

**MAX JACOB**

# **NOVA VIVO**

## **22 recepti vejetarala**



**Editerio Sudo**

**2020**

**Max Jacob**

# **NOVA VIVO**

## **22 recepti vejetarala**

**Nova edituro, konforma al unesma ed original edituro de 1934 aparinta che Ido-Centrale en Berlin, nun ilustrita e kelke revizita, kun epilogo da Gonçalo Neves (pri le Jacob ed ulo plusa).**

**Editerio Sudo**



**Espinho, Portugal**

**februaro 2020**

Nova vivo: 22 recepti vejetarala

Autoro: Max Jacob

Revizita da Gonçalo Neves

Unesma edituro: Ido-Centrale, Berlin, 1934

Duesma edituro: Espinho, Portugal, 2020 (pdf-libro)

Todos os direitos reservados / Omna yuri rezervita

Verko en Ido (Idolinguo, Linguo Internaciona di la Delegitaro)

© Editerio Sudo

[editerio.sudo@gmail.com](mailto:editerio.sudo@gmail.com)

Imajo sur la kovrilo: © <http://rebloggy.com>

Imajo sur la dopa kovrilo: *A Vegetarian Courtship* (“Kurtezo

vejetarala”, 2002), oleo-pikturo da © Sandra Langston,

artistino naskinta en Kanada (1957), edukita en Texas, Usa,

e habitanta Italia. Fonto: <http://blog.sandralangston.com/>

## TABELO DI KONTENAO

Nova vivo	4
1. Cereal-a floki-dejuneto	7
2. Mandeli-pureo en lakto	7
3. Siropo (frukti-suko) de sikigita frukti	7
4. Aven-floki (famoza Angla <i>porridge</i> )	8
5. Oleo-dejuneto	8
6. Kruda legumi vice supo	8
7. Vejetarala buliono	9
8. Legumi-supo	9
9. Kolda frukti-suppo	10
10. Legumi-kotleto	10
11. Kotlet-rostajo de cerealo	11
12. Vejetarala kotleto de flor-kaulo	11
13. Stufita kukombri	12
14. Fritita tomati	12
15. Fritita terpomi	12
16. Terpomi en la shelo	13
17. Salado de surkruto	13
18. Tomati-salado	13
19. Mixita salado	14
20. Rostita pano kun fromajo	14
21. Pomi-omleto sur la padelo	15
22. Frukta-salado	15
Ilustruri	17
Epilogo (pri le Jacob ed ulo plusa)	23
Artikli konsultita pri le Jacob	31

# **Nova vivo!**

Max Jacob

La inteligenta homo sucias pri omnaspeca problemi, aferi ed idei, ma ofte ne pri la maxim grava, qua garantias lua materiala existo: la nutrado. On konsistas (materiale) de to quon on manjas. Esas do konkluzebla, ke de pura nutrado naskas pura homi. Me savas ke multi konsideras ica pensi kom fantastika, ma savez: ica libreto esas nur indikilo, ol ne volas konvertar o koaktar, nek obligar o minacar per funesta konseQUI. Amiko, vu luktas kun ni por Ido e ni pregas vu acceptar la experienci depozata en ica libreto kun la sama tendenco, nome sen prejudiko, quan vu joyas trovar che neutra personi pri la problemo dil Linguo Internaciona.

