiuj preteriris lian ĉapelon, klinu sin al ĝi.

V. Tell, arbalest-pafisto, ne faris tion kaj tiam la tirano metigis pomon sur la kapon de lia filo, por ke la patro ĝin trafu per sago. Terurite, la arbalest-pafisto ne volis fari tion, ĉar la distanco estis tro

granda, sed finfine li tamen pafis, ĉar la maliculo minacis mortigi kaj lin kaj lian filon. La sago pafsendita frapis la pomon sen tuŝeti la knabon. Civitanoj ĝojis kaj kuraĝiĝis kaj forpelis la tiranon.

La pomo de Isako Neŭtono

En mane skribita dokumento de la jaro 1752, titolita „*Memoirs of Sir Isaac Newton's Life*", William Stukeley, samtempulo kaj amiko de Isako Neŭtono, rakontas, ke la granda angla scienculo, per rekta parolo, al li raportis ke kiam li estis en la ĝardeno de sia domo de Woolsthorpe Manor, pomo falis teren. La falbruo pensigis lin: „Kial ĝi falas ĉiam direkte al la centro de la tero kaj ne transverse aŭ supren?" Surbaze de tiu demando li prilaboris la teorion, laŭ kiu ĉiuj korpoj mas-dotitaj havas altiran universan forton, nomita gravito. La gravito kiu altiras al la centro de la tero, estas la sama kiu regas la grandajn astronomiajn movojn de la ĉielaj korpoj.

La pomo en la fabelo de Neĝulino

La dua belega edzino de iu reĝo estis enviema kaj malbona. Kiam ŝia sorĉa spegulo diris al ŝi, ke la duonfilino estas pli bela ol ŝi, la reĝa edzino komisiis al ĉasisto konduki la reĝidinon en la arbaron, mortigi tiun kaj alporti al ŝi la internajn organojn. La ĉasisto, kortuŝiĝinta, lasis en la arbaro libera la knabinon, mortigis apron kaj portis al reĝino ĝiajn organojn. La reĝino manĝis la organojn, certa, ke ŝi manĝas tiujn de sia duonfilino. Neĝulino, laca kaj malsata, vaganta inter arboj, trafis en la domon de sep nanoj, kiuj vidante ŝin dormanta en la plej granda lito, ĝojis gastigi ŝin. Ŝi poste prizorgis hejmaĵojn.

Ĉio estis en ordo ĝis la malbona reĝino, per la sorĉa spegulo, malkovris, ke la knabino estas vivanta kaj sana. Per malsamaj maskaj vestaĵoj, la malica reĝino iris al ŝi por mortigi ŝin. La nanoj savis Neĝulinon dufoje, forprenante mallarĝan zonon kaj venenitan kombilon. La reĝino, tiam, vestita kiel maljuna kamparanino, duonigis pomon, gustumis la duonon nevenenitan kaj proponis la alian al la knabino. Neĝulino, post la unua mordo ŝajnis esti mortinta kaj la nanoj metis ŝin en kristalĉerkon, sur la pinto de monteto. Post kelka tempo pasis tie princo, kiu deziris alporti ŝin al sia kastelo; unu el liaj servistoj stumblis sur radiko kaj la ĉerko falis. Dum la falo, el la buŝo de Neĝulino eliris la peco de la venenita pomo kaj ŝi vekiĝis. Ankaŭ Neĝulino enamiĝis al la princo kaj tuj oni organizis geedziĝon.

La ora pomo de Pariso

Ĉiuj dioj estis invititaj al la geedziĝo de la Nereidino Tetisa kun Peleo, la reĝo de la mirmidonoj, escepte de Eriso, diino de la malakordo, kiu decidis venĝi sin: dum la tosto ŝi faligis sur tablon oran pomon, sur kiun estis skribite „por la plej bela”. Junona tuj prenis ĝin, sed Afrodita kaj Atena ĝin postulis.

Por eviti furiozan kverelon inter la tri diinoj, Zeŭso ordonis, ke la arbitracianto de la situacio estu la plej bela viro, Pariso. Pariso estis la filo de Priamo, la reĝo de Trojo kaj de la reĝino Hekubo.

Antaŭ la naskiĝo de Pariso, lia patrino sonĝis, ke la filo estos la kaŭzo de la ruiniĝo de la patrujo. Kiam li naskiĝis, ŝia patrino konfidis sian filon al paŝtisto, por ke li forlasu la ĵusnaskiton sur la

monto Ida. La paŝtisto kompatis la etulon kaj kreskigis lin kiel sian filon. Pariso kreskis ne scianta esti princo. Hermeso akompanis la tri diinojn antaŭ Parison por ke li, laŭ la volo de Zeŭso, elektu la plej belan.

Pariso estis nedecidema kaj embarasita. Junona promesis al li la regadon de Azio, Atena la scion, Afrodita la plej belan virinon kiel edzinon. Pariso donis la pomon al Afrodita. Tiu elekto havis fatalan konsekvencon: la militon de Trojo, en kiu Atena kaj Junona estis malamikoj de tiu urbo kaj decidis ĝian ruinigon.

La tri oraj pomoj de la ĝardeno de la Hesperidinoj

Tiu ĉi ĝardeno estas legenda loko de la greka mitologio, kie kreskis arbo kun oraj pomoj; ĝi estis gardita de la drako Ladono kaj de la tri Hesperidinoj, kiuj estis la filinoj de la titano Atlanto.

Eŭristeo ordonis al Heraklo, pro ties dekunua peno, preni tri orajn pomojn (kiel nuptodonacon por Junona kaj Zeŭso, deflanke de la Tero).

Nun estas du malsimilaj versioj de la mito.

Unu versio rakontas, ke Heraklo atingis la ĝardenon, pafis venenitan sagon trans la muron, tiel mortigante la drakserpenton, kaj prenis la tri pomojn.

Alia versio rakontas, ke Heraklo neniam eniris en la ĝardenon. Li renkontis antaŭe Prometeon, katenitan al roko, kaj li mortigis, per siaj sagoj, la aglon kiu ĉiun tagon distranĉis la bruston kaj manĝis la hepaton (kiu tuj poste rekreskis) de Prometeo. Nia heroo liberigis Prometeon, kiu interŝanĝe konsilis peti al lia frato, la titano Atlaso, preni la orajn pomojn anstataŭ li.

Atlaso akceptis kondiĉe, ke Heraklo tenu la ĉielon dum li prenas la pomojn.

Kiam Atlaso revenis kun la pomoj, post la akiro de la aprecata libereco de la devo subteni la ĉielon, li rifuzis repreni ĝin. Heraklo tiam diris, ke se li devos subteni la ĉielon dum miloj da jaroj, kiel faris antaŭe la titano, li devos aranĝi pli bone la ŝarĝon sur siajn ŝultrojn, do Atlaso subtenu la pezon dum kelkaj momentoj. Kiam la titano naive reprenis la ĉielon, lasante tere la ŝtelitajn pomojn, Heraklo forkuris kun la pomoj por liveri ilin al Eŭristeo.

La frukto kiu kondukis en tenton Adamon kaj Evan, estis ofte prezentata kiel pomo

Laŭ kelkaj kristanaj konfesioj, la 23-an de oktobro 4004 antaŭ Kristo, Dio komencis la kreon de la mondo, kompreneble el nenio. Dio, post la kreo de la unuaj homoj, Adamo kaj Eva, metis ilin vivi en la ĝardenon Edeno, ordonante al ili nutri sin libere per fruktoj de ĉiuj ĉeestantoj arboj escepte de la fruktoj de la tiel nomata „arbo de la kono de bono kaj malbono”.

(Adamo, la unua hebrea nomo, signifas teron, ĉar lia korpo estis modelita el argilo; Eva, nomo kiu havas la saman radikon kiel la verbo „vivi” kaj poste Eva estos difinita „patrino de ĉiuj vivuloj”).

La unuaj du homoj, tentitaj de la diablo sub la aspekto de serpento, manĝis frukton de la malpermesita arbo. En la Biblio oni parolas pri „frukto”, sen pluaj klarigoj. Dum multaj jarcentoj kristanoj parolis la latinan, kaj en la latina lingvo la vorto *malum* signifas kaj „pomon” kaj „malbonon”, pro tiu ĉi motivo dum la Mezepoko oni komencis prezenti la nepermesitan frukton kiel pomon. La origina peko de Adamo kaj Eva, la pragepatroj de la homaro, simbolas la

malobeon de la homo kontraŭ Dio koncerne la volon decidi pri tio kio estas la bono kaj kio estas la malbono. Tio igis la homon perdi sian senmortecon.

Certe „pomo” estas metaforo. Antaŭ kelkaj jarcentoj, oni pensis ke ĝi simbolis seksan kuniĝon kaj ke Adamo kaj Eva pekis pro sia korpa kuniĝo, obeante la Dian ordonon „iru kaj multiĝu”.

