

Dar lásky:
Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:

Líná lahůdka
Instatní nudle
Ovocný salát

SLOŽENÍ

Líná lahůdka
Veganský sýr
Veganské kuřecí plátky
Veganský salám
Veganské párky
½ avokáda
Olivy

Na slunci sušená rajčata
v olivovém oleji
Chleba, různé druhy
Hořčice, volitelné
Instantní nudle
Instantní nudle vermicelli
Horká filtrovaná voda
Čerstvá zelenina, volitelná
Maggi nebo sójová omáčka
volitelné

Ovocný salát
½ manga
1 cherimoya
2 mučenky
Jahody
1 Kivi
Ovocný sirup, volitelný

Ahoj tam,
ráda vás zase vidím.
Jsem velmi hrdá,
že pokračujete s vašim
vegetariánstvím,
žádný problém.
Dnes máme něco, co můžete
nazvat tím nejjednodušším
jídlem, které vůbec
můžeme takzvaně uvařit.
Totiž, jako hotelový styl,
když jste pryč z domova
a jste zaneprázdnění

nebo máte velmi líný den.
Tohle je příprava
na jídlo, které nazýváme
„lenivá lahůdka“.
Pokud jste v hotelu,
poskytnou vám možná
nůž a vidličku, lžice
a nějaké talíře.
Pokud máte strach, že z toho
lidé jedli maso,
samozřejmě si to
můžete očistit.
Noste s sebou malou
láhev s polovinou octu
a polovinou vody.
Nemusíte nosit tuhle
velkou láhev.
Potřísněte to,
aby to všechno bylo mokré,
dnem vzhůru, zevnitř,
zvenku a také ostatní strany
a pak to jen opláchněte vodou
a vysušte.
Pak to můžete použít,
vidíte?
Jen to celé dokola
takto potřísněte.
A opláchněte vodou,
vysušte. To bude dobré.
Opláchněte to.
A recitujte svatá jména.
Ano, děti?
Bude to tak čisté,
jako kdyby to bylo nové.
Můžeme to vytrít utěrkou
textilní, nebo můžete
použít papírovou utěrku.
Mám tady obojí,
ale buďte s tím prosím
šetrní, protože
se to pořizuje ze stromů.
Používejte to šetrně a jen
když musíte.
Samozřejmě,
pokud jste v hotelu,
nemáte vše, pak můžete
použít utěrku nebo
ubrousek, abyste
vysušili nádobí.
Když jste doma, zkuste

používat textilní utěrku,
protože ji můžete opětovně
používat znovu a znovu.
Můžete ji použít jen
na očištění talíře, nože
a vidličky, nebo na
kuchyňské nádobí,
tak to nebude ušpiněno
po jednom použití. Vidíte?
Nyní začneme
a naši „lenivou lahůdkou“.
Znáte to, všichni máme dny,
kdy se nám nechce
oblékat, chceme jen zůstat
v pyžamu nebo v županu,
odklopnout papuče,
ležet na pohovce,
zobnout něco
jednoduchého a například se
koukat na poslední zprávy
o záchraně planety
na Supreme Master
Television.
Ale v dnešní době se
médiá opravdu stáčíjí
k tomuto tématu.
Viděla jsem mnoho
novin, v televizi, také v rádiu,
kde oznamují
změnu klimatu
a účastně
všechny zprávy
ohledně řešení.
Doufejme, že my všichni
pak můžeme zachránit
naš domov.
Nyní pro tento líný den,
jako pro den, kdy nechcete
nikoho vidět, kdy chcete
jen zůstat v županu,
uhádnete, co?
Mám s vámi soucit.
Jsou dny, kdy se mi
nechce nic moc dělat,
ale já musím.
Neexistuje den, kdy mám
opravdový odpočinek, ale
některý den se mi opravdu
vůbec nechce oblékat.
Tak také nosím župan,