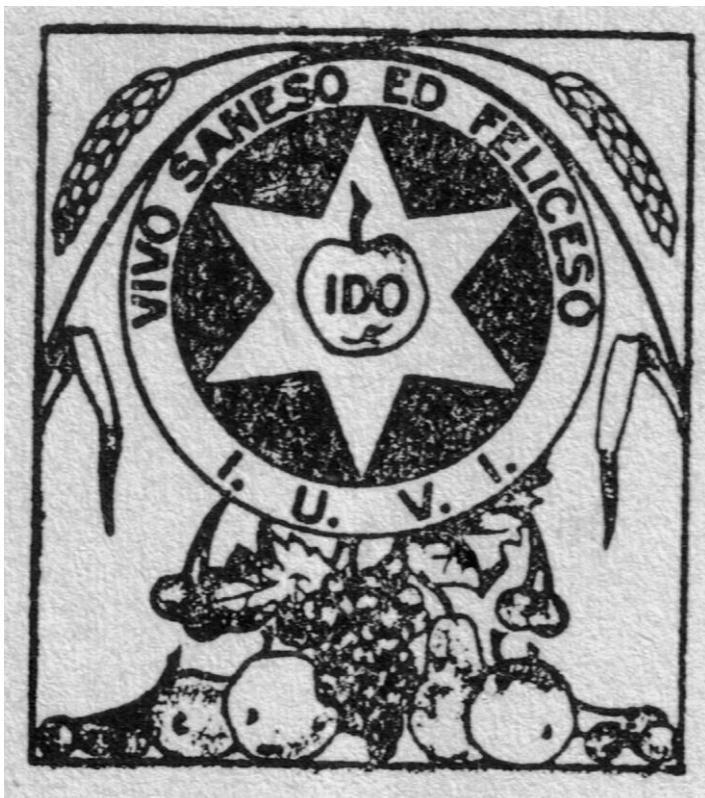
Existas en la domeno dil vejetarismo, dil naturismo ec. tante multa diversa principi, doktrini e partisi, ke es neposibla hikre rezumar li omna. Ni ne esas fanatici ed agnoskas, ke en omna es ulo bona e singlu havas la posibleso serchar lo bona ube lu esperas trovar ol.

Tamen, la reformista movadi es identa en un punto: Restrikto o supreso dil manjo di karno, e lo havas tam etikala kam higienala motivi. La multa danjeri higienala, qui minacas la tota civilizita homaro en mil formi, la super-evaluo dil karno kom nutrivo, la tabako, la alkoholo demandas granda sakrifiki. Ni devas evitar la vana, artificala juo e ri-trovar la naturala voyo per la instinto, e se ica ne es sat fortia, ni uzez la raciono.

La okupo pri ica problemi es ne nur tre interesanta, ma havas granda valori ciencala ed etikala. La sequanta pagini ofras la posibleso praktikar kelko, quon vi forsan ne konocis til nun. Anke la vejетарismo ofras jui palatala, quin multa karnivori ne konocis.

Multa vorti uzita hike esas nefamiliara a ni, ma precize pro ico la libreto pruvas, ke Ido es tam apta por la bezoni dil omnadia vivo, kam por la literaturo, tekniko e la cienci. Per la apliko di Ido en omna ica domeni ni aquiros ta experienco qua es necesa por konstatar, kad ed ube la linguo internaciona bezonas plusa developo, a qua singlu povos kontributar en sua specala domeno.

La kontenajo di ica libreto darfus esar tradukata kun la indiko: “Trad. de LI Ido (Reformesperanto)”. Es tre versimila, ke en la movadi reformista trovesas interesati por nia linguo. Do, laborez ed por Ido e por la progreso dil vivo-modi.



Logotipo di I.U.V.I. (Internaciona Uniono dil Vejetarista Idisti), organizuro qua functionis dum la yari 1920a e 1930a e havis agenti en plura landi, i.a. (segun *Mondo* 1923/10, p. 348) la famoza Ido-poeto Tom Sweetlove, en Anglia.

## **1. Cereal floki-dejuneto**

1/4 kg de aveno-floki, 1/4 kg de frumento-floki, 125 g de krokanta maizo-floki, 1/4 kg de vitberi sikigita, 1/4 kg de raspita kokoso, 1/4 kg de muelita avelani; spicizar per anizo-pulvero od raspita citroni-shelo. Manjebla sika o kun lakto (kremo) o la suko di frukti.