Morto de Alan Turing pere de pomo kun kalia cianido

Alan Mathison Turing, unu el la plej grandaj matematikistoj de la 20a jarcento, brila kripto-analizisto dum la dua mondmilito en Britio, kie li konceptis teknikojn por diveni germanajn kodojn. Li estas konsiderata la patro de la informadika scienco kaj de la artefarita inteligento, li sin mortigis kvardekunu-jaraĝa[1] ingestante pomon injektitan per kalia cianido, laŭ inspiro de la fabelo de Neĝulino kiun li ŝatis infane.

La **Apple Records** („registrejo pomo” angle) estas angla disk-eldonejo fondita de **Beatles** en 1968.

La **kazaĥa urbo Almaty** ŝuldas sian nomon al pomoj (Almaty laŭvorte en kazaĥa lingvo estas „loko de pomoj” aŭ „patro de pomoj”)[2].

Receptoj kun pomo

Pomon oni frandas kiel freŝan frukton, tranĉita, raspita, fruktosalate; oni kuiras ĝin pote aŭ forne, kun aŭ sen sukero. Ĝi estas bongusta ankaŭ sekigita. Krom por la kutima tradicia freŝa konsumado, ĝi

[1] Turing verŝajne senesperis pro kruela persekutado sub tiama brita leĝo kontraŭ samseksemeco. – NdlR
[2] „Alma” hungare signifas pomon, ĝi devenas el iu praturka lingvo. – NdlR

taŭgas ankaŭ por preparado de krustokukoj, strudeloj, krespoj, marmeladoj, por produktado de sukoj, siropoj, dolĉaĵoj, pomvino. En kuirarto, ĝi estas uzata kiel ingredienco por multaj pladoj kaj frukto-salatoj.

– Pomvino (cidro)

Pomvino estas alkoholaĵo, kiun oni akiras el fermentado de pomsuko. La alkohola grado varias de 2% ĝis 8%. La plej grandaj produktantaj de pomvino estas Britio, Usono, Irlando, Kanado.

La gusto, seka aŭ dolĉa, kaj la koloro, de pala flava ĝis oranĝkolora aŭ eĉ bronzkolora, dependas de la specioj de pomoj uzitaj kaj de laborprocedoj de dispremo kaj de fermentigo.

Pomoj kultivitaj por la manĝo estas taŭgaj ankaŭ por preparado de pomvino, sed multaj produktantoj preferas uzi miksaĵon.

Premado
Pomoj estas reduktataj ĝiskaĉe per mueliloj, kiujn tradiciaj produktantoj funkciigas akve, dume progresemuloj elektre. La pulpo poste estas transportata en premmaŝinoj, kie ĝi estas etendata tavole, alterne kun pajlotavoloj kaj cindrotavoloj ĝis 12 tavoloj: tio protektas la pulpon de aero kaj reduktas oksidad-riskojn. Per kreskantaj premgradoj kaj temperaturo, ĉiuj fruktosukoj estas produktataj. Fine la akirita suko estas filtrata kaj transverŝata en tinojn kaj en barelojn, dum la pulpo estas utiligata kiel furaĝo.

Fermentigo
Fermentigado okazas per temperaturo kiu oscilas inter 4 kaj 16 gradoj. Momenton antaŭ ol la fermentado konsumus ĉiujn sukerojn, la pomvino estas transverŝata en aliajn tinojn kiuj devas esti plenplenaj por ke la aero ne eniru kaj produktu bakteriojn. La fermentigo de la restantaj sukeroj produktas malgrandan kvanton de karbondioksido kiu estigas proktektotavolon sur la likvaĵo. La

pomvino estas preta post 3 monatoj de fermentado, kvankam foje ĝi restas en tinoj por malnoviĝi dum 2 aŭ 3 jaroj.

Hejmpreparado de pomvino:

- senŝeligu kaj tranĉu pecete 3 kg da lavitaj pomoj. Ne gravas, ĉu ili estas de la sama specio;
- kribru per legomkribrilo aŭ centrifugilo kaj lasu fermenti ilin dum 5 aŭ 6 monatoj;
- verŝu la pomvinon en vitrobotelojn lavitajn kaj sterilizitajn, filtrante ĝin per gazo;
- metu la plenigitajn botelojn en sekan lokon ĝis la momento trinki ilin.

El pomvino distiliĝas kaj la „calvados" kaj la „applejack".

La „**calvados**", produktata ĉefe en Francujo, estiĝas per duobla distilado; post la unua la alkohola koncentriteco proksimas ĉirkaŭ 28-30%, dum post la dua ĝi atingas 40%.

La „**applejack**" estas alkohola trinkaĵo produktata en Usono kaj Kanado. Tinoj da vinpomoj subĉiele restas dum vintraj noktoj. La noktaj frostoj glaciigas la akvon, kiu estas forigata kaj en la tinoj restas nur la alkohola solvaĵo je 30 aŭ 40% grado.

– Strudelo

Strudelo (de la germana „Strudel" = vortico) estas delica kaj delikata dolĉaĵo, el volvita aŭ farĉita pasto, dolĉa aŭ sala, sed la pli konata estas la dolĉa kun bazo el pomoj, juglandoj aŭ pinsemoj, rosinoj, cinamo, sukero kaj ovoflavo.

Ĝi devenas de Turkio. Turkoj, kiuj dominis Hungarion dum la 17a jarcento, pretigis dolĉaĵon nomatan „baklava". La recepto de la „baklava" estis modifita de hungaroj en la nunan strudelon, kiu siavice disvastiĝis en Aŭstrio, kiu dominis kelkajn teritoriojn de la norda Italio kaj ankaŭ tie ĝin diskonigis.

Hodiaŭ la strudelo de Vieno estas multe petata, ŝatata kaj fama en la tuta mondo, sed estas multaj varioj de strudelo, ĉiuj lokoj havas propran recepton kaj rilate al farĉo kaj rilate al malsamaj kvalitoj de pasto (tavolkuko, buterpasto ktp.)

Inter multaj, jen unu el la receptoj, por 2 strudeloj de po ĉ. 30 cm:

Ingrediencoj por la pasto: 2 kulerplenoj da olivoleo, pinĉaĵo da salo, 100 ml da tepida akvo, 1 ovo, 250 gr da faruno.

Ingrediencoj por la farĉo: 150 gr da raspita pano, 100 gr da butero por rosti la raspitan panon, 100 gr da butero fandiĝinta por ŝmiri la pastfolion, 120 gr da sukero, raspita ŝelo de 1 citrono, 50 gr da pinsemoj, 100 gr da rosinoj, 2 kuleretoj da pulvora cinamo, 4 kuleroj da rumo, 1,5 kg da pomoj.

Sur knedtabulo miksu la farunon, la ovon, la salon, la olivoleon. Bone knedu aldonante la akvon por ke la pasto estu firma (kohera), glata kaj elasta. Oleu la bulpaston kaj kovru ĝin per travidebla olea tavolo (membrano) kaj lasu ĝin ripozi dum duona horo en freŝa loko.

Intertempe trempu la rosinojn en la rumo, aŭ se vi preferas, en tepidan akvon, kaj toastigu la raspitan panon en la butero.

Metu la pomojn, senŝeligitajn kaj maldikajn tranĉaĵetigitajn, en bovlon kaj aldonu la vringitajn rosinojn. Aldonu la pulvoran cinamon, la sukeron, la pinsemojn kaj la raspitan ŝelon de citrono. Miksu delikate la ingrediencojn kaj lasu ripozi.

Dividu en du partojn la bulpaston kaj ruletendu ilin tre maldike, rektangulforme, sur farunumita kanvaso. Ŝmiru pastfolion per duono de la fandiĝinta butero, lasante ĉirkaŭe randon de 2-3 cm, kiun vi surŝutu per duono de la raspita pano.

Delikate kuŝigu sur ĝi duonon de la pomkunmetaĵo; volvu la strudelon komencante de la pli longa flanko; atentu ne rompi la paston, helpu per la kanvaso sur kiu ĝi estas lokita; sigelfermu bone, ankaŭ flanke, por ke la enhavo ne eliru dum la kuirado.

Metu la strudelon en ujon (rostopleton) ŝmiritan per oleo aŭ margarino kaj farunumita, kun fermo direktita malsupren, surŝprucigu ĝin per fandita butero kaj enfornigu je (temperaturo) 200°C por 40 minutoj.

Faru la samon por la dua strudelo. Je finita bakado, surŝutu la 2 strudelojn per pulvorsukero kaj surtabligu ilin tepidaj kaj tranĉaĵe.

