

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai:	bez šalátu. V lete je ale lepšie mať k tomu šalát. Máme tu šalát a uhorku. To by malo stačiť. Máme tu tofu, ktoré nakrájame na pásiky, asi takto. Dlhé pásiky. Rozpolíme ich. Asi na veľkosť vegánskych párkov. Dáme to sem všetky spolu. Nakrájame uhorku. Asi takto. Vlastne vôbec nezáleží, ako ju nakrájate. Urobte to po svojom. Paradajky rozpoľte a pridajte ich k uhorku. Ukážem vám, čo ďalej. Z tofu musíte najskôr zliať vodu, dávajú ho do vody, aby ho udržali čerstvé. Zlejte vodu a prepláchnite tofu vo filtrovanej vode. My tu máme filtrovanú vodu. Trochu ho stlačte a použite kuchynskú utierku, aby ste ho osušili. Všetko tofu trochu osušte, pretože je mokré. A potom ho nakrájajte na veľkosť palca. Všetko na veľkosť palca. Počas varenia je lepšie opakovať niektoré sväté mená: Ježišovo meno, Budhovo meno, Mohamedovo meno, Alahovo meno. Meno Guru Nánaka, Božie meno, áno. Keďže vám vysvetľujem, myslíte si, že ja ich nerecitujem.	Vždy ich recitujem v prestávkach, aby bolo jedlo požehnané a transformovalo sa na výživu a svetlo. Zeleninu namáčajte do slanej vody. Niekedy nie som si istá, preto ju ešte postriekam octovým roztokom. Roztokom z jedného dielu vody a jedného dielu octu. A potom ju znovu opláchnem. Túto zeleninu som už namočila do slanej vody a prepláchla ale ešte ju postriekam trochou octového roztoku, aby som si bola istá. A je to. Aj keď si kúpite hotový šalát alebo hlávkový šalát v obchode, mali by ste ho znovu opláchnuť buď v slanej vode alebo vo filtrovanej vode. Teraz si pripravíme tieto veci. Medzitým pripravujem aj nejaké ovocie. Pamätáte si na zmrzlinu, ktorú sme robili? Áno. Bežne nakrájate ovocie na malé kúsky a dáte zmraziť. Spomínate si? Áno, pamätám sa. A dokonca nemusíte urobiť ani to. Môžete dať zmraziť celé ovocie presne tak, ako som to urobila teraz. Dám tam celé ovocie. A keď to vyberiete, necháte to na chvíľu postáť, aby nebolo príliš tvrdé
--	--	--

a potom to nasekáte.
Môžete to nasekať
asi na takéto kúsky.
Alebo na nejaké iné,
ako chcete a chutí to presne
ako zmrzlina, ktorú si dáte
v reštaurácii.
Bez veľkých ťažkostí.
Bez veľkej spotreby
energie.
A ako som vám už povedala,
môžete to dať
do mixéra a zmixovať to
na hladký krém.
Ale aj keď to neurobíte,
je to dobré.
Ušetríte mixér.
Medzitým prostě
chystám nejaké ovocie.
Dávam tam celé
kúsky melónu,
ktorý tu zostal.
Len to dám do chladničky.
Prikrýjeme a necháme
zmraziť.
Nemusíte to ani prikrývať.
Potom to len nasekajte
na malé kúsky,
také malé, ako sa dá.
A potom ich
položíte na tanier.
Je to veľmi tvrdé,
bolo to v mraziaku
príliš dlho.
Ak to je príliš tvrdé,
ako toto,
môžete to nechať pár minút
vonku a o chvíľu
to vyskúšajte znovu.
Je to dobré
na moje svaly.
Varenie je zábava.
Nemusíte chodiť
do telocvične.
Ak to budem robiť stále,
potrebujem vôbec
telocvičňu? (Nie.)
Vôbec.
Dračie ovocie?
Dračie ovocie.