## **2. Mandeli-pureo en lakto**

Mikra kulieredo de mandeli-pureo, mikra kulieredo de mielo, pozenda aden glasedo de aquo varmigita a ce. 37º Celsius, bone parquirlenda; adjuntez segun gusto anizo-pulvero od frukti-suko (siropo).

## **3. Siropo (frukti-suko) de sikigita frukti**

Pruni, vitberi, abrikoti, banani, figi pozesez dum la nokto aden aquo. La suko rezultonta drinkesez matine vice kafeo o teo. La frukti es pecigenda e manjenda kun floki.

#### **4. Aven-floki (famoza Angla porridge)**

La floki mixesez kun aquo o lakto, sukro e poka salo. Omno varsesez aden bolianta aquo e koquesez dum du minuti. Por perfektigar la saboro on adjuntez mielo o kremo.

#### **5. Oleo-dejuneto**

Pozez oleo de olivi o de helianti sur plado. Pecigez aden ol hordeo-pano nigra. Adjuntez pecigita onyono e kelka celerio-salo. On povas pluse adjuntar quanto de kazeo.

#### **6. Kruda legumi vice supo**

**a)** 1/2 kg de karoti, 1/2 kg de raspita pomi, 1–2 kulieredi de mielo, la suko di citrono, helianto-oleo, spicizar per bazilo.

**b)** 1/4 kg de betravi, 2 raspita pomi, spicizar per kumino-pulvero e raspita armoracio; mixez kun helianto-oleo e garnisez omno per valerianel-salado.

c) 1 rafano e du pomi raspesez e mixesez kun la sequanta sauco: 6 kulieredi de kondensita lakto (o fresha kremo), 3 kulieredi de helianto-oleo, kulieredo de fresha citroni-suko, omno bone parquirlesez. Verda petroselo kompletigas la salado.

## 7. Vejetarala buliono

On pecigas e stufas en oleo: porelo, onyoni, celerio, petrosel-radiki e -folii, fungi, tomati, kelka alio, poka lauro-folii, poka majorano. Spicizez per hefto-extraktajo (*Vitam-R*, *Vitox*, *Marmite* od ulo simila). Adjuntez o rasplita pano o terpomi. Koquez omno kune dum 20–30 minuti. On spicizez fine la supo per hachita herbi. On povas adjuntar ovo.

## 8. Legumi-supو

Prenez sat granda quanto de supo-herbi. Duima kapo de flor-kaulo, kelka porelo, plusa legumi segun la sezono; pos bone netigir omno, stufez kelke en helianto-oleo; nun adjuntez aquo pos kelke koldigir la stufajo,

parboliigez kurte, adjuntez fritita onyono e celerio-salo. Kom adjuntajo a la supo uvez terpomi o verdgrani-gruelo, nudli o vermiceli, milyeti od acerba floki.

## **9. Kolda frukti-supو**

Pozez sikigita pruni dum la nokto aden aquo. Parkoquez li e presez oli tra sivo. On povas adjuntar kelka citroni-shelo. Nun stufez pomi e piri (sikigita) lente til parmolesko, adjuntinte kan-sukro, kulieredo de maizo-farino antee dissolvenda en aquo. Itere parkoquez omno. Pos prenir la supo del fairo, on adjuntez manuedo de vitberi. Nun mixez omno e varsez la supo aden kolda bolo.

## **10. Legumi-kotleto**

Prenez celerio-radiko, karoti, flor-kaulo, petrosel-radiko, kaul-rapo ed altra legumi segun sezono e gusto, raspez per la krud-raspilo e pose igez omno koheranta per ovo. Formacez manue, ek la maso, kotleto-rostajo,

panizez per raspita pano e fritez en bolianta helianto-oleo. Bone saporanta kun terpomi-salado.