– **Pomtorto,** unu el multaj receptoj:

Ingrediencoj: 500 gr da faruno, 500 gr da pomoj, 200 gr da sukero, raspita ŝelo de 1 citrono, 3 ovoj, dozo da gisto (14 gr), 1 glaso da olivoleo, 1 glaseto da rumo.

Senŝeligu kaj tranĉaĵetigu la pomojn, surverŝu citronsukon kaj 1 kuleron da sukero. Neĝe pufigu la ovoblankojn, aldonu la ovoflavojn, la sukeron, kaj la aliajn ingrediencojn. Laste aldonu la pomojn.

Verŝu la kunmetaĵon en larĝan ujon (rostopleton) ŝmiritan per oleo aŭ margarino kaj farunumitan, kaj enfornigu je (temperaturo) 160°C por ĉ. 40 minutoj.

– **Kosmetikaj maskoj**

Apliki sur haŭto maskon kun poma bazo estas antikva kaj hejmfarita sekreto de beleco. Antikvaepoke pomoj estis utiligataj ankaŭ kiel rimedo por brulvundoj kaj haŭtoruĝiĝoj. Jen kelkaj konsiloj:

- freŝa pomsuko metita sur haŭto kapablas ĝin firmigi kaj hidrati profunde;
- por pliigi la firmigan kaj hidratan efikon, tranĉu pomon kaj lasu tranĉaĵojn sur la vizaĝo dum 45 minutojn. Gargaru la haŭton per freŝa akvo por senti ĝin kompakta kaj renaskiĝinta;
- kontraŭ la haŭtaj makuloj kaj por heligi ĝin, aldonu al pomsuko citrongutojn;
- se vi havas strečitan haŭton, raspu pomon, aldonu du kulerojn da mielo kaj malstreĉa masko estas preta. Post 20 minutoj ekde la

surmeto, gargaru ĉiam per freŝa akvo. Pomo enhavas ankaŭ glikolan acidon, kiu helpas malŝtopi porojn, kaj mielo siavice estas ankaŭ kontraŭbakteria, do kombino de tiuj ĉi du ingrediencoj bone purigas kaj junigas la vizaĝhaŭton;

- Boligu tranĉitan pomon kune kun glaso da lakto. Lasu sur la vizaĝo, dum 20 minutoj, la malvarmiĝintan kunmetaĵon kaj rezultos haŭto pli morbida. Tiu ĉi rimedo estas taŭga ankaŭ por kontraŭsulketaj maskoj.

Filomena CANZANO (Italio)

TIKIRIKI TOK EL STROBILO

Estis printempo kaj ĉiuj bestoj en la sorĉita bestĝardeno havis idojn, nur la feino Feria estis senida. Kvankam Feria zorgis atente kaj ame pri ĉiuj bestoj kaj bestidoj en la ĝardeno, ŝi forte ekdeziris havi ankaŭ sian propran idon. Do, ŝi sendis leteron al la Granda Sorĉisto, kiu loĝis trans la dezerta Ŝtona Montaro, por mendi feidon.

Tuj, ŝia peto estis plenumita. Feria ricevis belan ridetantan bebfeon en travidebla skatolo ŝlosita per pendseruro. Ŝlosilon Feria ne bezonis. Ŝi nur tuŝis la pendseruron per la fingro, kaj la ridetanta bebo jam palpebrumis, eliris el la skatolo kaj diris „Panjo!”. Tiam al Feria ŝajnis, ke ŝia bebo havas la plej delikatan voĉon en la mondo. „Kiel vi nomiĝas?” – ŝi demandis. „Tikiriki Tok” – respondis la bebfeo.

Ĉiuj bestoj en la bestĝardeno bonvenigis la bebon Tikiriki Tok kaj gratulis la feinon Feria. La feido estis gaja kaj amikema, tuj ekludis kun ĉiuj idoj de la ĝardeno kaj elpensis novajn ludojn ĉiutage. Feria preparis por li sorĉitan nektaron, kiun li suĉis per suĉbotelo. Li kreskis tiom rapide, ke post nur 5 tagoj li fariĝis granda kiel infano 5-jaraĝa. Tiam li jam kapablis manĝi per kulero aŭ forko, sen ajna helpo kaj sen malpurigi sin. Feria preparis por li variajn manĝaĵojn el beroj kaj floroj, folioj kaj radikoj. Kompreneble, ŝi sorĉis ĉiujn

manĝaĵojn, tiel ke ili aspektis belegaj, estis tre bongustaj kaj ankaŭ tiom sanigaj kiel ŝi kapablis prepari, uzante ĉiujn siajn konojn pri magio…

Foje, post milda pluvo, Feria decidis kolekti fungojn por ĉiuj bestoj de la ĝardeno kaj ankaŭ por si mem kaj sia ido. Ŝi prenis triradan ĉarumon kaj eliris el la ĝardeno, enirante la arbaron. Ĉiuj bestoj de la ĝardeno ŝategis manĝaĵojn el fungoj. Feria rememoris, ke Tikiriki Tok ankoraŭ ne gustumis fungojn, do li havos tute novan sperton. Tiu penso ĝojigis la feinon, kiu estis kolektanta fungojn kantante gaje, pli kaj pli fore en la arbaro.

La ĉarumo estis preskaŭ plena, kiam subite fulmo disŝiris la ĉielon kaj tondro tremigis la teron. „Komenciĝos ŝtormo…” – pensis Feria kaj nur tiam rimarkis, ke ŝi troviĝas tre malproksime de sia domo. Ŝi estis en loko, kie ŝia magia potenco malfortiĝis, pro la proksimeco de la Ŝtona Montaro. Tie la arbaro abrupte finiĝis, ĉe la piedo de alta ŝtona deklivo. Nur kelkajn paŝojn for, sur la deklivo, videblis eniro de kaverno. „Kiel granda bonŝanco!” – pensis Feria kaj senprokraste aliris tiun lokon. Pluvego ĵus ekfrapis la teron, kiam ŝi eniris la kavernon kun sia ĉarumo.

Kelkan tempon, ŝiaj okuloj devis kutimiĝi al la glaŭka lumo ene de la kaverno. Ŝi troviĝis en stranga ejo, kies muroj estis remburitaj per fungoj. Ŝiaj piedoj paŝis sur mola fungotapiŝo. La malforta lumo venis el la plafono, kovrita per rondaj lumaj fungoj. En iu angulo, murmuris fonto de klara akvo. Kiel en sonĝo, Feria proksimiĝis al la fonto kaj trinkis… Subite ŝi sentis sin tre laca, la palpebroj kovris ŝiajn okulojn kaj… ŝi ekdormis.

Feria tute ne sciis, ke ŝi ĵus eniris unu el la kavernoj de la malica trolo Grr. Tiu ruze estis loginta ŝin en la kavernon kaj dormigis ŝin pere de magio. Poste, la ŝtonkorpa Grr alportis pezan ŝtonegon, fermis per ĝi la enirejon de la kaverno kaj lasis la dormantan feinon ene.

***

Vesperiĝis kaj la ŝtormo finiĝis. La bestoj kaj bestidoj de la sorĉita infanĝardeno troviĝis en siaj loĝejoj, vespermanĝante. Tikiriki Tok daŭre atendis sian patrinon. Li estis sola kaj malsata. Subite li aŭdis frapojn sur la pordo. „Tikiriki Tok!" – aŭdiĝis voĉo. „Mi alportas al vi manĝaĵon senditan de via patrino!"

La feido malfermis la pordon. Eniris tre afabla nekonato, ridetanta kaj gaja. Tiu diris: „La feino Feria estas okupita pri tre grava afero. Ŝi ne povas reveni hejmen ĉi-vespere. Sed jen, ŝi sendis al vi ege bongustan manĝaĵon. Bonan apetiton, karega Tikiriki Tok!"

La nekonato elprenis el sia dorsosako faskon da lignopecetoj trempitaj en fragmarmelado. Ili bonege odoris… Tikiriki Tok eksaltis pro ĝojo. Li tuj englutis la unuan lignopeceton eĉ sen maĉi ĝin. La peceto gratis lian gorĝon dolorige. Li sentis naŭzon kaj subitan varmegon en la tuta korpo… La nekonato tuj malaperis. Nur lia malica rido aŭdiĝis ankoraŭ unu minuton en la domo…

Vi verŝajne jam divenis, ke tiu nekonato estis fakte la trolo Grr, ĉu ne? Kaj kio okazis al la feido? Li kreskis kaj kreskis, dum lia apetito eĉ pli multe kreskis. Li manĝis ĉiujn lignopecojn, poste la lignajn meblojn en la domo, poste la lignan pordon… Kiam li eliris el la domo, li jam estis giganta kaj ankaŭ lia apetito fariĝis giganta. Liaj okuloj blankiĝis kaj ne plu vidis ion ajn krom la abioj en la ĉirkaŭaĵo. Liaj oreloj longiĝis kaj ne plu aŭdis ion ajn krom la krakado de la abiaj branĉoj. Lia nazego ne plu flaris ion ajn krom la odoro de abioj. Liaj dentoj fariĝis dentaĉoj de segilo. Lia koro ŝtoniĝis kaj li ne plu deziris ion ajn alian ol manĝi branĉojn kaj trunkojn, strobilojn kaj radikojn de abioj. Jes… Grr aliformis la feidon en gigantan abi-manĝegulon. Kaj nun la trolo estis tre kontenta pri si mem kaj ege amuzis sin.

