

Dar lásky:

Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai

ZLOŽENIE:

Šampiňónové závitky
6-8 šampiňónov
Koriander
Pór
1 čaj. lyž. čierneho korenia
1 čaj. lyžička hnedého cukru
1 čajová lyžička
zeleninového ochucovadla
1/2 - 1 čajová lyžička soli
1 čajová lyžička
hubového ochucovadla
Olivový olej
Ryžový papier
Teplá voda
Šalát (voliteľný)
Voliteľne na namáčanie:
Sójová pasta
Sójová omáčka
Čili omáčka

ZLOŽENIE:

Dyňa
a kokosová polievka
1 dyňa
1 polievková lyžica maggi
alebo sójovej omáčky
1/2 - 1 čajová lyžička
zeleninového ochucovadla
3 polievkové lyžice
kokosového mlieka
Mrkva
Stredne mäkké tofu
Koriander
Filtrovaná voda

1. ČASŤ

HUBOVÉ ZÁVITKY

Zdravím vás.

Dnes si pripravíme
jednoduché
obaľované šampiňóny,
to znamená, že budeme
obaľovať šampiňóny
do ryžového papiera.

Dá sa kúpiť

v orientálnom obchode.
Volajú to ryžový papier.
Používajú to na prípravu
jarných roliek.
A na to potrebujeme
trochu horúcej vody,
aby zmäkli predtým, kým ich
použijeme na balenie.

Potrebujeme ešte
koriandrovú vňať.
Máme tu trochu
čerstvých krásnych
šampiňónov.
Sezónne šampiňóny,
veľmi, veľmi dobré.

Ďalej tu máme ešte pór.
To je všetko, čo potrebujeme.
Na ochutenie potrebujeme
iba čierne korenie,
trochu hubového
ochucovadla a soľ.
Všetko to tu máme.
Mám tu trochu
teplej vody,
nie príliš horúcej, len teplej.

Budeme to v nej
mäčať.
Keď chceme obaľovať,
musíme to namáčať,
len to rýchlo ponoriť
a vybrať von.

V tejto chvíli všetko
najskôr nasekáme.
Huby,
pór,
koriander,
všetko spolu nasekáme,
veľmi na jemno.

Potrebujete len asi
na 2 palce dlhý pór
alebo koľko máte radi.
Nie príliš veľa.
Teraz toto všetko
veľmi jemne nasekáme.
Nasekajte to tak jemno,
ako je to možné.
Môžete použiť
mixér, aby ste to
nasekali rýchlejšie.

Ak si aj trochu poplačete
pri cibuli alebo póre,
neuškodí vám to;
vyčistí vám to oči.
Väčšina potraviny,
ktorú Boh stvoril,
má liečivé vlastnosti,
takže nám to nejakým
spôsobom pomôže.
Pór je už nasekaný
veľmi jemne.
Môžete to nasekať
ešte jemnejšie.
Môžete držať
koniec noža
takýmto spôsobom.
Pridržte koniec noža tak,
aby bol nôž pod uhlom 45
stupňov a potom násadou
tlačte nôž dole, takto.
Takým spôsobom sa to
Takým spôsobom sa to
ľahko naseká na jemno.
A nemusíte to robiť
takýmto spôsobom,
bude to padať všade naokolo.
Ak ale chytíte okraj,
koniec noža
a pridržíte ho
takýmto spôsobom,
potom to nebude
padať nikam.
Zelenina nebude
odskakovať dookola,
zostane tam
a bude jemne nasekaná.
Položím to nabok. Dobre.
Môžeme nasekať
aj koriander,
podomným spôsobom
alebo ešte jemnejšie.
Už začínam
trochu plakať.
Keď varíte,
nezabudnite recitovať
Sväté Mená.
Môžete recitovať akékoľvek
Sväté Meno, ktoré máte radi:
Boh, Budha, Ježiš,
Mohamed, Guru Nának.