## **11. Kotlet-rostajo de cerealo**

Verdgrani-gruelo (anke aven-gruelo, horde-gruelo) inflesas dum un horo en tante multa aquo, quante ol volas absorbar. Adjuntez onyono, ovo por igar ol koheranta e kelka celerio-salo, panizez per raspita pano e fritez en varmega helianto-oleo. Anke boliigita milyeto-paplo e multa speci de floki es apta por tala rostaji quin on ofras kun legumo e salado.

## **12. Vejetarala kotleto de flor-kaulo**

Flor-klaulo netigesez en bolianta aquo, de ol tranchesez ne tro dina lonchi, oli panizesez, spicizesez lejere e fritesez en varmega oleo. Same celerio-radiko. Delikata kun legumo e terpomi-pureo. Vice panizar la lonchi on povas anke fritar oli envolvinte oli en omleto-pasto.

## **13. Stufita kukombri**

Kukombri pecigesez e stufesez til molesko en helianto-oleo. Nun spicizez, adjunitez la suko di citrono, petroselo. Delikata kun terpomi-pureo.

## **14. Fritita tomati**

Bona quanti de tranchita onyonи fritesez til molesko en helianto-oleo sur la padelo. Detranez del tomati dika lonchi, panizez per ovo e raspita pano e pozez oli aden la bolianta oleo sur la padelo, tale ke la onyono esez nun sur la latero. Spicizez segun gusto. Ofrenda anke kun terpomi-pureo o rizo.

## **15. Fritita terpomi**

Nova terpomi lavesas e tranchesas kun lia shelo a longa, fingro-dika bendi. Li sikigesez kelke sur o per neta tuko. Li fritesez tre lente en varmega oleo en kasrolo o sur la padelo. Li es pronta kande li recevas koloro oreatra. Ne uvez onyonи. Salizez segun gusto. Poka pipro.

## **16. Terpomi en la shelo**

Bone netigita, yuna terpomi pozesez sur lada plado. Ye un latero dil terpomo fortranchesez peceto dil shelo por posibligar la vaporesko di parto dil aquo kontenata. Nun oli grilesez (generale sen graso, ma on povas anke pozar sur oli oleo e brutro). Pos molesko li konsumesez kun fresha butro, quan on pozez sur la apertita, varmega terpomo. La shelo es manjebla.

## **17. Salado de surkruto**

Tranchez 1/4 kg de surkruto, pecigez spicizita kukombro acida. Mixez bone kun helianto-oleo. Spicizez per kumin-pulvero, hachita onyono, pecigita pomo, bazilo, kelka sika sambuko-beri e celerio-salo. Salubra e freshiganta.

## **18. Tomati-salado**

Detrandez del tomati dina lonchi, adjuntez yuna, hachita onyono, la suko di citrono, oleo, celerio-salo. Preparez la salado un horo ante konsumar ol, por ke la

spici bone penetrez omna parti. Sammaniere preparez kukombri-salado. Ye yuna kukombro ne forprenez la shelo.

## **19. Mixita salado**

Terpomi bolio-koquita en la shelo sensheligesez, ed ankore varma, pecigesez e mixesez kun la peci di celerio-radiki qui stufesis en butro. Pos ke omno koldeskis, adjuntez lonche-tranchita tomati. Garnisez per harde koquita ovo, onyono e hachita ciboleto.

## **20. Rostita pano kun fromajo**

Pano rostesas til brunesko an apertita flamo, nun pozey butro sur ol. 1/4 kg de raspita fromajo mixesez kun 1/8 litro de lakto e fresha kremo e pozesez dike sur la butrizita latero dil rostita lonchi. Nun on pozey la lonchi sur butrizita lada plado e grilez li til ke la fromajo recevas oreatra koloro. Konsumezy varma.

## **21. Pomi-omleto sur la padelo**

200 g de frumento- o maizo-floki mixesez kun pomi-marmelado. Formacez mikra, plata kuketi qui fritesez natante en helianto-oleo bolianta. Por chanjar la saporon povas uzar anke banani-marmelado od altra frukti.