Katastrofo okazis dum la nokto en la sorĉita bestĝardeno. Abundis abioj en tiu ĝardeno kaj ankaŭ multaj loĝejoj de la bestaj familioj estis faritaj el abia ligno. Tikiriki Tok tute ne aŭdis la kriojn de la teruritaj bestoj kaj tute ne vidis ilin. Li manĝis abiojn kaj lignajn loĝejojn unu post la alia, ĝis liaj fortoj elĉerpiĝis kaj li ekdormis.

***

Intertempe, la bestoj interkonsilis kaj decidis urĝe sendi iun al avino Marina, por peti helpon. Marina estis la plej bona amikino de la feino Feria kaj ofte vizitis la bestĝardenon kune kun siaj genepoj. La pordo de la bestĝardeno estis ŝlosita, do necesis trovi iun kapablan flugi trans la barilon rekte kaj tre rapide al la domo de Marina. Evidentiĝis, ke nur unu muŝbirdeto kapablas plenumi tian malfacilan taskon. Ĝi ankaŭ rememoris la adreson de avino Marina, ĉar ĝi loĝis tie antaŭ nelonge. Senprokraste, ĝi flugis rapide kiel sago al la domo de Marina kaj frapis per la beko la fenestran vitron. Tuj Marina malfermis la fenestron kaj aŭskultis atente la muŝbirdeton.

Verŝajne vi jam scias ke, antaŭ ol emeritiĝi, avino Marina estis instruistino en elementa lernejo. Tio signifas, ke ŝi scipovis la arton de magio, samkiel ĉiuj instruistinoj en elementa lernejo. Do, ŝi rapidis en la kuirejon kaj ekfaris magiaĵojn. Ŝi bakis fulmrapide kelkdekojn da bongustaj mielkuketoj, kiuj aspektis kiel etaj abioj. Kompreneble, ŝi enmetis sorĉitan spicon en la paston.

Matene, kiam la abimanĝegulo Tikiriki Tok vekiĝis, li flaris odoron de tre specialaj abioj kaj ege ekscitiĝis. Ĝuste tiam, Marina gustumis pecon da mielkuketo kaj parolis plenbuŝe: „Hmmm… Jen la plej bongustaj abioj en la mondo!” Ŝia buŝo estis plena je abia manĝaĵo, tamen la longaj oreloj de la abimanĝegulo ja kapablis aŭdi ŝiajn vortojn. Lia ŝtonigita koro eksaltis pro ĝojo. La blankaj okuloj de la giganto tuj rimarkis la pleton de Marina. Fulmrapide, li elprenis unu mielkuketabion kaj englutis ĝin… kaj ankoraŭ unu mielkuketabion… kaj ankoraŭ unu… Li eĉ ne rimarkis, kiam kaj kiel li malgigantiĝis, lia koro malŝtoniĝis kaj li komencis simili al normala knabo… Ankaŭ lia apetito malgigantiĝis, tial post nur dek mielkuketabioj li jam satiĝis. Avino Marina promesis al Tikiriki Tok tiom multajn mielkuketabiojn kiom li kapablos manĝi, kaj li konsentis akompani ŝin al ŝia domo.

Dek tagojn loĝis la abimanĝegulo Tikiriki Tok ĉe avino Marina. Intertempe, en la glaŭke prilumata kaverno, formikoj malkovris la

dormantan feinon kaj malkaŝis la sekreton al ĉiuj bestoj. Tiuj malkaŝis la sekreton al Marina, kaj ŝi elpensis novan planon por solvi la problemon laŭ sia maniero.

Ĉiutage avino Marina bakis mielkuketabiojn por Tikiriki Tok kaj instruis lin pri fascina magiaĵo, celanta veki la feinon Feria. Tiun magiaĵon ĉiuj instruistinoj scipovas instrui al ĉiuj geknaboj. Ĝi nomiĝas „multiplika tabelo”. Kaj la lecionoj okazis tiele:

La duan tagon, Marina bakis por Tikiriki Tok 20 mielkuketabiojn kaj aranĝis ilin duope laŭvice. Entute estis 10 duopoj, kaj Tikiriki Tok lernis kalkuli ilin: „Unu oble du estas du. Du oble du estas kvar. Tri oble du estas ses….” kaj tiel plu. Post kiam li diris „Dek oble du estas dudek”, Tikiriki Tok jam memoris la multiplikon per du kaj manĝis dudek mielkuketabiojn. La trian tagon, Marina aranĝis la mielkuketabiojn triope laŭvice kaj Tikiriki Tok devis diri: „Unu oble tri estas tri. Du oble tri estas ses…” kaj tiel plu. Tiutage li manĝis tridek mielkuketojn, sen dikiĝi kaj sen plialtiĝi. Kial? Ĉar Marina ĉiutage enmetis en la paston pli da sorĉita spico. Tiamaniere, Tikiriki Tok progresis tagon post tago. Kiam la dekan tagon Tikiriki Tok manĝis 100 mielkuketabiojn (!) kaj finlernis la tutan multiplikan tabelon, li aspektis kiel normala knabo en la dua aŭ tria klaso de lernejo. Li fariĝis kuraĝa kaj saĝa kaj tutkore dankis avinon Marina. Poste, li iris daŭrigi la sorĉon, kiun ekde tiam li devis plenumi sola.

Iris Tikiriki Tok ĉe la rando de la arbaro apud la deklivo kie la kaverno troviĝis. Li bone sciis, ke ĉiuj bestoj de la sorĉita bestĝardeno atendas lin apude, kaŝitaj laŭplane. Kaj tie, li komencis deklami la magian „multiplikan tabelon”. Li diris: „Unu oble unu estas unu!” kaj ĝirafo aperis apud la deklivo. „Du oble unu estas du!”. Alia ĝirafo aperis. Kiam li finis la multiplikon per unu, dek ĝirafoj atendis apude pacience. Tiam Tikiriki Tok diris: „Unu oble du estas du!” kaj aperis duopo da zebroj. Kiam li finis la multiplikon per du, 20 zebroj viciĝis apude. Tikiri Tok daŭrigis la deklamadon kaj alvenis 30 cervoj, 40 kanguruoj, 50 strutoj, 60 sciuroj, 70 leporoj, 80 ranoj, 90 muŝbirdoj kaj 100 papilioj fronte de la kaverno.

Ili amasiĝis laŭ antaŭe lernita sistemo, sen forpuŝi unu la alian: la kanguruoj saltis sur la cervojn, la sciuroj saltis sur la zebrojn, la leporoj saltis sur la ĝirafojn, la ranoj eniris en la ventroposôojn de la kanguruinoj, la muŝbirdoj kune kun la papilioj flirtis super la kapoj de la aliaj. La bestoj silentis, tute ne bruis, nur deziris tutkore, ke la feino Feria vekiĝu. Ili nur deziris kaj atendis, ke la magio efiku. Kaj ĝi efikis. La ĉeesto de Tikiriki Tok kaj de la bestoj plifortigis la potencon de Feria. Ŝi vekiĝis. Grr nenion timis, ĉar li estis certa, ke feoj kaj feidoj nek faras nek farigas malicajn agojn. Tial Grr ekhontis kaj malfermis la enirejon de la kaverno.

Feria kaj ŝia ido revenis kune kun la bestoj en la sorĉitan bestĝardenon kaj ili riparis tie ĉiujn damaĝojn. Grr foriris ien en la Ŝtonan Montaron kaj ne plu revenis. Tikiriki Tok decidis propravole, ke li volas fariĝi strobilfeido. Ekde tiam, Tikiriki Tok loĝas en strobiloj kaj zorgas pri la bonfarto de abioj. Nun oni nomas lin „Tikiriki Tok el Strobilo”.

Strobilfeidoj estas feidoj, kiuj protektas la abiojn kaj aliajn arbojn en la ĉirkaŭaĵo, por ke homoj kaj bestoj vivu en agrabla taŭga loko, bona por la sano. Ili rememorigas al ĉiuj ke, se oni detruas la arbarojn, la grundo fariĝas dezerto, kie nek homoj nek bestoj kapablas vivi. Strobilfeidoj loĝas en strobiloj kaj kiam ili volas, ili eliras por ludi kun geknaboj aŭ bestoj.