Akýkoľvek svätec, ktorého ctíte. Mária, Jozef.
Vďaka tomu bude vaše jedlo výživnejšie,
pretože je požehnané Božou milujúcou silou.
Koriander je už nasekaný, dáme ho tam.
Teraz vyberiem šampiňóny.
Za hrst koriandru a nejaké šampiňóny.
Koľko tu mám?
Asi sedem šampiňónov, takto veľkých.
Veľkých ako moje zápästie, vidíte, je ich asi sedem?
Šesť, sedem, osem?
Tiež ich nakrájame na jemné plátky a nasekáme ich na jemno.
Podobne aj šampiňóny nasekajte tak jemno, ako sa dá.
Nezáleží na tom tak veľmi, aj je to trochu nahrubo.
Môžete to nasekať aj takto, držiac koniec noža a násadu noža a jemne krájať smerom dole.
To je ono.
Dobre.
Potom to zmiešame s pórom a koriandrom.
Jednoducho to tam nechajte a pokračujte v krájaní, kým to nie je hotové.
Nezabudnite umyť všetku zeleninu, namáčať ju v slanej vode ako zvyčajne a tiež opakovať Sväté Mená alebo Meno, keď pripravujete jedlo.
Aj keď šampiňóny niekedy predávajú krásne, zabalené a vyzerajú čisto, no i tak vám odporúčam umyť ich.

Namáčajte ich do slanej vody na 3 až 5 minút a potom ich starostlivo umyť pred použitím.
Je to tak bezpečnejšie.
Ďakujeme, že nás počúvate.
Ďakujeme, že nás sledujete.
Keď to máme už všetko nasekané, môžeme to premiešať.
Koriander, šampiňóny a pór.
Dôkladne to premiešajte.
Dobre.
Teraz pridajte trochu soli, asi tak čajovú lyžičku.
Trochu viac, záleží na vás.
Ochutnajte trochu a uvidíte, aké to je.
A trochu hubového ochucovadla, môžete ho dať asi jednu polievkovú lyžicu.
Hubové ochucovadlo neobsahuje glutamán a chutí sladko, preto ho používame.
Posypte to trochu čierneho korenia, asi jednu čajovú lyžičku.
Ďalej pridáme jednu čajovú lyžičku hnedého cukru.
Existujú aj iné druhy ochucovadiel, ak chcete, ináč by toto malo stačiť.
Dávam trochu viac zeleninového ochucovadla, asi jednu čajovú lyžičku.
Zeleninové ochucovadlo je slané, takže s ním musíme byť opatrní, to je všetko.
Premiešajte to ochucovadlo, cukor, soľ a čierne korenie veľmi dobre.
Môžem to ochutnať.
Malo by to byť dobré.

Myslím, že pridám trochu čierneho korenia, len o trošku.
Závisí to na vás.
Podľa toho, aké ostré máte radi, ako máte radi chuť čierneho korenia.
Fajn, dobre to teraz spolu premiešame. Skvelé.
Je to dobré, dobré.
Najskôr dáme na panvicu troch olivového oleja a zapneme sporák.
Najskôr ho nastavíme na veľmi silno kým sa olej dosť nezohreje.
Asi polovicu oleja dáme do tejto nádoby, zapneme sporák na silno.
Môže to byť ľubovoľná nádoba na pečenie.
Nesmejte sa prosím, nemám doma dostatok vybavenia.
Žijem veľmi jednoducho.
A niekedy to nevyzerá veľmi sofistikovane.
Nie je to ako poriadna panvica na vyprážanie a pod.
Používam čokoľvek, pokiaľ sa na tom uvarí.
Ak máte doma riadnu panvicu na vyprážanie a hrniec, použite to.
Príliš sa nesnažte použiť presne rovnakú farbu a rovnakú nádobu, dobre?
Musím dať ryžový papier do misky s horúcou vodou, aby zmäkol.
Potom to môžete odložiť nabok na dosku na krájanie alebo na pripravený tanier.
Ak chcete variť toto, musíte dať ryžový papier do vody rýchlo,

no uistite sa,
že je celý namočený.
Prekrojte ho napoly
a pripravujte naraz
len jeden alebo dva
pretože zmäkne
veľmi rýchlo.
A ak je príliš mäkký,
nie je ľahké s ním pracovať.
Ak je príliš tvrdý,
nebude sa dať baliť.
Pripravte to podobne
ako jarnú rolku.
Už som to prekrojila napoly.
Teraz ho naplním
trochou šampiňónov.
Asi polievkovú lyžicu
a zabalím to.
Zabaľte to pekne a dobre.
Nezáleží na tom,
ak to nie je pekné,
zjesť sa to dá vždy.
Zabaľme to takto.
Nevadí, ak trochu
vyjde von.
Asi takáto veľkosť.
Vidíte, len to zabaľte.
Dobre, prst,
a položte to tam.
Pripravení na ďalší.
Jednu polievkovú lyžicu
dajte presne do stredu.
Nie príliš veľa,
aby to nevypadávalo.
Jednu polievkovú lyžicu,
spojte tie dva spolu
a zaviňte to.
Zaviňte to na veľkosť prsta.
Alebo väčšie,
ako sa vám páči.
O nič nejde.
Pokiaľ to chutí dobre.
Ak to dobre vyzerá, je to fajn
ale ak to dobre chutí, je to
lepšie. Aj to aj dobre vyzerá
aj dobre chutí,
potom je to skvelé.
Ďalší kus.
Zabaľte to spolu.
Priložte dve S k sebe,