## **22. Frukti-salado**

1/4 kg de pomi, 2 oranji e fresha banano pecigesez. Adjuntez sikigita vitberi (prefere li pozesez en aquo antee) ed altra frukti segun la sezono (fresha vitberi, ananaso, piri, edc.), fresha nuci (ne-raspita!), kanosukro bruna segun gusto, la suko di citrono, kelka cerizbera siropo. Mixez bone. Lasez stacar dum un horo adminime. Pose ofrez kun fresha kremo. On povas pozartala frukti-salado anke cirkum glacio-kremo. Delicioza specale dum la varma sezono.

Omna recepti esas por quanti sacianta tri o quar personi. Se vu ipsa parprobis sucesoze plura recepti, sendez oli a ni. Se vu deziras obtenar plusa detali od informi pri apta literaturo, skribez a la Internaciona Uniono dil Vejetarista Idisti, sekretario damzelo M. Spillane, 8, King's Av., Woodford Green, ESSEX, Anglia, od ad un de la reprezentanti landala di ica Uniono. — Uzez ica libreto kom propagilo por Ido sendante ol a la reformista revui di vua lando. Vu recevos plusa exempleri del editerio po -,30 M.

Kun bondeziri por sucesoza experienci en ica nova domeno ni deziras

Bona apetito!



**ciboleto**



**valerianelo**



**armoracio**



**helianto**  
**(semini, oleo e floro)**

**celerio**



**celerio-salo**



**kumino**  
**(semini e pulvero)**



**anizo**  
**(semini e pulvero)**



**sambuko-beri**



**milyeto**



**porelo**



**petroselo**

## Epilogo (pri le Jacob ed ulo plusa)

Gonçalo Neves

Ja de sat longa tempo trovesas en mea libraro exemplero dil unesma edituro di ca verko. Me ne plus memoras ka me kompris ca vejetarala libro de Neussner (ipse vejetaristo) o de CDELI en Suisia. Tamen me bone memoras ke lore, esante konsiderinde plu pekunioza kam nun, me havis la tre bona kustumo komprar sat multa Ido-verki.

La libro, tre anciena, es imprimita — o, segun semblo, nur tiposkribita — sur la aversa parto di ok folii ek aspera papero beja. La reversa parto di singla folio esas sen-texta. Pluse — e yen interesiva e rara partikularajo di ca libro — la folii esas adsinistre faldita, e do por lektar la libro ne suficas foliumar ol, quale on ordinare agas por juar normala libro: on mustas unesme desfaldar la folii (e la dopa kovrilo). Por gardar la libro o stacigar ol sur tabulo di biblioteko, on itere faldas la folii, e tale la libro, lor “repozo”, esas duople min spacoza kam dum lekto. Yen saja aranjuro, qua tamen havas anke sua mala latero: ye la falduro la papero evidente kelke “erodesas”, quo igas la literi desfacile dicernebla ibe...

La libro ne indikas explicite l'autoro. Sur la dopa kovrilo on lektas tale la nomo dil editerio: **Ido-Centrale** (**Hermann Jacob**). Pro to, *Bibliografio di Ido*, da Tazio Carlevaro e Reinhard Haupenthal, en amba edituri (papera en 1999 e dijitala en 2015) atribuas la verko a Hermann Jacob. Tamen la introdukto esas explicite signatita da lua seniora filiulo Max Jacob, do mea-judike es preferinda atribuar l'autoreso ad ilca.

Hermann Jacob (1874–1956) esas rara, o forsan mem unika figuro en la Ido-movemento, nam il ne nur lernis Ido ma sucesis anke docar ol a sua spozino Else (m. 1953), a Max ed a sua juniora filiulo Heinz (1909–1993). Il do fondis tota Ido-familio. Omni parolis Ido ed omni laboris por la linguo e partoprenis la movemento.