Kiam vi trovas strobilon, vi povas meti ĝin apud vian orelon. Se vi aŭdas mallaŭtan ronkon, tio signifas, ke iu strobilfeido dormas ene de ĝi. Tiam indas remeti la strobilon delikate sur la grundon, sen veki la

feidon. Ankaŭ vi ne ŝatus, ke oni skuu vin kiam vi dormas, ĉu ne? Sed se vi aŭdas mallaŭtan ridon, indas alvoki la feidon kaj peti tiun eliri por ludi kun vi. Eble la feido konsentos, eble ne. Oni ne povas ordoni ion ajn al strobilfeido. Ĉiukaze, ne kolerigu ajnan strobilfeidon, ĉar kiam ili ekkoleras, ili povas fariĝi danĝeraj gigantoj.

Kaj ne forgesu: se hazarde vi vizitos la sorĉitan bestĝardenon de Feria kaj se vi estos bonŝanca, eblos renkontiĝi tie ĝuste kun Tikiriki Tok el Strobilo…

Luiza CAROL (Israelo)
(Kukoj bakitaj de SZÜCS Judit, Hungario)

Receptoj

Ŝmiraĵoj

Ofte viandmanĝantoj demandas al veganoj, eĉ pli ol al vegetaranoj: „sed kion do vi manĝas inter/sur viaj pantranĉoj”? En specialaj vendejoj oni povas aĉeti diversajn ŝmiraĵojn kies bazo estas faboj (sojfaboj, lentoj,...), sunflorsemoj, aŭ aliaj plantoj riĉaj je proteinoj. Sed ofte tiuj smiraĵoj estas multekostaj kaj/aŭ pakitaj en nereuzeblaj kaj/aŭ nerecikligitaj plastaj skatoletoj. Tial jen iom da simplaj receptoj por mem prepari tiajn panŝmiraĵojn: malpli koste kaj pli freŝe, kaj kun malpli da pakumo por forĵeti.

Karot-kukurbŝmiraĵo

Necesas:

- 6 karotoj
- malgranda kukurbo (ne kukurbeto!)
- 3 manĝkuleroj da migdalopastaĵo
- oleo por friti
- kareo
- salo

(kompreneble vi povas duonigi aŭ duobligi la kvantojn depende de tio kiom vi bezonas)

Kiel fari?
Lavu la kukurbon (oni rajtas manĝi la ŝelon de la natura kukurbo, nur forigu la lignecajn partojn) kaj tranĉu ĝin en malgrandajn kubetojn de ĉ. 2 je 2 cm. Tranĉu ankaŭ la karotojn en kubetojn. (Ankaŭ ilin oni ne devas senŝeligi se ili estas senkemiaĵaj: la vitaminoj estas plejparte tuj sub la ŝelo!) Varmigu 2 manĝkulerojn da oleo en poto kaj stufu ene la legomojn sur malgranda/malalta fajro. Aldonu la herbojn laŭ via gusto. Kiam la legomoj estas molaj, elŝaltu la fajron kaj lasu iom malvarmiĝi. Kaĉigu ĉion ĝis homogena maso kaj aldonu la migdalo-pastaĵon. Eventuale ornamu per petroselo aŭ rostitaj kukurbsemoj.

Kukumoŝmiraĵo

Necesas:

- kukumo (raspita - uzu la sukon kiel bazon por trinkaĵo)
- suko de unu citrono
- akaĵunuksoj (130g)
- 1-2 manĝkuleroj da olivoleo
- 1 tekulero da origano
- 1 manĝkulero da freŝa aneto (aŭ 1 tekulero da sekigita aneto)
- 1 ajlero
- salo, pipro

Kiel fari?
- Metu la raspitan kukumon en kribrilon kaj premu la tuton per kulero ĝis kiel eble plej multe da likvaĵo estas forpremita.
- Metu la duonon de la kukumo en mallarĝan altan miksglason, aldonu la aliajn ingrediencojn kaj miksu ĉion kune.
- Enkirlu la duan parton de la raspita kukumo.

Fonto: Veggie Lunchbox - de EVA (tradukis: Heidi GOES)

Karot-tomata ŝmiraĵo

Jen recepto farinda kiam oni kuiris iom tro da karotoj por la tag- aŭ vespermanĝo. Aŭ oni kuiru intence iom tro. Tre facile kaj rapide farebla. Ankaŭ facilas trovi variantojn.

Necesas:

- bovlo da kuiritaj karotokubetoj
- du manĝkuleroj da tomatokoncentraĵo
- malgranda cepo, dispecigita
- laŭ gusto iom da keĉupo, iom da muelita pipro, herbosalo, paprikopulvoro (aŭ se vi ŝatas ĝin iom pli spica, iom da ĉili-pulvoro aŭ hariso)
- unu-du kuleroj da kaporoj

Fritu la cepopecojn, aldonu la karotojn, tomatokoncentraĵon kaj herbojn. Bone miksu ĝis vi akiras glatan paston. Poste aldonu la kaporojn.

Heidi GOES (Belgio)

Ĉokoladkuko

Necesas:

- 1,5 tasoj da faruno (ĉ. 200 gramoj)
- 1 taso da sukero (ĉ. 130 gramoj)
- 3 manĝkuleroj da kakaopulvoro
- 1 tekulereto da vanilopulvoro (ne nepra)
- 1 tekulereto da baksodo
- 1/2 tekulereto da salo
- 1 manĝkulero da vinagro
- 5 manĝkuleroj da oleo
- 1 taso da akvo (ĉambrotemperaturo)

Kiel fari?

Antaŭvarmigu la fornon je 180°C aŭ 350°F. Bone miksu la sekajn ingrediencojn. Faru du truojn en la miksaĵo. En unu vi metu la oleon, kaj en la dua la vinagron. Super ĉio verŝu la akvon kaj bone miksu ĉion ĝis vi obtenas glatan mason. Metu en la varman fornon por 30-40 minutoj. Kontrolu ĉu ĝi pretas enmetante en la kukon trikilon. Kiam nenio gluiĝas sur ĝi, la kuko estas preta.

kompilita de Heidi GOES surbaze de pluraj receptoj

Du receptoj de Luiza CAROL (Israelo)

Kremo „Cermato"

Tiun kremon mi elpensis unuafoje la pasintan septembron, kiam ni feriis en la urbeto Cermato („Zermatt"), en la svisa Alpmontaro. Kiam mi preparas ĝin, mi rememoras la buntajn aŭtunajn kolorojn de la montara arbaro.

Jen la recepto:
Mi ĝermigas lentojn dum 2 tagoj kaj poste boligas la malgrandajn ŝosojn, aldonante branĉon de celerio kun folioj, iom da cepo, iom da salo kaj spicojn. Mi lasas la supon malvarmiĝi, poste elprenas el ĝi la celerion kaj cepon sen forĵeti ilin. Pere de miksilo, mi kremigas la supon. Mi metas en bovlon 2 glasojn da supkremo kaj unu glason da migdalkremo. Mi miksas ĉion, aldonante citronsukon kaj eventuale ankoraŭ iom da spicoj, laŭplaĉe.

La celerion kaj cepon mi uzas por dekoracii tiun ĉi kremon aŭ alian manĝaĵon.

Rimarko:
Ĉu la miksaĵo fariĝos pli aŭ malpli densa, tio dependas de la kvanto de likvo. Do, antaŭ ol enmeti la supon en la miksilon, oni devas decidi ĉu elpreni el ĝi iom da likvo aŭ aldoni al ĝi iom da akvo. Mi

kutimas enmeti en la miksilon nur tre malmulton el la suplikvo, konservante la reston en apuda glaso. En la fino, mi aldonas likvon iom post iom en la bovlon, laŭ gusto.

Variantoj

Mi eksperimentis la kremon *Cermato* diversmaniere, ŝanĝante la proporcion inter la kvanto de lentkremo kaj tiu de migdalkremo. Mi ankaŭ eksperimentis anstataŭigante lentojn per kikeroj aŭ fazeoloj „mung” aŭ pizoj. (La pizoj ne bezonas ĝermigon.) Ankaŭ kelkaj provoj anstataŭigi migdalkremon per sezamkremo pruviĝis taŭgaj.

Kremo „Cermato” dekoraciita per pecoj de karotoj kaj olivoj.

Fromaĝo „Vivaldi”

Mi enmetas en la miksilon 2 glasojn da migdaloj, 2 glasojn da nuksoj kaj duonan glason da akvo. Dum la miksado mi aldonas akvon iom post iom laŭdezire. La kvanto de akvo dependas de la denso, kiun mi celas por la fromaĝo. Jen ĉio.