zdvojte to a zaviňte.
Akýkoľvek tvar z toho
vzide, je to v poriadku.
A položte to tam.
Nemusí to
vyzerať perfektne.
Ak to bude príliš dokonalé,
bude to vyzerať
ako vyrobené strojom
a to nie je také chutné.
Môj skromný názor.
Ide o to, aby bola zábava,
pri varení a aj vtedy,
keď to dávate ľuďom.
Myslím, že olej
je už rozohriaty.
Mám tu už
všetky štyri kúsky.
Vyzerajú ako domáce,
akoby ich robila mama,
jednoduché
a nie príliš dokonalé.
Keď sa ponáhľa,
keď nemá veľa času
no varí pre vás aj tak
so všetkou svojou láskou
a nevyzerá to
perfektne symetricky,
no chutí vám to veľmi.
Prídete domov zo zimy,
ste hladní
a vôňa z kuchyne
vo vás vzbudzuje
takú chuť,
že by ste zjedli čokoľvek,
čo varí mama.
Tak to je.
Ak, keď namáčate
ryžový papier, stále ešte
nie je veľmi mäkký,
ak je ešte trochu tuhý,
potom trochu počkajte,
kým nezmäkne,
až potom ho zaviňte.
Keď je mäkký,
zaviniete ho takto,
ľahšie dosiahnete, aby to
dobre vyzeralo a nezlomil sa.
Ak je príliš mäkký,
potom nebude mať dobrý

tvar. Ak je príliš tvrdý,
nebude držať pohromade
a mohol by sa zlomiť.
Ak z koncov vašej rolky
vypadávajú
šampiňóny,
potom ich vyberte,
aby ich veľa nezostávalo
v oleji.
Trochu je v poriadku
ale nie priveľa.
Lepšie je, ak z ani jedného
konca rolky
príliš netrčia
šampiňóny.
Lepšie je, ak urobíte naraz
len jeden alebo dva,
aby stupeň mäkkosti
bol presne akurátny
pre ryžové koláče
alebo ryžový papier.
Volajú to aj ryžový koláč.
Pretože ak to pripravujete
príliš dlho, ak je to ho príliš
veľa, bude to veľmi mäkké.
A neskúšajte
použiť šťavu
zo spodku zmesi.
Nechajte ju tam.
Ak vyberiete časť zmesi
takú suchú, ako sa dá,
šťava zostane
na dne nádoby.
Dobre, takto,
spojíte dva konce spolu
a zaviniete to.
To je ono.
Je z toho
pekná rolka.
Myslím, že olej
už je rozohriaty.
Vložím ich tam.
A skontrolujte olej.
Pamätáte sa,
ako skontrolovať olej,
či je dosť horúci?
Niečo do neho hoďte,
napríklad kúsok cibule,
zeleniny alebo póru.
Ja použijem

kúsok póru.
Som si istá, že je už dobrý.
Keď počujete „bzzzzz“,
potom je už
dost' horúci.
Uistite sa, že nie je
ani príliš horúci ani studený.
Máte iný sporák.
Takže tam vložím
jeden závitok.
A ďalší.
Môžete použiť aj studenú
vodu na namáčanie a
zmäknutie ryžového papiera.
Ak použijete studenú vodu,
musíte len počkať
o trochu dlhšie
ale na tom nezáleží.
Dobre opražte, pražíme
ponorené v oleji, je to
jednoduché. Môžete nastaviť
kúrenie na slabšie,
asi tak
na dve tretiny,
aby to nebolo
príliš rýchlo spálené
prepálené, prepražené,
príliš rýchlo.
Dve tretiny alebo stredný
výkon je fajn.
Keď je olej
už vriaci,
stíšate takto kúrenie.
Medzitým pripravím
ďalšie.
Necháme ich pražiť,
kým nebudú zlatisté.
Potom budú hotové.
Keď zaviňate
ryžový papier naplnený
hubovou zmesou,
skúste trochu pritlačiť
prstom nadol,
aby bol obsah rolky
pevný, tesný,
a aby v rolke nebolo
príliš veľa vzduchu.
Asi tak.
Pekné a pevné.
Stále kontrolujeme,

či je olej dost' horúci alebo
či nie je príliš horúci, kým
pripravujete ďalšie rolky,
kontrolujeme olej,
kontrolujeme rolky.
Uistite sa aj,
či nie sú k sebe prilepené.
Bolo by lepšie,
aby ste ich nedávali naraz
priveľa
a pokúste sa ich kontrolovať,
aby neboli zlepené k sebe.
Ale ani to nevádi;
ak sú zlepené,
skúste ich oddeliť.
Môžete skúsiť urobiť
aj rôzne tvary,
napríklad trojuholník,
aj to je skvelé.
Dobre. Myslím,
že už sú.
Vyberiem ich teraz von.
Nemusia byť
príliš zlaté, dobre?
Nemusia byť
veľmi, veľmi zlaté.
Položíme ich na tanier
s kuchynskou utierkou,
aby sa trochu zbavili oleja.
Položím ich tam.
Ak nie je olej počas praženia
príliš horúci,
potom bude povrch roliek
hladký, bez bublín.
Ak je olej príliš horúci,
možno bude trochu bublín
na povrchu, to je všetko.
Ale o nič nejde,
chutiť budú aj tak dobre.
Keď ich vkladáte do oleja,
dávajte ich tam po jednej
a pridržte ich trochu
oddelene,
až kým nie je povrch
trochu opražený
a pevnejší,
aby sa k sebe
nelepili.
Ak sú ešte vlhké
a vložíte ich tam

naraz v rovnakom čase,
prilepia sa k sebe
a potom nie je ľahké
oddeliť ich bez toho,
aby sa porušili,
aj keď na tom až tak nezáleží,
ide len o vzhľad.
Potom ich
na chvíľu pridržte,
kým zvonku
pražením nestvrdnú,
potom sa neprilepia.
Vidíte,
ak sa vám zdá,
že sa to príliš lepí,
môžete trochu pritlačiť
obe strany dovnútra,
je to taký trik, aby obsah
rolky nevypadával.
Použite prst,
zatlačte plnku späť dovnútra
alebo použite paličku.
Nevadí,
ak to na prvý krát
neurobíte dokonale,
nikto to tak neurobí,
možno budete prví vy.
A nabudúce
to skúste znovu.
Môžete experimentovať
s rôznymi príchutiami.
Môžete použiť hotovú
hubovú paštétu
z obchodu v konzerve
a rozotrieť ju, zavinúť
a vypražiť. Aj to je fajn.
Vidíte? Zastrčte to dovnútra
a zaviňte. Aj je toho priveľa,
trochu odoberte
a hubová plnka už
nebude vypadávať.
Trochu tie huby zatlačím
a zaviním to, takto.
Môžete použiť ľubovoľný
olej na varenie, nemusí to byť
olivový olej. Len si varenie
užívajte, experimentujte
s novým životným štýlom,
vegetariánstvo
je veľmi dobrá cesta,

zábava.

Neustále musíme
meniť svoj životný štýl
za viac vzrušujúci,
prospešnejší a zábavnejší.

Vegetariánske varenie
môže byť veľká zábava,
hlavne ak je to pre vás
nové, ako úplne nový
horizont.

Nemusíme stále lipnúť
na starom životnom štýle.

Každý deň je nový!

Zažívajte
nové veci.

Vegetariánska strava
je veľmi chutná
a pri jej varení je zábava.

Tento druh jedla
je najlepšie zjesť
hneď, keď sa dokončí.

Vtedy chutí lepšie.

Už som nejaké
ochutnala.

Je to veľmi, veľmi chutné.

A ak máte príliš veľa,
vždy môžete niečo
odložiť do chladničky
alebo dať zmraziť
a ohriať to niekedy neskôr
v rúre alebo to trochu
opražiť a zjesť.

Myslím,

že už sú všetky hotové.

Prenesieme ich sem
na kuchynskú utierku.

Osušíme ich trochu od oleja.

Dobre. Je to hotové.

Olej, keďže ste ho použili
len raz, môžete ho použiť
na pečenie, na niečo iné
alebo znovu na rolky.

Dáme to na stôl.

Hej! AK niečo z toho,
čo varíte, nevyzerá dobre,
zjedzte to najskôr.

Alebo to ukryte.

Ukážte len tie dokonalé.

Dobre?