Áno, len to nasekám,
urobíme z toho pekné
ovocie na leto.
Fajn, podarilo sa
ale potrebovali sme
na to veľa energie.
Takto je to skvelé, však?
Je to skvelé?
Páni, vyzerá to pekne.
Pekné ovocie, však? (Áno.)
Ovocie je naozaj chutné.
Možno môžeme byť
proste frutariáni.
Určite.
Ešte lepšie ako
bretariáni, nie?
Áno.
Vegetariánstvo je pre
mnohých ľudí lepšie
než frutariánstvo,
pretože nie sú zvyknutí
žiť bez jedla.
Nateraz to tu
necháme takto
a urobíme zvyšok.
Pamätáte sa, keď som
hovorila o dračom ovocí?
Áno.
Áno, áno.
Fajn, nasekám ho
asi takto.
Ale to už viete.
Ak nie,
pozrite sa na staršiu reláciu,
v ktorej som to varila,
asi minulý rok.
Určite.
Kedykoľvek máte prístup
k starším programom,
však? (Áno.)
Vidíte, použijeme to
ako na pikniku.
Ale namiesto toho
použijeme paličky.
Môžete použiť
aj palicu.
Ach, áno.
Ale paličky sa dajú
opätovne použiť.
Áno, určite.

Pripravíme toto všetko
a potom to pokvapkáme
olejom a vysmažíme,
ako vegánsku tempuru.
Ach áno, je to ľahké.
A potom to
tam dáme
trochu hlbšie,
inak sa to zlomí.
V poriadku.
Dobre, urobte to,
ako chcete.
Fajn, áno.
Môžete znovu
použiť paličky,
nemusíte ich
vyhadzovať.
Sú hrubšie,
neprepália sa tak rýchlo.
Toto je vegánska tempura.
Áno, vegánska tempura.
Niektorí ľudia
nemávajú pikniky, pretože
to nemôžu robiť
vo svojom byte,
takže toto je ako náhrada.
Dobrý nápad.
Keď je olej horúci,
vložíte to tam
a čakáte.
Potom to môžete jesť
s chlebom, kečupom,
uhorkou a podobne.
Uhorku použijeme
ako dekoráciu. Necháme ju
tak, zjeme ju čerstvú.
Uhorku nemusíte
vyprážať. (Nie.)
Myslím, že nie.
Je to tak zdravšie.
Len všetko
pekne napichnúť.
Je to také ľahké.
A je to.
Neprepáli sa to tak rýchlo
a je to pevné.
Použijem menšiu
nádobu, takto je to
proste krajšie.
Takže paličky nebudú

v oleji namočené, len jedlo.
Je to oveľa lepšie.
Vidíte, potom to vypražíte
tak, ako chcete,
tak veľa, ako chcete,
stačí to len narýchlo,
aby to bolo horúce
a vyzeralo to vypražené,
to by malo stačiť.
Potom to
položte na tanier,
pomocou kuchynskej utierky.
Trochu otočte,
aby oleja nebolo
príliš veľa.
Ak sa obávate,
že priberiete.
V každom prípade,
priveľa oleja nie je dobré.
Či už máte obavy,
že priberiete, alebo nie.
Áno.
Takže dobrá veľkosť
je tak akurát.
A toto jedlo
nejete každý deň,
je to zakázané.
Príliš kalorické.
Tofu ešte nie je
úplne hotové.
Keď je hotové,
malo by vyzerat'
takto zlatisto.
Ale môžete to jesť
aj takto.
Nie je to zakázané.
Teraz tam vložíme ďalšie
a pripravíme si
ďalšie.
Keď zjeme toto,
paličky znovu použijeme,
takže nikdy neplytváme.
A je to.
Keď je olej vriaci,
mali by ste dávať pozor,
aby nebol príliš
vriaci.
Sporák zapnete
na dve tretiny
alebo len na polovicu,

podľa potreby.
Dobre.
Tu to máme.
Viete, keď tofu
ešte nie je hotové,
zostáva na dne.
Všetko ostatné
tiež zostáva na spodku
ale keď je to
už trochu uvarené,
vypláva to.
Vtedy to môžete jesť
ale môžete ešte počkat',
kým to nie je viac zlatisté.
Závisí to na vás.
Vegánska tempura bude
plávať v každom prípade,
pretože je ľahšia.
Na tom nezáleží.
Znovu ju dáte dole
alebo ju necháte plávať,
je to v poriadku.
Uvarí sa to tak či tak.
Dobre?
Spomínate si na zmrzlinu?
Áno.
Zvyšok od minula,
nechala som to v chladničke,
môžete to dať
do ovocného džúsu.
Napríklad tak.
Bude to hýriť
farbami.
Bude to pestrofarebné,
vidíte?
A chutí to dobre.
Namiesto ľadu,
alebo spolu s ľadom,
vidíte? (Áno.)
Dala som tam aj kocky ľadu
ale mám aj
túto zmrzlinu.
Môžete si urobiť zmrzlinu
a dať do zmrzlinovej misky.
A potom to použít
do svojho džúsu
namiesto kociek ľadu.
Urobte to také farebné,
ako chcete,
dajte si to do džúsu,

je to farebné.
Je to super na leto, však?
V každom prípade.
A je to.
A zvyšok môžete zjesť
ako zmrzlinu.
Môžete to jesť takto,
pridáte korenie,
kečup alebo soľ.
Tam to je.
Môžete si k tomu dať
aj šalát a chlieb.
Ďakujem, Majsterka.
Niet za čo. Dobrú chuť.
Ďakujem.
Tu je tvoj džús.
Páni, na vrchu
sú drobné červené veci,
vyzerá to pekne.
Dobrú chuť. Je to dobré?
Áno, dobré, Majsterka.
Skvelé. (Áno.)
Výborné na leto.
Super!
Môžete si k tomu dať
vodu alebo džús,
nezáleží, čo.
Môžete použiť olivový olej
alebo nejaký iný olej.
Keď ale používate
iný olej, mohol by sa
rýchlo speniť,
takže buďte opatrní.
Chutné.
Chutné, však? (Áno.)
Letný čas,
keď je život ľahký,
ryby si skáču
a bavlna je vysoká,
tvoj ocko je bohatý
a mamička
je krásna,
preto zmlkni maličký,
a neplač.
Letný čas,
keď je život ľahký,
ryby si skáču
a bavlna je vysoká,
tvoj ocko je bohatý
a mamička

je krásna,
preto zmĺkni maličký,
a neplač.
Vidíte, nemôžeme
nechať psov vonku,
pretože tu máme olej,
kábel a toto všetko
ale psy môžu jesť neskôr.
Obávam sa,
aby nezakopli
o elektrický kábel,
pretože ich potrebujeme.
Preto.
Keď nevaríme, môžeme
nechať olej na slabom stupni
alebo vypnúť sporák úplne
a keď varíme,
znovu to zapneme.
Áno. Dám to na úplne slabo.
Dobre, ďakujem.
Šetríme, kedykoľvek sa dá.
Psy sú trochu nervózni,
pretože sme ich
nezobrali.
Nemôžete mať všetko,
niečo pre vás máme,
nebojte sa.
Je to pekné,
ako sme to tu urobili.
Užitočné.
Inak taký malý
horský domček
ako tento, ako by sme
mohli mať dvor.
Musíme si veci vytvoriť,
inak ich nemáme.
Vidíte, ako som to urobila,
len trochu dreva
a okolo plot,
takže nemusíme robiť
drevený balkón.
Ušetríte veľa dreva.
Perfektné.
A je to bezpečné,
tak isto. Veľmi bezpečné.
Nerozpadne sa to,
je to pekné.
A ak sa plot
jedného dňa rozpadne,
len ho vymeníme,

je to rýchle.
Zaberie to možno 10 minút.
Netreba volať
profesionálov,
urobíme to sami.
Vynašla som veľa vecí.
Užívate si to,
však? (Áno, Majsterka.)
Je toho ešte oveľa viac.
Ďakujem.
Oveľa viac.
Poznáte Francúzov,
volajú to fondue.
Bežne používajú syr
ale my syr nejeme.
Možno môžeme jesť
tofu syr,
ale nemáme ho tu,
takže...
Používajú syr na namáčanie
v oleji, takto.
Potom sa syr roztopí
a jedia ho
s varenými zemiakmi,
s pečenými zemiakmi
alebo so zemiakmi v šupke.
To znamená, že zemiaky
upečú v šupke
a jedia ich so syrom,
hlavne v zime.
V lete tiež,
prečo nie?
Všetci pracujeme ako blázni,
nebudeme môcť pribrať.
Môžete to jesť aj takto,
bez soli a korenia,
bez ničoho.
Dokonca bez omáčky.
Tieto veci sú chutné
samy o sebe,
však?
Nie je to zlé.
Pridáme trochu soli,
len trošku.
A potom čierne korenie,
alebo vôbec nič.
Vidíte?
Takto to jeme.
V lete, viete?
Ak chcete,

tam je korenie a soľ.
Všetko, čo potrebujeme,
máme k dispozícii.
Kečup. (Fajn.)
Dobrá chuť.
Ďakujem,
ale želám vám tiež...
Nie, my všetci sme jedli.
Najedli sme sa,
kým ste prišli. (Fajn.)
Nevedeli sme,
že prichádzate.
Je to neplánované.
Áno, áno.
Pretože keď je to hotové,
je to hotové.
Nie, nevedeli sme,
že už prichádzate
domov.
Bežne
to robíme sami.
Ale pretože som začula
vaše auto, napadlo ma:
„Ach, pozvime
aj suseda!
Je doma!“
To je veľmi milé.
Pretože ste tam
sám.
Nie som sám, pretože
sú tam Rumuni,
ktorí pracujú.
Ach, naozaj?
Pracujú?
Dajte si, dobrú chuť.
Chcete kečup?
Nie, nie.
Buďte opatrný.
Je to vriace, horúce.
Je to perfektné.
Hovorila som vám to.
Vegetariánstvo je fajn.
Veľmi dobré.
Vidíte, všetko toto
je vegetariánske.
Vlastne vegánske.
To znamená žiadne mäso,
žiadne vajcia ani mlieko.
Úplne vegetariánske.
Toto je vegánsky párok.

A chutí takto dobre?	pozývame aj ju. (Dobre.)	vegánskou tempurou a ďalšie
Chutí skvele.	Ale teraz je na čase,	ZLOŽENIE
Japonská vegánska tempura.	aby sme my pozvali vás.	Vegánska tempura
Tempura (vegánska),	Nie.	Vegánsky párok
to poznám.	Prečo nie?	Tofu, surové alebo hotové
Čo je toto,	Dobre, prečo nie,	Paradajky
čo chutí takto dobre?	kedykoľvek.	Uhorka,
Tofu, tofu.	Ale to nemusíte.	Olivový olej alebo iný
A čerstvá zelenina	Aspoň uvidíte aj môj dom.	oblúbený olej na varenie
a ovocie.	Áno, rada.	Šalát (nepovinné)
Dáte si ešte niečo?	Bola som u vás,	Sol' (nepovinné)
Je to výborné.	pozvali ste ma.	Korenie (nepovinné)
Dobrá chuť.	A váš pes nás vždy zdraví,	Kečup (nepovinné)
Ďakujem.	keď prechádzame okolo.	
Veľmi dobré.	Je milý, krásny.	
Veľmi, veľmi dobré.	Dobre.	
Áno.	Studená voda	
Ako sa povie	z chladničky. Páni!	
vegetariánsky po taliansky?	Dobré, nie?	
Vegetariano.	Dobré a studené, Pomo.	
Vegetariano!	Pripravím vám neskôr	
Takmer tak isto.	novú.	
Užite si to.	Zolo!	
Je to veľmi podobné	Hermit. Benny!	
našej reči.	Boyo.	
Áno, dobrú chuť.	Keď sa najeme vonku,	
Pripravím vám ešte viac.	budete mať	
Máme toho veľa, vidíte?	viac jedla,	
My sme už jedli.	toto je len predjedlo, dobre?	
Ak ešte niekto chce,	Malá chuťovka,	
pridajte si.	chuťovka.	
Áno, Majsterka.	Tu máte.	
Dobrá chuť.	Tu, Hap. Boyo!	
Bez soli, bez korenia,	Šťhly chlapec!	
bez ničoho?	Hermit, ty toho	
Tak ako to je?	zješ veľa.	
Jete veľmi zdravo.	Nejaké ovocie.	
Veľmi dobre.	Chcete nejaké?	
Lepšie než sol'	Goody, chceš nejaké?	
a korenie.	Dobre, nakrájam ti.	
Na zdravie,	Hej, Hap, Hap, Hap, Hap,	
na našu susedskú lásku.	Hap! Hej, Hermit!	
Na toto popoludnie.	Tu máš, dobrý chlapec,	
Áno,	Bobo.	
na našu susedskú lásku.	Dar lásky: Jednoduché	
Vďaka.	a výživné varenie	
Vaša žena sa vráti	s Najvyššou Majsterkou	
skoro.	Ching Hai:	
Keď príde,	Letné fondue	
dajte nám vedieť,	s čerstvou zeleninou,	