Rimarkoj:

1. La nuksoj povas esti juglandaj, pekanaj, brazilaj aŭ alispecaj. Vi povas uzi miksaĵon de nuksoj.
2. La migdaloj devas esti ne nur senŝelaj, sed ankaŭ senhaŭtaj. Oni povas aĉeti la blankkolorajn senhaŭtajn migdalojn en la vendejo. Tamen, la plej saniga metodo estas aĉeti la migdalojn kun ilia

bruna haŭto kaj senhaŭtigi ilin ĝuste antaŭ la preparo. Por fari tion, oni devas verŝi boligitan akvon sur ilin kaj atendi ĉirkaŭ kvaronan horon, ĝis la haŭtoj ŝveliĝas. Poste, oni jam povas facile senhaŭtigi ilin. Sed verŝajne tiu ĉi metodo ŝajnos al vi enuiga kaj temporaba. Se malgraŭ tio vi elektas ĝuste tiun metodon (gratulon!), vi povas plenumi ĝin per la helpo de la tuta familio, en romantika vespera etoso, aŭskultante muzikon … Nun vi jam divenis la devenon de tiu fromaĝnomo, ĉu ne?

Kiel mi uzas la fromaĝon „Vivaldi”:

1. Mi aldonas ĝin al legomsupoj, sed nur post kiam la supoj jam troviĝas en teleroj. (Mi neniam boligis la fromaĝon „Vivaldi” en supo).
2. Mi enmetas ĝin en saŭcojn de freŝaj legomsalatoj.
3. Mi ŝmiras toastojn per ĝi, aldonante spicojn kaj olivojn.
4. Mi uzas ĝin por prepari suŝion.
5. Mi miksas ĝin kun iom da mielo, cinamo kaj vanilo, por aldoni tiun miksaĵon al kaĉoj de aveno, hordeo, rizo, fagopiro ktp.
6. Mi riĉigas per ĝi fruktosalatojn.
7. Mi enŝovas ĝin en kaĉojn de boligitaj batatoj aŭ karotoj, aldonante mielon kaj cinamon.

Glaso da fromaĝo „Vivaldi” kun seka figo. Apude: kulero da mielo kun cinamo.

RUĜA BETO

Bedaŭrinde ne ĉiuj vegetaranoj konas la ruĝan beton, kvankam ĝi estas kaj bongusta kaj vere saniga manĝaĵo. La sciencistoj pri nutraĵo konstatis, ke en la ruĝa beto troviĝas: vitamino B2, natrio, kalio, magnezio, kalcio kaj fosforo. Ĝia kalorienhavo estas malalta, ja 100 gr. havas nur 30 kaloriojn. Laŭ mia sperto nek ĉie nek ĉiam ĝi estas aĉetebla. Tamen la bonŝanculoj povas uzi ĝin plurspece preparita. Jen kelkaj receptoj:

Ruĝbeta supo

Por kvar personoj, du ruĝajn betojn senŝeligu kaj raspu.
En varmega oleo fritu iom da erigita cepo, poste enmetu la raspitajn betojn, kaj stufu ilin kune. Iomete salumu kaj enverŝu varmegan akvon.
Por plibonigi la guston de la supo, enmetu unu decilitron da lakta kremdensaĵo bone kirlitan kun ovoflavo.
Por frandemuloj eblas prezenti ankaŭ citron-tranĉaĵojn.

Farĉita ruĝa beto

Lavu kaj senŝeligu po du malgrandajn betojn por persono, poste elskrapu ilian centran parton por uzi ĝin poste.
La farĉo: metu en frititan dispecigitan cepon 150 gr. da fungoj, petroselon, diversajn aromajn herbojn (salvio, rosmareno, origano, basiliko ktp) kaj panpecetojn. Stufu ilin kune, poste plenigu la betojn per la farĉo.
Metu ilin en fajrorezistan bovlon buterumitan, ĉirkaŭ ili metu ankaŭ la antaŭe elskrapitajn betopecojn.
Antaŭ la surtabligo, verŝu sur la pretan manĝaĵon laktokremdensaĵon.

Ruĝbeta vespermanĝo

Boligu kvar betojn, erigu ilin ĝis kubetoj, miksu kun beŝamelo, salumu, piprumu kaj surŝutu per raspitaj fromaĝoj.
Uzu rostitan panon, por bongusta kaj facila vespermanĝo.

Ruĝbeto-kremo

Lavu kvar betojn (sed ne senŝeligu!) kaj baku en la forno, ĝis ili iĝas tute molaj. Senŝeligu kaj dispremu ilin per forketo.
Miksu kun kvar kuleroj da oleo, iom da salo kaj raspita cepo.
La ajlo-ŝatantoj anstataŭigu la cepon per ajlo.
Uzu rostitan panon por bongusta vespermanĝo.

Ruĝbeto-salato

(mia favorato!)
Senŝeligu kaj raspu plej fajne (per cep-raspilo) la krudajn betojn kaj krenon. Al du partoj da beto metu unu parton da kreno. Miksu bone kun bongusta saŭco el vinagro, akvo, salo, sukero kaj kumino.

Julia SIGMOND (Rumanio)

Vegetarismo en La Ondo de Esperanto

En la februara numero de La Ondo de Esperanto, aperis artikolo, kiu rimarkigis pri la longa kuna historio de Esperanto kaj vegetarismo kaj pri tio, ke ĉiam kiam ni manĝas, ni faras politikan elekton. Bedaŭrinde Eŭropa Unio daŭre elspezas miliardojn da eŭroj por subteni ne nur la produktadon de viando por eŭropanoj, sed ankaŭ por eksportado. La neregistara organizo Amikoj de la Tero Eŭropo alvokis EU publike agnoski la neceson de agado kontraŭ troa viando-produktado kaj konsumado.

http://sezonoj.ru/2014/02/bruselo-9/

VEGETARA ☆ REVUO

- 1978

632 1.7.1984

Provnumero. Provnumero.

Karaj gesamideanoj en la tuta mondo Jen venas al vi la unua nemero de "VEGETARA REVUO". Mi esperas, ke vi ĝin afable akceptos, eĉ ĝi estas nur malgranda kaj ne tre bela. Sed vi certe scias pri la manko de pa= pero. Ni esperu, ke tio baldaŭ pli boniĝos kaj promesas liveri al vi kiel eble plej baldaŭ pli grandan eble presitan Revuon. Sed ĉu ni po= vos ĝin baldaU presigi dependas de kaj gesamideanoj ĉie, ĉar antaŭ tio povos efektiviĝi, ni devos havi multajn abonantojn. Mi bezonos kun laborantojn, kiuj havigos al la Re vuo abonantojn. Mi bezonos kunlabo rantojn, kiuj skribos kaj verkos al la Revuo artikoletojn kaj trovos no vaĵojn koncernante la vegetaran vi von en ĉiuj kaj ĉiaj regionoj.

La abonprezo. Bedaŭrinde mi konsta= tis, ke estas necese fiksi la abon prezon je 5 svedaj kr. aŭ egalvalo= ro. En la unua momento mi kalkulis pli malaltan sumon. Al tiuj, kiuj jam pagis, mi petas pardonon kaj - krompagon. Mi supozas, ke la Vege= taroj vivas sufiĉe malmultekoste ne elspezante multe da mono por nene= cesaj aferoj, kaj tial ili havas monon por - propra gazeto. Multaj homoj surtere devas nun ĉiu= tage oferi grandan monsumon por si= aj "bezonaĵoj" - tabako - alkoholo kafo - teo k. t. p.. Ofte la porcii= gitaj varoj ne sufiĉe ĉeestas, kaj tiam ili iras al la nigra borso. Tial ni Vegetaroj povas oferi monon al aferoj, kiujn ni pli alte taksas ol tiuj veneniĝaj aĵoj, kaj unu el la aferoj al kiuj ni nepre devos oferi monon, energion kaj tempon estas, laŭ mia opinio, forta vegetara gazeto, ĉar per ĝi ni povos helpi unu al la alia trovi vojon al pli bela kaj sana vivo surtere.

La redakcio ĉiam klopodos helpi kaj subteni vin en via batalo por atingi tiun ĉi celon. Se ĉiuj Vegetaroj es= perantistaj unuiĝos al tiu laboro, ni fortigos kaj la esperantan movadon kaj la vegetaran. Ĉu vi povos trovi pli belan celon, al kiu ni iru. Se la mondo iam fariĝu paca loko por la homaro, la du movadoj devos ludi tre grandan rolon en la batalo al tiu ce lo.

Karaj gesamideanoj, ĉu vi deziras e= sti pasiva, aŭ ĉu vi deziras havi grandan rolon???