Hermann livis la skolo evante 14 yari e divenis aprentiso. Autodidakte il duris studiar pri problemi sociala, religiala, psikala e lernis la Franca e la Angla. Il interesis su pri la ideo di interlinguo per romano e komencis studiar Esperanto en 1908, ma en la sama yaro il transiris ad Ido, quan il judikis kom plu perfekta sistemo linguala.

En 1921 il docis Ido al tota familio, qua en 1922 sensacionale arivis de Berlin a Dessau per bicikli, por asistar la duesma internaciona Ido-kongreso. Olca esis tante

impresiva ke la du filii rezolvis kompletigar sua Ido-lerno e komencis laborar por la linguo. De ta tempo le Jacob ofte acceptis stranjera gasti en sua Ido-hemo en Berlin e pro to lia “horizonto divenis ampla e la mento komprenema”.

La sequanta kongreso, en Kassel (1923), donis plusa impulso. Fine di ta yaro, en novembro, naskis *Mikra Buletino* kom monatala postkarto til ke, en 1927 ol divenis modesta ma importoza revueto, imprimata da Max e Heinz. Ido-Centrale, quan Hermann proprietis en Berlin, editis ne nur ta monatalo, ma anke la yaralo *Universala Kalendario* e, komplemente, *Nova Vivo*, “revuo por vejetarismo, antialkoholismo ed antitabakismo”, qua tamen aparis nereguloze e nur dum kurta periodo (quankam la 3ma numero, en 1926, indikas edito-quanto de 1000 exempleri!). Pluse, ta editerio enmondigis plura libri e sat multa propagili. Notora agado da familio qua disponis nur tre modesta moyeni e qua, en la komenco, havis nula konoci pri imprimarto!

Inter le Jacob la maxim konocata figuro esas sendubite Heinz (qua, pos habitesko en Anglia, en 1935, adoptis la nomo Henry), ne nur pro la importanta profesional ofici quin il exekutis, ma precipue pro sua servado en la Ido-movemento, yen kom redaktero di *Progreso* en du periodi

(1935–1939 e 1946–1954), yen kom prezidero di ULI (1973–1987), ma segun me la maxim interesiva de li, kom skriptero ed intelektozo, esas precize Max, a qua me atribuas l'autoreso di ica verko, e pri qua me regretinde savas tre poka personal detali (me ne sucesis trovar mem lua vivo-dati).

Max havis vasta gamo de interesi, quale montras la verki quin il tradukis e qui editesis kom broshuri: *Hindua legendeo e tri anekdoti* (s.d.), *La Europana Uniono*, da Claire Richter (1925), *Sentenci*, da Laotse (1927), *Dhammapada. Budhista versaro* (trad. segun la germana, 1994). Tamen Max savis skriptar anke originale, quale montras lua amuziva rakonto “La inferno: provizore klozita!” (*Progreso* 1954/172, p. 10–15), di qua la temo esas riinkarnaco. Anke en *Mikra Buletino* aparis multa lektinda artikli signatita da Max, i.a. lua serio “Per plumo e kompostilo”, per qua il detaloze naracas la imprimala peripecii di le Jacob. Lua stilo esas fluanta, vervoza ed agreabla.

Pro quo me rezolvis rieditar ica verko? Nu, quankam me duras esar omnivora, tamen vejatarismo e naturismo — e nutrado generale — tre interesas me, e me diletas anke dishi vejatarala. Ja de longe me intencis rieditar la verko, por igar ol acesebla da omni, ma me plurfoye mustis ajornar la tasko pro akumuleso di facendaji. Recente, kande me bezonis

konsultar la libro, me remarkis ke la inko sur la aspera folii beja esas desaparanta. Kelka frazi ja es desfacile lektebla. Nu, preske samtempe, quaze hazarde, o mem sinkrone, François Barillon, membro dil Facebook-grupo “Ido”, demandis koquo-recepti kom helpilo por docar la volitivo (-ez) a sua yuna lernanti (il docas Ido a grupo de skolani en Francia). Yen la necesa instigo! Nula plusa ajorno!

Kande on rieditas anciena verko, on sempre afrontas delikata dilemo: ka mantenar la texto tal quala? Ka modernigar ol? Kad emendar eventual erori? Ne esas facila decidar...

En ica kazo, preske nula modernigo vortaral esis necesa. En 1934 la linguo ya esis ja sat stabila e fixeskinta. Me renkontris nur un radiko qua dum chanjas, nome *delic-*, qua nun havas la formo *delici-*: me do chanjis *delicoza* a *delicioza*. Tamen me ne substitucis *potato* (preferata da me) a *terpomo*, nam olta ne ja suplantis olca, qua duras esar uzata ed esas judikebla eventuale kom sinonimo pokope divenanta arkaika. Me ne chanjis anke la kompozuri havanta plurala substantivo kom unesma elemento (exemple, *pomio-omleto*), sat ofta dum la yari 1920a e 1930a ed ankore uzata, quankam sempre plu rare. Li esas Germanatra e, mea-judike, kelke komplikiva, quankam gramatikale korekta.

Tamen en la texto ne mankis anke vorti klare nekorekta (exemple, *pepro* vice *pipro*, *telero* vice *plado*, *garnizez* vice *garnisez*) od afixi misaplikita (exemple, *varmizita* vice *varmigita*, *des-shelizesez* vice *sensheligesez*).<sup>1</sup>

Me rezolvis emendar omna tal eroreti, por ke la texto divenez maxim pura e juinda... ed instruktiva. Se parolesus pri riedito di klasikajo, me certe devus prizentar finala listo kontenanta omna chanji facita. Tamen, en ica kazo, la nuna e hika averta suficas.

Plu delikata esas la kazo dil vorti qui, quankam korekta segun la formo, esas tamen uzata en maniero qua semantikale deviacas plu o min multe de lo preskriptata en nia vortolibri. Exemple, la verbo *satisfacar* adoptesis ne kom sinonimo di *kontentigar* o *saciar*, ma l'autoro (same kam altri) ofte uzis ol en ta senci en sua texti, anke hike, unfoye, e do me substitucis *sacianta*, por plu granda klareso.

Altra interesiva kazo esas *krumo*. Ica vorto, ne apartenanta al originala korpuso di Ido, adoptesis erste en mayo di 1914, ja en la final etapo di *Progreso* (VII, p. 387),

---

<sup>1</sup> *Des-shelizar* esas absurdia, nam on povas des-shelizar nur lo shelizita. Des-shelizo esas nekonceptebla sen shelizo, same kam deshonesteso esas nekonceptebla sen honesteso. Or nulu shelizis potati o frukti: li ya naturale havas shelo, do on sensheligas li, t.e. on privacas li de lia inata shelo.

ma olua senco klarigesis kelke plu frue per yena detaloza expliko (*Progreso VI*, p. 140):

Pri *krumo* (propozita V, 674) on devas bone dicernar du nocioni: 1<sup>e</sup> parto interna e mola di pano, 2<sup>e</sup> peceto de pano (sive di l'interna parto, sive di la krusto). L'unesma esas F. *mie*, la duesma F. *miette*. E. *crumb* havas la du senci. D. *Krume* havas l'unesma senco; ma la pluralo *Krumen* havas la duesma. Or por la duesma senco suficas *peceto*, *fragmenteto*. Do on propozas *krumo* nur por l'unesma. Certe on povus dicar *molajo*, *internajo*; ma por la krusto anke on povus uzar *exterajo* o *hardajo*. On bezonas dicar okazione *mola krusto*, e *harda krumo*, e parolar pri *pano sen krumo* o *sen krusto*.

Quankam la vorto adoptesis por expresar nur la duesma senco (“parto interna e mola di pano”), uli uzas ol plurale, kom sinonimo di “pano-peceti”, pro influo dal Angla e Germana, quo esas konfundigiva. En ica verko anke Max uzas ol en ica senco o mem, plu probable, por signifikar ta partikulara pano-peceti qui rezultas de raspar, pistar, muelar o, nun sempre plu ofte, triturar pano naturale hardeskinta o, plu ofte, hardigita en forno od altre <sup>2</sup> (A: *breadcrumbs*;

---

<sup>2</sup> Ica video (en la Rusa) montras la quar manieri obtenar ta pano-peceti: unesme per triturar, duesme per muelar, triesme per raspar, quaresme per pistar (kun finiso per rolero):  
[www.youtube.com/watch?v=vS-e9t\\_uLko](https://www.youtube.com/watch?v=vS-e9t_uLko)

F: *chapelure*; G: *Paniermehl*, H: *pan rallado*; I: *pangrattato*; R: панировочные сухари, P: *pão ralado*; Br: *farinha de rosca*; Nd: *paneermeel*, Su: *ströbröd*), e qui ordinare uzesas por panizar koquaji, precipue le fritota.

Quale nomizar tala pano-peceti en Ido? Segun Dyer, “raspo-pano” (Angla-Ido-lexiko) o “raspita pano” (Ido-Angla lexiko); segun Beaufront/Couturat, “raspo-pano” o “pan-krusto raspita”. Olca, mea-judike, esas blaminda, nam on povas facar *chapelure* ek senkruma krusto, ek senkrusta krumo od ek pano kompleta (t.e. kontenanta krusto e krumo). Inter *raspo-pano* e *raspita pano* me preferus olca, qua ya semblas a me plu klara e plene konforma al expresuri Hispana ed Italiana. Esas ya vera ke sempre plu ofte on facas *chapelure* ne per raspar, ma per triturar la koncernata pano, ma to ne multe importas, nam on ne povas sempre chanjar la nomizado segun quante la tekniko evolucionas. Ido devas, mea-opinione, sequar la nacionala lingui tam multe kam to es posibla, kondicione ke li ne ofras expresuri absurdaj o tro plumpa. Do me substitucis dufoye *raspita pano a krumi*.

Me esperas ke la facita modifikasi igis la texto mem plu juinda e profitinda. La plezanta stilon di Max Jacob me ne tushis. On povas multe lernar per lektar tala limpida prozo!

## **Artikli konsultita pri le Jabob**

- Carlevaro, Tazio: “Henry Jacob”. *Progreso* 1995/304, p. 4–6.
- Haupenthal, Reinhard: “Henry Jacob 80-jara”. *Iltis-Forumo* 1989/2, p. 34–35. (en Esperanto)
- Jacob, Heinz e May: “A la matro”. *Progreso* 1953/171, p. 55.
- Jacob, Heinz e May; Jacob, Max: “Hermann Jacob (1874–1956)”. *Progreso* 1956/180, p. 9–10.
- Jacob, Heinz; Jacob, Max: “Hermann Jacob 60 yari”. *Mikra Buletino* 1934/123, p. 10.
- Jacob, Henry: “Autobiografiala noti”. *Progreso* 1991/292, p. 8–11.
- Jacob, Max: “Vivo de laboro e studio”. *Mikra Buletino* 1934/123, p. 8–9.
- Kreis-Schneeberger, J.: “Heinz Jacob”. *Progreso* 1955/176, p. 15–17.

En ica libreto la lektero trovos 22 recepti vejetarala tre simpla e facile exekutebla, kun ingredienti omna-dia, sen tofuo, seitano od altra luxoza modernaji vejetaral. Nur tradicionala legumi, frukti e cereali, ultre mielo, lakto, spici ed olei. Per ica libro, ya mikra e nepretendema, ma tre minionia, la Ido-lernanto povos anke praktikar la koquala vortaro: sur singla pagino lu ya renkontros vorti preciza e facile merkebla, qui plurichigos lua expresokapableso: bakar, boliar, fritar, grilar, rostar, stufar, edc.