takže jsme jak tak stejní,
dnes jsme líní.
Tedy, pro „lenivou lahůdku“,
když jste doma,
pak je to už snadné,
protože již asi všechno máte
nebo je to jen velmi
jednoduchá záležitost.
Cokoli máte,
sníte.
Když jste v hotelu,
můžete požadovat nějaký
chléb, jako tento, všechny
druhy skvělých chlebů.
Vidíte tady, vyrábějí ho se
slunečnicovými semeny,
vyrábějí slunečnicový chléb.
Podívejte na něj,
jak nádherně vypadá.
A sezamový chléb, tak dobrý
jiný druh bílého
slunečnicového chleba a
jednoduchý obyčejný chléb a
nějaký druh se solí, který
vypadá jako preclík a vypadá
tak nádherně a chutně.
Nemyslíte? Podívejte se na to
všechno, pro vás a velmi,
velmi výživné a chutné.
Jakýkoli
hotel vám to poskytne.
V každém případě to mají
na snídani.
A když to chcete na oběd,
dobrá, uschovejte si to.
Pokud je to dobrý hotel,
mají pokojovou službu nebo
jdou a seženou to pro vás.
Nyní, to je to,
co potřebujeme.
A máme nějaké jednoduché
potraviny, jako sýr.
Tento je skvělý,
už jsem ho zkoušela.
Je ze společnosti, která se
nazývá Vegusto.
V-E-G-U-S-T-O.
100% veganský.
Chutná skvěle.
Víte, jak to je,

některý veganský sýr
prostě nechutná tak dobře,
ale tento sýr je
velmi dobrý.
A mají další takový,
ta samá společnost:
www.vegusto.com.
Myslím, že je vyroben ve...
Švýcarsku?
Veganský sýr, tyto jsou
skutečné, chutnají opravdu
dobře. Mohu doporučit,
zkoušela jsem to.
Dále tady máme...
tento ze Švýcarska,
tento z Německa.
Říkají, že je to všechno BIO,
100% vegetariánské.
Dokonce říkají, že obal
je vyroben z materiálu
šetrného k životnímu
prostředí.
Vidíte to?
V dnešní době jsou všichni
opravdu
ekologicky uvědomělí.
Jsem tak šťastná! Ano.
Pokud takoví budeme
všichni, samozřejmě
můžeme dále pobývat na této
planetě s dětmi, vnoučaty,
pravnoučaty,
pra-pravnoučaty
a tak dále.
Tak, dále tady mám na plátky
nakrájené druhy podobné
nakrájené druhy podobné
kuřecímu nebo husímu.
A samozřejmě zde máme
také salám.
Také 100% vegetariánské.
Říkají „ohne Fleisch,“
to znamená bez masa.
Bravo této společnosti.
Společnost se jmenuje
Heirler.
Možná si ji můžete vyhledat
na webových stránkách.
H-E-I-R-L-E-R.
Podívejte se na to,

odkud jsou a můžete si od
nich objednat,
doufejme.
Pokud ne, můžete si zřídit
bio-obchod, veganský obchod
a nakoupit všechny věci
a nabídnout vašim
spoluobčanům ve vaší zemi.
Máme také nějaké
speciální párky,
úplně veganské.
Je to na nich napsáno.
Také vyrobeny v ...
Myslím,
že je to z Německa.
Název je podobný
Němčině.
Pod názvem
Vegetariánský Cervelat.
Zní to dobře,
zní to exoticky,
tak by to mělo být dobré.
Vypadá takto
a chutná skvěle.
Dokonce tu mám další druh,
je také úplně veganský
a chutná také velmi dobře,
ale nemá žádný název.
Znáte to, někdy v obchodě
se zdravou výživou
prodávají věci a vyrábějí je
sami, malý obchůdek zdravé
výživy – nijak to
nepojmenovávají a jsou
sami vegani, tak jim
můžete věřit.
Nyní, pokud jste v hotelu,
samozřejmě to je odlišná
situace.
Nejdřív, než jdete na
vaši cestu, jen si popadněte
některé z těchto
jednoduchých sýrů, pokud
máte nějaké druhy sýrů,
popadněte je, popadněte tofu
nebo párky,
dejte do zavazadla,
nejdřív je zabalte
do plastového sáčku, pro
případ, že by pukly a

poskvrnily vaše šaty.
Ale to nebude trvat věčně,
pokud máte dlouhou cestu.
To je prostě pro mimořádné
události,
když poprvé přistanete
a nevíte, zda váš hotel
má nějaké vegetariánské
menu nebo ne.
Uvidíte poté, co se usadíte
jeden dva dny,
můžete se jich zeptat, kde
je obchod zdravé výživy
nebo bio-obchod, pak si
můžete najít věc, kterou
máte rádi.
Také popadněte nějaké
instanční nudle
nebo tyto balené polévky.
Tato dokonce říká:
„ne smažené
a bez glutamátu.“
Tak si vyhledejte
tyto, opravdu veganské a
chutné. Ty jsou pro
mimořádné příležitosti.
Dokonce i doma je můžeme
používat. Je to velmi zdravé,
když tam není glutamát a
není to smažené a je to bez
konzervantů. Jsou společnosti
které něco takového vyrábějí.
Je v pořádku, vzít si nějaké
na cesty.
Vše, co potřebujete, je jen
mísa horké vody.
Jen to rozrhejte
a vložte do mísy.
To jsou instanční
nudle, víte, ano?
Jsou různé druhy.
Tyto jsou vermicelli,
průhledné, jemné nudle.
Tyto jsou žluté,
všechny druhy nudlí.
Záleží na tom, co máte rádi.
Popadněte několik balíčků
na několik dní, pokud se
cítíte asi tak na koukání na
TV a nechcete se oblékat

kvůli obědu a jen si dát něco
studeného jako tuhle
„lenivou lahůdku“.
Vidíte, mají všechny druhy
různých nudlí a všechny
druhy nachystaných základů
polévek.
Sníte to po několika
minutách.
Jen to dejte do mísy,
zalijte horkou vodou
a pak si ihned můžete
pochutnat
Ujistěte se, že jsou
veganské a ujistěte se, že to
jsou nudle, které máte rádi.
Ne všechny Instanční nudle
jsou dle vaší chuti.
Pokud je chcete vyzkoušet,
kupte nejdřív jedno balení,
zkuste to, pokud se vám líbí,
pak si kupte více, ale nejezte
je každý den.
Čas od času pro zábavu
to je jde, jelikož nejsou
všechny příliš čerstvé a
výživné, i když chutnají
velmi dobře.
Vidíte, prostě je rozlomíte
a umístíte do mísy.
Otevřete tento balíček
koření a položíte nahoru.
Nikomu se nelíbí vařit
každý den, tak to je v
pořádku, když jsme líní.
Vítej v klubu.
Někdy tam jsou 2 nebo 3
balíčky koření,
tak to tam dejte
vše společně,
takto.
Pokud tam chcete dát nějakou
čerstvou zeleninu,
již umytou, která vám zbyla
ze včerejška, to je v pořádku.
Pokud ne, je to v pořádku
takto.
Vidíte, voda vše,
jen ji nalijte nahoru na nudle.
Jen to zakryjeme.

Přečtete si na balíčku,
kolik,
ale obvykle, jen dostatečně,
když voda téměř schová
nudle, je v pořádku.
Ale někdy nudle plavou,
pak to musíte zkontrolovat.
Pokud je to trochu plané,
přidejte pár kapek maggi
nebo sójové omáčky,
pak to i tak bude velmi
velmi dobře chutnat.
Prostě je zakryjte
a nechte stranou odležet -
záleží na nudlích,
podívejte se na balení,
někdy říkají
minutu, 2 minuty,
3 minuty.
Prostě to nechte tam
a jezte až to bude hotovo.
Mezitím připravíme
něco dalšího.
To je pro nás líný den,
takže nebudeme dělat mnoho
povyku
a oficiálních věcí.
Pokud máte nějaké olivy,
jakého-li druhu, jen je dejte
na talíř, tolik, kolik chcete
jíst.
Jiný druh oliv kvůli
barevnosti, prostě je dejte
takto na talíř.
A máte-li nějaké sladké,
malé, mladé
kyselé okurky, také je
tam můžete dát.
Dokonce je nemusíte ani
krájet, jen je tam položte
a pak máme rozmanitost.
nyní, pokud máte také
na slunci sušená rajčata
ve sklenici nebo v balení,
také to na to můžete přidat.
Tato jsou velmi dobrá -
jen sluncem sušená rajčata
v olivovém oleji
a s trochou bylinek.
Velmi, velmi dobrá.

Velmi chutná a lákavá.
Líný den neznamená, že
bychom neměli chutné jídlo.
Dobré, dobré.
Dokonce dobré jídlo.
Pokud chcete trochu hořčice
pro vaše párky,
proč si tu trochu nedat
a pak
si do toho namočit párek.
Skutečně,
to je vše, co potřebujeme.
Ale pokud máte rádi něco...
je to líný den, my stejně nic
moc nechceme dělat.
Tady máme nějaké avokádo,
chcete-li.
Vše na jednom talíři -
prostě to sdílejte, nakrájejte
a dejte tam. Víte co?
Pokud jste příliš líní avokádo
krájet, kdo se stará, jen tam
položte půlku
avokáda a použijte svůj
vlastní „nůž“ -ústa.
To bude dobré.
Vypadá to dobře
právě takto.
Podívejte, pokud se už
nechcete více namáhat,
jen rozřízněte
párek
a dejte to také společně
nahoru.
Vidíte, tento párek,
obalují jej do igelitu, takže
jej samozřejmě oloupeme,
že? Jen oloupejte párek,
jednoduše. Takto
a dejte ho tam.
Nebudeme se obtěžovat
krájením na malé kousky.
Pokud chcete, můžete.
Pokud nechcete,
prostě to nechejte být.
Rozžvýkejte jej, rozkousejte
a bude to akorát dobré.
Jsou to dva druhy párků.
Nechám je tady.
Dobře.

A máme některé z těchto
veganských, kuřecích plátků.
Můžete je jen srolovat.
Rozdělíte je takto
po jednom
a srolujete nebo nesrolujete.
Dejte je tady.
Vše dáme na talíř
a bude to vypadat
trošku namačkaně,
ale dnes jsme líní,
nechceme umývat nádobí
- mnoho nádobí.
A tyto věci jsou
jednoduché, takže tak jako
tak toho nemusíte mnoho
mýt. Jako takto.
Tak jednoduché, pouze
opláchnout pod teplou
vodou a bude to hotovo.
A není potřeba
myčku.
Já dokonce nerada
používám myčku.
Používáme ruční mytí.
Jednoduché, snadné.
V Indii,
když jsem běhala okolo
ášramu,
umývala jsem nádobí.
Tak jsem ho všechno
dala do mýdlové vody,
do jednoho umyvadla
a ve druhém umyvadle
jsem měla čistou vodu
a tak jsem mydlila špinavé
nádobí. První jsem
umyla zbytky,
nejdřív jsem je odstranila
z talíře a pak jsem
je dala do umyvadla
s mýdlovou vodou. A pak
jsem je jen umyla v jednom
umyvadle a dala do druhého
umyvadla. Protože Ašram
měl vždy hodně lidí,
víte to.
A jsou tam hory
nádobí, tak tam nemůžete jen
stát a dělat citlivku

na drzé věci.
Musíte rychle myslet
a dělat to
jako týmovou práci.
Jako skupinový jogíní,
skupiny lidí,
co přicházejí
na skupinovou meditaci.
Také jsem skupinově myla
nádobí. Nyní nakrájíme
pár kousků
veganského sýra
a budeme hotovi.
Žít veganským způsobem je
velmi jednoduché, skutečně.
Tento sýr míchají
s vlašským ořechem.
Umíte si to představit?
A je to lahodné, lahodné.
Jen je spolu uspořádáme,
úžasné.
Pak to máme.
Vidíte?
Jak pěkně a chutně
to vypadá!
To je vaše snídaně,
oběd a večeře, cokoliv
chcete, aby to bylo.
Tak snadné, vidíte?
Vidíte, protože to jíte
s chlebem, tak se vám
to možná zdá příliš suché,
potom ještě instantní nudle
a je to akorát perfektní!
Je důležité, dokonce
i v líných dnech, abyste
nenechávali tyto věci
venku, jako sýr a
veganský salám
a veganské proteinové
plátky – jsou podobné
kachním nebo kuřecím
plátkům. Vidíte, plátky.
Takže je musíte dát
neprodleně do lednice,
takto.
Bez ohledu na to, jak
dlouho vydržíte u televize u
svého oblíbeného programu,
tyhle věci se mezitím

nezkazí, víte?
Protože pokojová teplota
může být někdy také
teplá a vy chcete tyto
věci uchovat čerstvé.
Tak nebud'te příliš líní,
protože vám to
zabere jen sekundu
dát vše do lednice.
Ovšem, někdy
připravujeme ovoce.
Přece již víte,
co to je, správně? Mango.
A nedělejte si
příliš mnoho práce s
krájením ničeho,
pokud nechcete.
Vše, co uděláte je,
jen krájet, tak, jak chcete.
A jen to rozdělte, před tím,
než začnete jíst.
Víte?
Již rozpůleno na malé
části jako tohle,
pokud to chcete takto dělat.
Můžete dělat ovšem mnoho
jiných věcí.
Právě vám je ukážu.
Nuže, někdy jdete
do asijských obchodů,
nebo do nynějších
supermarketů, protože jsou
vhodnější díky dopravě.
Přinášeli vám
všechny druhy ovoce.
Tento je jeden z nich.
Chutná to jako guanabána.
Vše, co musíte udělat, je jen
ji rozříznout a sníst.
Buď použijte lžíci
na vydlabání,
nebo ji nakrájejte na malé
kousky, kousky velké jako
sousto a pak je takto trochu
oloupejte a nechte tady.
Nejezte ty semena uvnitř.
Vidíte, ta černá semena?
Oddělte je před tím,
než začnete jíst nebo
během vašeho požívání.

Je to právě velice
jednoduché, je vyjmout.
Nechejte je takto,
pro příště.
Dobrá, tohle ovoce
již znáte.
Chcete některé teď
přidat k tomuto?
Ne? Dobrá, nebudeme.
Nebo máme dnes některé
speciální, vypadá jako
paprika. Zkusíme to.
Někdy jdete a vidíte nějaké
exotické ovoce
a nevíte co to je,
ale může být
velice dobré
pro vaše zdraví.
Tak se můžete zeptat
prodavače, co to je
a jak se to jí, dobře?
Tento rozkrájíme
na malé kousky,
nebo na dvě poloviny, nebo
čtvrtiny. Vypadá to jako
mučenka, může to být
mučenka!
Můžete ji vydloubat
lžící a pokud je to
příliš trpké,
vymačkáte pár kapek
z ovocného sirupu.
Tohle je také mučenka.
Umíte si to představit?
Ale je usušená,
usušená a stará.
Zkusíme to a uvidíme,
jestli se nám ji podaří
rozlousknout. Ano jde to.
Není tak tvrdá, jak vypadá.
Rozpůlíme ji na 2 půlky
a ke konzumaci
použijeme lžíci.
Ovoce plné vitamínů.
Podívejte!
Není to tak špatné.
Zvenku vypadá tvrdě,
tvrdě a suše, ale uvnitř je
vodnatá, ovocná
a šťavnatá.

Položíme ji
vedle této nezralé.
Tato dozralá
a nedozralá mohou
žít spolu v harmonii.
Všechno toto ovoce vám
dodá dostatečnou
dávku denních vitamínů.
Nemusíte jíst dokonce
syntetické vitamíny.
Ale jezte vitamíny,
zharmonizují vás.
Jen nic
nepřehánějte.
Dobře,
tohle je léto,
přidáme
pár jahod.
Myslím, že to
nikomu neublíží.
Ovoce nám vždy
udělá dobře, takže tam
přidáme pár jahod.
Také to dobře vypadá.
Máme vše,
co potřebujeme
za pár minut.
Dokonce nemusíme
vařit každý den.
Vždy můžeme sníst
čerstvé ovoce a zeleninu.
Ale někteří lidé mají rádi
vařené jídlo
a správně, proč ne?
Pokud jsou
vegetariáni.
Také tam přidáme kiwi,
z důvodu více barev,
více vitamínů, více
výživy, proč ne?
Nevidím důvod, proč ne,
vy ano?
Je báječné,
že tu všichni máme
mé dobroty.
Dokonce se ani nemusíme
dotknout zvířat.
Jen je nechte v míru,
protože máme
tolik jídla.

Protože vám to ukážu,
potom, co sníme všechny
tuto lenivou lahůdku,
vezmu vás nakupovat.

Takže si pospíšíme,
ať máme čas
na nákup.

A ukážu vám, kolik
toho můžeme mít,
když jsme vegani.

Není potřeba zabíjet,
abychom si uchovali
naš život.

Naopak, pokud
zabijeme zvířata na
zachování našeho života,
nebudeme ho mít.

Bude to mít za následek
mnoho nemocí,
problémů, zármutku
a bolest v duši.

A někdy se to prokáže
zvenčí
na těle

a budete smutní a nemocní.

Něco takového, takže
je lepší být vegan.

Buďte vegani.

Jezte podle
bible.

Bůh řekl, "udělal jsem
všechno ovoce a byliny,
které jsou pro vás krásné
a chutné."

Žijeme podle toho,
co Bůh řekl, správně?

Tohle je váš ovocný salát,
jak krásný a chutný
a rychlý, plný vitamínů
a dobroty.

Každý den můžete sníst
spoustu ovoce.

Udělá vám to dobře.

Podívejte, ovoce, které
nepoužijeme celé, protože
snad bydlíme sami,

nebo jen dva lidé,
nebo malá rodina,

dejte do lednice, přikryjte
přilnavým obalem

nebo dejte do igelitové
tašky nebo do nějaké
nádoby. A dejte jej ihned
do lednice,

abyste je uchovali čerstvé.
Zvláště to,

které jsme rozřízli napůl.

Potom to můžete,
měli byste sníst ten den,
nebo příští den.