Ĉu vi sciis ke...

aperis VeganArto, nova portalo pri veganismo kaj bestaj rajtoj? Vidu *http://veganarto.net/.*

***

aperis en la sino de E@I, kun subteno de TEVA, retejo kiu kunigas vegetarajn kaj veganajn receptojn. Kompreneble ankaŭ membroj de TEVA estas bonvenaj aliĝi kaj kontribui per enmetado de siaj ŝatataj receptoj, ankaŭ se ili jam aperis en nia revuo. Eblas en la retejo serĉi receptojn laŭ kategorio, ingredienco, lando aŭ nur la veganajn aŭ senglutenajn receptojn. Atentu la retejon, ĉar aperos konkurso, kaj inter la premioj estos senpaga aliĝo al TEVA-kongreso kaj TEVA-membreco. Vidu *http://apetito.ikso.net* por scii pli.

***

en la retejo de TEVA eblas trovi ligilojn al elŝuteblaj libretoj pri veganismo kaj pri la maniero kiel mem fari veganajn (plejparte krudajn) surpanaĵojn, ambaŭ de Lode Van de Velde. Vidu *http://vegetarismo.info/informoj.*

***

dum la TEVA-kongreso estos prelegoj pri italaj vegetaranoj kaj pri la historio de TEVA? Aldone ni pridiskutos la estonton de TEVA kaj lernos kuiri kelkajn italajn pladojn.

NE ĈIAM FIDU AL NAIVULOJ!

En ESPERANTISTA VEGETARANO 2013/2 aperis mia artikoleto pri dentokremoj. Ricevante „gravan” informon de bona amikino, mi urĝis plusendi al miaj karaj vegetaranaj geamikoj!

Ho ve! Mia bonvolo ofte kaŭzas stultaĵojn! Jes, ververe mi estas tro naiva! Pardonu al mi, kaj uzu trankvile(?) la ĝis nun uzatan dentokremon.

Laŭdire la kolora rektanguleto sur la suba ekstremaĵo de la tubeto havas neniun rilaton kun la ingrediencoj de la kremo! (Mi devas mencii, ke nek pasintfoje nek nun mi estis pagita por fari reklamon - por aŭ kontraŭ - iu ajn dentokremo-fabriko!)

Pardonpetante, via naiva

Julia SIGMOND (Rumanio)

Julio BAGHY:

MINSTRELO KUN ĈONGURIO[3]

gruza fabelo originale reverkita en versoj

I

En fora foro fabellanda
afliktis reĝon kaj popolon
malica sorĉo, plage granda;
ĝi prenis for vivpovon, volon
de solfilino — reĝidino.
Kvankam vivardo mem de l' suno
en ŝia belo loge ravis,
mortvoke tamen frost' de l' luno
en trajtrigardo rege gravis:
ŝi nur estadis sen animo.

[3] ĉongurio - gruza kordmuzikilo

Senŝance provis plagon peli
la pastra preĝo, aĝa saĝo,
en ŝin la Vivon enfuneli
magia ruzo per likvaĵo:
ŝi restis plu nur vive morta.
Trans vitromontoj mondorande
en fruktĝardeno orfolia
de brila branĉo nun pendante
sin kaŝis vivopovo ŝia
en ora pomo vivoporta.

Sed la ĝardenon drako gardis,
naŭkapa monstro fajrovoma;
ĝi tage nokte nur rigardis,
ĉu proksimiĝas iu homa
por tiun Vivopomon ŝteli…
Kaj ve, se iun la fatalo
al ĝi hazarde tien gvidis,
kaj ve, se iu en batalo
ĝin venki en duelo spitis:
al flam' nur povis li sin peli.

La reĝo mem deklaris plore,
ke ŝin kun trono tiu havos,
kiu sukcesos venki glore
kaj sorĉorompe ŝin mem savos
al ŝi portante — Vivopomon.
Baronoj, grafoj, princoj venis
por sorĉon rompi, plagon peli;
la ŝancon ĉiu provi penis,
promesis kun la drak' dueli,
alporti pomon, gloran nomon.

La vivi-ŝajna frosta pupo
al la svatantoj jese ridis;
sklavece ĉiu ĉe l' tronŝtupo
fidelon ĵuri ne hezitis
je propra vivo tre solene…
Memfide ĉiu batalpreta
en kirasrobo, ŝtala kasko,
sur rajdĉevalo plumbotreta,
kun glavo kaj kun lancofasko
forrajdis brave… senrevene.

II

Ĉe la tronŝtupo vid-al-vide
al la vivŝajna pupo side
jen unu el paĝioj servis.
Senrange nobla, tre modesta,
en sentoj riĉa, sed grizvesta
la mondon mire li observis
kaj el li fontis cent arioj
kun propraj vortoj arte sorĉi,
al koro koron fande forĝi
per la muzik' de ĉongurio.

Por li en Vivo ĉio sanktis…
Delire lire li prikantis,
ke ĉio, ĉiu koron havas.
Ne nur la birdo, besto, homo,
sed eĉ kreskaĵo, polvo, ŝtono,
se ies koron oni ravas
per dolĉaj kantoj kaj muziko
la kortuŝita eĉ senpete
plenumas ĉion amrimede
obee al la Vivmistiko.

De l' reĝpalaco ĝis kabano
pri tiuj kantoj klaĉis famo,
ke ili lulas kaj konsolas,
dum printempiĝo kisotikle
parulon serĉi igas vigle
kaj pri feliĉo orakolas:
de liaj kantoj kaj muziko
kolero kaj venĝemo svenas,
eĉ vivteditoj danci penas
sub sorĉa forto de l' efiko.

Nur ŝi, la pupo vivi-ŝajna,
eĉ al adoro kia-ajna
responde nur senvive ridis.
Pro tiu frosta rid' ponarda
en lia brust' la koro arda
la ŝancon provi ekdecidis;
li kuris al la reĝa moŝto
permeson peti por foriri,
la pomon de la Viv' akiri
sin mem riskante je mortkosto.

«Jam kavaliroj cent foriris,
Vivpomon ili ne akiris,
sed propran morton tre verŝajne.
Decido via estas stranga…
Vi senarmila kaj senranga
dueli povus venkogajne?!
Aspiras vi je ŝanc'… Per kio?»
«Konjekto sankta en mi febras:
ne venki, sed konvinki eblas
per ravaj kanto, ĉongurio».

III

Ĉar lin revoj regis rekte
nepensante pri fiasko
li ekiris glavneglekte
sen kiras', sen ŝtala kasko
perpiede kaj kantante
kiel gaja vagabondo
trovi celon mondorande
ie ĉe la horizonto…

Li marŝkante takton diktis
al piedoj por vigligi;
lin mem laco ne afliktis,
kante povis sin instigi.
Dum sub fingroj vibris kordoj
de l' dolĉvoĉa ĉongurio,
rave sonis for akordoj
kaj ŝvebanta melodio:

«Laŭte plaŭda rivereto,
laŭte laŭda birdkanteto
min inspiras dum la voj';
taŭre fraŭla ama spito,
klaŭne faŭna venkorido
eĥas en mi pro l' vivĝoj'…

Dum mi migras longapaŝe
eĉ skaraboj kuras kaŝe
ami per krablanta ir';
floro, arbo, herbo, musko
de mateno ĝis krepusko
himnas per ozona spir'
pri la Amo ĉiopova
kaj mirakle ĉiam nova
nin stampanta vivsigele.
Ĉio, ĉiu milalterne
en naturo ja eterne
flustras, krias, fajfas, trilas,
erupcie kunjubilas:
Vivi estas bele!
Vivi estas bele!»

Tiel kantis la minstrelo
kun muzik' sin akompane;
kantoj, sonoj al ĉielo
flugis supren karavane
kaj la birdoj eksilentis,
arboj ĉesis muĝe zumi,
eĉ la bestoj iel sentis,
nun valoras orelumi…

Ĉar esence kaj sentence
pri la viva ver' li liris,
gnomoj, elfoj riverence

al li mire flati iris;
ilin sekvis pleb' arbara:
mil lampiroj, gajaj griloj,
fine venis feinara
reĝkortego en stelbriloj.

La minstrelo kantis… kantis.
Lin atentis ĉiuj mute…
Li per kanto amon plantis
en la korojn sentoŝute…
Kiam li jam ne plu kantis
kaj meditis revopele,
reĝ' de l' feoj lin demandis:
«Nun vi migras, kiucele?»

«Reĝidino, la aminda,
kiun mi en koro vartas,
nek vivanta, nek mortinta
nun senvive nur rigardas.
Por ŝin savi Vivopomon
el ĝardeno orfolia
portos mi, ĉar viv-aromon
donos ĝi al esto ŝia».

«La ĝardeno, kie kuŝas?
Kiel fore?… Kiulande?»
«Tie vitromontoj tuŝas
la ĉielon: mondorande».
«Ĝis mondfino perpiede
— kredu al mi — migri vanas.
Mi, felanda Reĝ', senpete
helpos do, ĉar vin mi amas».

IV

Reĝo helpis ne nur vorte,
ĉar kreiĝis tuj sorĉforte
ĉielarka pompa ponto
de komenc' ĝis fin' de l' mondo
je dispono por minstrelo
lin konduki al la celo.

Inspirite pensrapide
vitromontojn eĉ evite
tra l' ĉiela pont' kurante
li sin trovis — mondorande,
kie la ĝardeno staris…
Ĝin protekte muro baris.

Jes, senporda alta muro;
ĝin rondiris li per kuro…
Enirejon nevidante
ĝin li jene petis kante:
«Kara muro, cin mi ŝatas,
ĉar en ci ŝtonkoro batas.

Cia bona ŝtonokoro
nun moliĝu por doloro:
reĝidino, la aminda,
nek vivanta, nek mortinta
de mi savon nun atendas,
sed la sav' de ci dependas.

Lasu min ne vane plendi;
pro kompat' cin volu fendi!»
Je muziko, kant' sen dubo
diseriĝe falis rubo
kaj mirakle pro l' kortuŝo
malfermiĝis — murobuŝo.

Tra la truo li transsaltis…
Ĝardenmeze tie altis
Vivoarb' de oraj pomoj
kun sukriĉaj vivaromoj…
Sed vekiĝis, ve, la drako
kun terskua brua krako.

Ĝi ekiris flam-anhele
lin dismordi tuj kruele,
plaĉe maĉi, kaĉe gluti,
el naŭ buŝoj ostojn sputi…
Sed surprizo ĝin tre frapis,
buŝmalferme ĝi prigapis…

Jen homet' kun ĉongurio
kun tre dolĉa melodio
muzikante por ĝi kantas…
Jen koleron en ĝi fandas;
senarmile, sendefende
al ĝi li parolas plende:

«Venis mi ne venki drakon,
ne dehaki ciajn kapojn,
mi ne venis por dueli,
nek la Vivopomon ŝteli…
Kara drako, cin mi amas,
en ci koro frata flamas

certe granda pli ol homa,
sekve estas ci pli bona…
Cin la homoj kalumniis
pri kruelo, sed mi sciis,
en ci flagras frata amo,
ne infera sulfurflamo.

Veron diras mia pledo;
ĝin akceptu kun la peto:
reĝidino, la aminda,
nek vivanta, nek mortinta,
de mi savon nun atendas,
sed nur de ci sav' dependas,

ĉar ci gardas la Vivpomon,
kiu havas viv-aromon…
Aĥ, bonkora drako kara,
jen okazo tiel rara
pruvi, ke mensogas famo;
vere regas cin — fratamo.

Do dum pensojn ci registros,
komplezeme cin mi distros…»
Kantoj sonis, vibris kordoj,
korsieĝe la akordoj
ŝvebis for de l' ĉongurio…
Drakon kaptis emocio…

Kantojn pri Am', Bono, Belo
laŭ sugesto de l' minstrelo
mire gape ĝi aŭskultis,
pro plorpremo eĉ singultis
kaj subite kapojn-skue
larmgutegoj falis flue…

Sed subite kord' post kordo
disŝiriĝis sub batforto,
ĉar li kantojn akompane
ludis verve tro-elane…
La muzik', ve, eksilentis,
tuj li sangan finon sentis…

Sed la drako anĝelvirte
jam mienis pie milde,
ĉesis fajroflamon kraĉi,
eĉ klopodis flate plaĉi,
pasintecon pente pesis,
iom honte ĝi konfesis:

«Ĝis nun tion mi ne sciis,
ke min homoj kalumniis…
Veni devis kant', muziko
por konscii pri mistiko:
en mi nestas kor' bonfari,
por kompati, ne barbari…

Pruvi do pri bono kora
jen Vivpomo brile ora!
Reĝidino, la aminda,
levos sin el ŝajn' mortvinda
pro l' sangvipa viv-aromo.
Ĝin akceptu, kara homo!»

Li sendanke, eĉ senkante
kun la pomo forkurante
tuj revenis al la mondo
tra la ĉielarka ponto
kaj kuregis ŝvite… haste
ŝin vivigi senprokraste…

Kaj cerbumis drako nia
pri l' kruelo, peko sia:
«Kiel estus eble ŝanĝi
kaj la homon ne plu manĝi?»
Fine kriis kun aklamo:
«Estos mi — vegetarano!»

V

Kun riverenco ĉe l' tronŝtupo
al tiu vivi-ŝajna pupo
li donis la Vivpomon ame…
Sentante ĝin en mano eta
ŝi tuj ekĝemis spiropreta;
en ŝia vibra vido same
tuj sparke brilis — vivaktivo;
dum ŝi ekmanĝis sukosuĉe,
promesis al li jeson ruĝe
kaj lasis ŝin for la — pasivo.

Post glut' unua — aĥ, agrablo! —
ŝin skuis arda vivkapablo
pro l' viv-arom' pulsanta vejne,
kaj kiel ĉiam en fabelo
ŝi donis sin al la minstrelo,
sed… nur sekrete, eksterhejme,
for de soleno, teda formo,
ĉar por potenco, pro l' eduko
ŝin edzinigis — arkiduko
en la blazon' kun ora korno.

Minstrelo nia — kion fari? —
nur grumbli rajtis, ne skandali…
Sed baldaŭ trovis li konsolon,
ĉar range kantis jam lavange
kun orposeda poz' survange
nun jam tedante la popolon;
eĉ kiel vera Grandsinjoro
afekte flirtis en la lukso,
montrante sin senhava nukso
senscia pri la perd' de l' koro.

Amuzaĵoj de André CHERPILLOD (Francio)

– Certe, mi jam vidis vian vizaĝon aliloke.
Neeble. De post mia naskiĝo, mi ĉiam havas ĝin en la sama loko.

☆

– Ĉu vi ĉeestos la Edziĝon de Figaro venontsemajne?
– Ne, respondas s-ino Novriĉul, ni nur sendos gratulan leteron.

☆

Okaze de la naskiĝtago de sia edzo, ŝi donacas al li belan violonon.
– Estas Stradivario, ŝi precizigas.
La edzo, tre konfuzita pro la alta valoro de tiu donaco, turnas kaj returnas ĝin admire.
– Sed... strange, mi rimarkas ĉe angulo la surskribon Made in Taiwan.
– Jes, la vendisto asertis al mi, ke ĉiujare s-ro Stradivario libertempas en Ĉinio.

☆

– Ĉu vi akvumis la florojn, kiel mi petis?
– Ne, ĉar pluvis dum la tuta tago.
– Tio ne estas sufiĉa motivo. Vi povus uzi pluvombrelon!

☆

En publika ĝardeno, kelkaj viroj babilas. Apude, poŝtelefono troviĝas sur benko. Ĝi sonoras. Unu viro ekprenas ĝin.
– Halo, mia karulo, li aŭdas. Mi ĵus vidis en la vitrino de granda juvelisto belegan smeraldon, ĝi kostas nur 10 000 eŭrojn. Verŝajne, vi diros, ke tio estas tro alta prezo.
– Tute ne, karulino. Aĉetu ĝin. Vi scias, ke mi povas nenion rifuzi al vi.
– Ho, se vi estas hodiaŭ tiel donacema, mi memorigas al vi, ke ni jam parolis pri aĉeto de nova aŭtomobilo...
– Se unu tipo plaĉas al vi, ne estas problemo: mendu ĝin definitive.
– Ho, dankon, mia karulo. Vi ja estas la plej bona el la edzoj. Ĝis la vespero! La viro remetas la telefonon sur la benkon kaj demandas: „al kiu ĝi apartenas?”.

☆

– Ĉu vi mem nun tajpas viajn leterojn?
– Jes, tion mi devas fari, ĉar mia sekretariino edziniĝis.
– Ĉu vere? Kun kiu?
– Kun mi.

☆

– Ho, fermu la pordon! Estas tre malvarme en la strato!
– Se mi fermos la pordon, ĉu estos malpli malvarme en la strato?

☆

Ĉe la teatra giĉeto, unu homo petas du sidlokojn sur la balkono.
– Ĉu por Samsono kaj Dalila?
– Ne. Por mia edzino kaj mi.

☆

La aŭtomobiltrafiko estas tiel intensa, ke sinjorino ne sukcesas transiri la straton. Subite, ŝi ekvidas iun konaton sur la kontraŭa trotuaro.
– Saluton, ŝi krias. Kiamaniere vi sukcesis transiri la straton?
– Mi ne transiris. Mi naskiĝis sur ĉi tiu rando.

N.B. La ĉi-supraj amuzaĵoj aperas el „AM...UZIĜU" eldono La Blanchetière FR-72320 COURGENARD, France, kun la konsento de la aŭtoro André CHERPILLOD.

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2014

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	
	7/4 Horne Terrace, EH11 1JL EDINBURGH (UK),	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com	
kaj KASISTO	(vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	
BRAZILO	Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva