

Titul: TV_752_Dar lásky_Tradičný aulacký puding_Čerstvý šalát s mäťovou sojanézou_Vyprázaná vegánska kreveta obalovaná ryžovým papierom_Krehké vegánske fašírky_Zemiakové hranolčky_I

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai	Sójová omáčka Vyprázaná vegánska kreveta v ryžovom papieri Vegánske krevety Ryžový papier Olej na vyprážanie Krehké vegánske fašírky Vegánska šunková pasta Chlebová striedka Olej na vyprážanie Čierne korenie (voliteľné) Čili (voliteľné) Koriander, jemne nasekaný (voliteľné) Zloženie Pomfritky (Zemiakové hranolčky) Zemiaky Olej na vyprážanie Čierne korenie (voliteľné) Omáčka na namáčanie Sójová omáčka Sójová pasta Čili omáčka Kečup Horčica	musíme ju cez noc namočiť, to je najlepšie. Ináč bude dlho trvať, kým sa uvarí. Takže ju cez noc namočíme a aj to dobré z fazule vyjde von. Tak isto to šetrí aj čas pri varení. Takže 1 šálku tohto. Dáte to do misky a na noc namočíte. Môžeme to zakryť. Prived'te to do varu. Trik je v tom, že keď dávate vodu, najskôr dajte len trochu a keď vidíte, že už je veľmi hrubá, keď je uvarená, potom môžete pridať trochu viac vody. Vždy môžeme pridať viac, je lepšie dať najskôr iba trochu. Ako pri každom inom jedle, ktoré sa varí, pridávame ju pomaly. A na začiatku to trochu zamiešame, aby sa ryža neprilepila na dno. Asi po pol hodine to musíte skontrolovať, či je to už hotové. Niekedy pol hodina, 40 minút by malo byť už dost'. Podľa variča, aký máte a ako rýchlo to varíte. Teraz umyjem šalát. Toto je filtrovaná voda. Filter kúpíte v supermarkete, nainštalujete ho na vodovodný kohútik a máte filtrovanú vodu na pitie. Môžete ju rovno takú piť. Takže nepotrebujete mať príliš veľa vody vo fľašiach.
ZLOŽENIE Tradičný aulacký (vietnamský) puding Lepkavá ryža Voda 1 šálka čiernych fazúl 2 čajové lyžičky mletej škorice ½ čajovej lyžičky soli 1 a ½ šálky hnedého cukru Kokosové mlieko (voliteľné) Čerstvý šalát Hlávková kapusta (zelí) Zelená fazuľka Uhorka Mrkva Paprika Jarná cibuľka Paradajky Brokolica Zeler Cuketa Mäta Červená repa (voliteľné) Pór (voliteľné) Mäťová sojanéza Vegánska majonéza (voliteľné: olivový olej a ocot) 1 fermentovaná sójová kocka Mäta, jemne nasekaná (voliteľné: kôpor, koriander, petržlen) Štipka hnedého cukru (voliteľné)	Dnes pripravujeme tradičný aulacký (vietnamský) puding, ktorý moja mama varievala pre mňa. Potrebujeme len trochu lepkavej ryže, niekto to volá lepivá ryža. Je podobná normálnej ryži, ktorú jedávame. Len je vonnejšia a keď ju varíte, stáva sa z nej lepkavá hmota. Potrebujeme tiež čiernu fazuľu. Niektorí ľudia ju volajú čierna sója. Takže tu máme 1 šálku čiernej fazule,	

Šetríte plastovým odpadom.
Plastové fľaše
sú príčinou utrpenia
mnohého morského života,
pretože
plávajú všade,
v rieke, v jazere,
a potom takisto
aj v oceáne, všade.
A dokonca sa ani časom
nerozkladajú.
A niekedy ryby
alebo iné morské živočíchy
prehltnú tie fľaše
a spôsobuje im to
mnoho bolesti a chorôb.
Niekedy sa vtáky
do nich chytia
alebo ich zjedia
a tiež sú choré.
Takže prosím,
keď idete niekam
von na piknik,
pozbierajte fľaše
a plechovky,
ktoré so sebou máte.
Pretože niekedy sa
plechovky z nealka
môžu zohriať na slnku.
A ak je okolo nejaká
suchá jemná tráva,
mohlo by to dokonca
spôsobiť požiar.
Alebo aj sklenená fľaša,
keď sa rozohreje od slnka
príliš veľa,
potom môže tiež
spôsobiť lesný požiar,
takisto špak z cigarety
a všetko to, čo je škodlivé
pre životné prostredie.
Dbajte na to prosím.
Nenechávajte po sebe odpad,
vyčistite to.
Prineste to domov
a zbavte sa ho primerane.
Dajte ho do
recyklačných košov
a bio rozložiteľný odpad

dajte do iného koša,
napríklad.
Starajte sa prosím
o životné prostredie,
aby sme mohli žiť
na peknom mieste.
Nielen kvôli zvieratám
ale aj kvôli nám.
Spôsob, akým konáme,
hovoriť nahlas o tom, kto sme.
Takže ukážte svoju
najlepšiu povahu v akcii.
Ďakujem.
Stále stojte pri variči
pre prípad,
že by niečo vykypelo.
Moja mama to varila pri
špeciálnych príležitostiach,
pretože bola zaneprázdnená
a nemala vždy čas variť.
Ale vždy, keď to varila, páni!
Milovala som to tak veľmi.
Takže sa chcem s vami
podeliť o moje obľúbené
jedlo z detstva.
Dnes je deň,
keď moja mama zomrela
a varím toto jedlo ako
láskavú spomienku na ňu.
Dúfam, že vám to bude
chutiť, keď si to uvaríte.
A keď niečo uvaríte,
myslím, že si spomeniete
na svoju mamičku,
ako sa o vás zvykla starať
s bezpodmienečnou láskou,
tak, ako to robila moja mama.
Nikdy si nemôžeme svojich
rodičov dostatočne uctiť.
Nikdy nemôžeme svojich
rodičov dostatočne milovať.
A niekedy,
keď si to uvedomíme,
sú už preč.
Takže sa tešte zo svojich
rodičov, kým sú ešte s vami.
Rešpektujte ich, ctíte ich,
poslúchajte ich
tak, ako môžete.

Viem, že moji rodičia
sú v Nebi,
vo vysokých nebesách
a sú šťastní
no aj tak mi veľmi chýbajú.
Možno nevarím tak dobre
ako moja mama
no aj tak sa s vami podelím
o to, čo zvykla varievat'
pre mňa, dobre?
Aj keď sme už dospeli,
myslím, že stále všetci
potrebujeme radu rodičov,
ich vedenie a lásku.
Keď som mala
svojich rodičov na krátko
v Hongkongu,
pretože im dovolili prísť
a vidieť ma
len na krátku chvíľu,
cítala som sa znovu ako dieťa.
Bola som taká šťastná.
Nanešťastie som si ich
nemohla pri sebe nechať
na dlho.
Želám si, aby som mohla.
Naša situácia vo svete
nie je vždy priaznivá
pre rodiny, obzvlášť
v niektorej politickej situácii.
Politika a vojna
niekedy nemajú miesto
pre rodinnú lásku alebo
ľudskú lásku. Je to smutné.
Želám si, aby sme
jedného dňa skutočne
dosiahli trvalý mier
na našej planéte, aby
žiadni členovia rodiny
nemuseli byť nikdy od seba
navzájom oddelení.
A aby sa mohli tešiť
zo svojej lásky,
kým ich fyzická bytosť trvá.
Želám si, aby ste mali
viac šťastia ako ja,
to znamená aby ste mali
svojich rodičov
dlhý, dlhý, dlhý čas

a tešili sa z ich lásky.
A prajem vašim rodičom,
aby boli zdraví,
šťastní a mali
veľmi, veľmi poslušné,
dobré a cnostné deti,
na ktoré budú hrdí.
Tešte sa zo svojich rodičov
za mňa. Tiež ich milujem,
pretože sú dobrí.
Sú to tí najlepší priatelia,
ktorých môžeme mať
v tomto fyzickom živote.
Sú tí najlepší.
Dnes, ako láskyplnú
spomienku na moju mamu,
varím toto jedlo a podelím sa
o toto šťastie s vami,
moje šťastie z detstva.
Puding sa už trochu varí,
takže ho trochu zamiešame,
aby sa lepkavá ryža
a fazuľa neprichytili
na dno nádoby.
Tento hrniec
má síce nepríľnavý povrch,
ale aj tak by ste to mali
tu a tam trochu zamiešať.
Je to dobré.
Teraz sa už varí,
takže stiahneme varič.
Stredný alebo nízky stupeň,
podľa toho, aký máte varič.
Len to nenechajte vykypieť.
Malo by to len slabo vriieť.
Nechám to klokotať
najviac 40 minút a potom
to znovu skontrolujem.
Mali by sme mať
mletú škoricu, soľ
a čistý hnedý cukor.
Pripravíme si to,
položíme sem nabok
a keď to je takmer uvarené,
môžeme tam pridať cukor.
Nepriďavajte tam cukor,
pokiaľ sa ryža neotvorila.
Ryža je veľmi tvrdá a vyzerá
ako jedno semienko ale keď

sa uvarí, otvorí sa.
Takže potom
môžete pridať cukor.
Ak ho dáte príliš skoro,
lepkavá ryža sa nebude
môcť tak ľahko otvoriť.
Je to len trik,
ktorý mi prezradila mama.
Skontrolujem, či sa to
nevarí príliš silno.
Je to dobré.
Varí sa to už dobre.
Pamätajte si, vždy môžete
postupne pridávať vodu,
ak jej nie je dosť.
Nepriďavajte naraz
príliš veľa vody.
Budeme mať
šalát, no nezabudnite
ho dobre umyť.
Namočte ho do slanej vody
na 3 – 5 minút
a niekoľkokrát ho opláchnite
filtrovanou vodou predtým,
než ho môžeme jesť,
pretože je surový,
mali by sme byť opatrní.
Bez ohľadu na okolnosti,
recitujte sväté mená
Budhu, Ježiša,
Guru Nánaka,
Mohameda, Boha.
Potom bude vaše jedlo
požehnané a vy budete
zdravší.
Nezabudnime
skontrolovať puding.
Už začína byť
lepkavý a ryža
sa už čiastočne otvorila,
no ešte nie úplne.
Počkáme ešte trochu.
Kým sa všetka otvorí.
A nie je tu dosť vody.
Takže trochu vody pridám
Príležitostne to musíme
zamiešať.
Ja som zvyknutá
používať paličky

ale vy ich nemusíte používať.
Dáme tam trochu viac vody.
Nezabudnite,
ak to varíte v nepríľnavom
(teflónovom) hrnci,
používajte mäkkú lyžicu,
ktorá je na to určená.
Vyzerá ako z umelej hmoty,
a nenechávajte takú lyžicu
alebo kuchynské náčinie
vo vriacej vode,
pretože by malo sklón
stratiť teplo svoj tvar.
Používajte mäkkú lyžicu
alebo náčinie,
aby sme nepoškrabali
povrch nepríľnavého
(teflónového) hrnca,
pretože to tiež nie je
veľmi dobré pre zdravie.
Všetko je užitočné,
no musíme byť opatrní,
ako to používame.
To je dobré.
Necháme to ešte slabo vriieť
ale príležitostne
to treba zamiešať,
hlavne teraz,
keď je to už
veľmi husté a lepkavé.
Poďme to skontrolovať,
či je ryža už mäkká.
Keď je ryža otvorená,
je asi 3krát väčšia,
ako bola pôvodne,
potom je už hotová.
Je už veľmi voňavá.
Teraz musíme pridať cukor,
škoricu a soľ.
Vlastne soľ by ste mohli
pridať už predtým
ale môžete ju dať aj teraz.
Len štipku,
polovicu čajovej lyžičky.
Rovnomerne ju rozsypte.
Škoricu môžete pridať
teraz alebo neskôr,
keď to bude uvarené.
Ja ju pridám teraz.

Môžete dať približne
2 čajové lyžičky
mletej škorice.
Už je to uvarené.
Páni, tak rýchlo.
A pridám
1 a ½ šálky cukru.
Tak.
A je to.
Ak to nie je dost' sladké
podľa vašej chuti,
môžete si pridať
viac cukru.
Ale dávajte si pozor na váhu.
Neobviňujte mňa.
Všetko to zmiešame.
Mám taký malý hrniec,
takže musím byť
veľmi opatrná, rozmiešam
to dobre a zľahka.
Keď je to dobre zamiešané,
môžete to nechať jemne vriieť
ešte pár minút
a potom zo zložte
z variča a dajte to
do misiek
a je to pripravené na jedenie.
Môžeme to jesť buď
takéto horúce
alebo studené zajtra
alebo dokonca pozajtra.
Vydrží to pár dní.
Keď to uvarila moja mama,
nikdy to nevydržalo dlho.
Zjedla som toho veľa.
Môžete použiť
dve paličky
a zamiešať to,
krúživým pohybom, takto.
Tak sa všetky zložky
navzájom dobre premiešajú
a v hrnci
sa puding neprilepí na dno.
Takto paličky oddelíte
a zamiešajte to.
Pozvoľna,
krúživým pohybom.
A uvidíme,
či to dobre chutí.

Ak to nie je dost' sladké,
môžete pridať viac cukru.
Ale toto bolo už dost'.
Chutí to dobre.
Môžeme to jesť
aj s kokosovým mliekom,
chutí to tiež skvele
alebo takto, ako to je.
Už je to uvarené.
Takže to dáme
do malej misky na puding.
Pudingová miska,
taká veľká, ako chcete.
Ja použijem túto.
Vidíte, aké to je lepkavé?
Tak to vyzerá, keď je to
správne. Je to takmer ako
ryža, len je to vlhkejšie.
Vidíte, toto je správna
konzistencia.
Len ťažko to ide dolu.
Zatraste to takto.
Potraste miskami,
aby sa tá hmota viac usadila.
Potom sa usadí na dno
a budete mať pekný puding.
Pripravíme si nejaký
surový šalát. Áno.
Akúkoľvek zeleninu
máte v chladničke,
bude dobrá.
Nakrájajte ju
na malé kúsky
a naaranžujte do misky.
Mám tu nejakú kapustu,
obyčajnú bielu kapustu.
A mäťu.
Už som ich umyla
a máme tu dokonca
nejakú fazuľu.
Môžete fazuľu trochu
očistiť.
Väčšinu zeleniny
môžete jesť v surovom stave.
Len pripravíme fazuľu,
aby vyzerala pekne.
Nakrojte oba jej konce.
Nechám to tu
a naaranžujeme to,

keď budem hotová.
Aj nejakú cuketu.
Môžete použiť aj
červenú repu a podobne.
Ale práve teraz
ju nemáme, takže...
Jednoduchá záležitosť.
Zeler.
A samozrejme
máme tu uhorku.
Uhorka a zeler
sú veľmi dobré na pleť,
dobré pre zdravie
a na trávenie.
Ľudia dokonca používajú
uhorku na skrášlenie.
Máme tu dokonca aj mrkvu.
Všetko možné, papriku,
jarné cibulky, paradajky
a brokolicu.
Áno, správne, brokolicu.
Aj brokolicu môžete
jesť surovú.
Vy to samozrejme už viete.
Len dúfate,
že to vedia aj vaše deti
a tiež ju budú jesť surovú.
Povedzte im,
že z brokolice budú
krásne, budú dobre vyzerat'
a možno ju požujú.
Mrkvu tiež nakrájame
na malé kúsky.
To je ono,
a uložíme ju do misky.
Všetko to naaranžujeme
do misky.
Cuketu tiež jeme surovú.
Viete, takmer všetko môžeme
zjesť surové.
Ale zistite si to na internete,
čo môžete zjesť surové
a čo nie.
Na omáčku
k surovému šalátu
niečo spolu zmixujeme.
Máme tu nejakú
najonézu, to znamená
vegánsku majonézu.

Môžete použiť majo-sóju, ktorá sa robí zo sóje. Bez vajíčok, bez mlieka, len sója a olivový olej. Môžete si to kúpiť v supermarkete a vyrobiť si to doma. A potom pridať trochu fermentovanej sóje. Dostanete to kúpiť v čínskom obchode. Voní to ako syr. Fermentovaná sójová kocka. Vyzerá to takto. Dávajú ich do fľaše. Môžete si kúpiť celú fľašu. Len jeden kusok aby bola chuť veľmi plná, sýta. potom nasekajte trochu mäty a koriandru, kôpru alebo petržlenu. Musíte ich nasekať na veľmi jemno. Môžete použiť mixér, ak chcete, aby ste získali jemnejšiu štruktúru ale ja mixéry nemám príliš rada. Robí to hluk a miňa elektrinu. Používam staromódny štýl. Môžete to dať aj do nejakého mlynčeku a zomlieť to. Ak ale použijete nôž a jemne to nasekáte, znovu, znovu a znovu, tiež je to v poriadku. Kým to nie je skutočne jemné, veľmi, veľmi jemné. Také jemné, ako je možné. A dajte to do sójovej majonézy s fermentovanou sójovou kockou. Potom to zmiešajte s trochou sójovej omáčky, pretože majonéza

je trochu hustá. Dajte do nej trochu sójovej omáčky. To je ono. Veľmi dobre. Potom to spolu zmiešajte, aby sa fermentovaná sója dobre premiešala s najonézou alebo veganézou. Použite vidličku, aby ste to rozdrvili a premiešali spolu s mäťou. Premiešajte to skutočne jemne. Skutočne najemno, kým to nebude úplne hladké. Tak, teraz je to veľmi, veľmi jemné. Všetko sa už spolu premiešalo. Ochutnajte to. Veľmi dobré. Zist'ujem, že surová zelenina chutí dobre sama o sebe. Ak máte radšej komplikovanejšie veci, môžete si urobiť takúto omáčku, prečo nie. A do tejto omáčky dávam štipku hnedého cukru. Ak ho máte radi. Ak máte radi pôvodnú chuť, to závisí na druhu najonéhy, ktorý máte. Ak vám nechutí, pridajte trochu cukru. Ak vám chutí, netreba. Oveľa lepšie. Lepšie, lepšie, lepšie. Skvelé. Ach, veľmi mi to chutí. Môžem to preložiť do nejakej ozdobnej misky. Nejakej misky, z ktorej sa o to ľudia podelia. Je to na jedlo, čo sa dá chytiť. Ľudia sa o to spoločne delia a vytvára to rodinný pocit. Tu to máme.

Pozrite na to. Krásne. Ak nemáte doma najonézu, môžete použiť ocot a sójový alebo olivový olej, vyšľahať ich spolu. Som si istá, že to viete. Ak nie, môžete sa pozrieť na internet a na našu internetovú stránku www.SupremeMasterTV.com. Oni vám tiež ukážu, ako urobiť vegánsku majonézu, veganézu. Dnes varíme niekoľko vecí. Toto je umelá kreveta, vegánska kreveta, úplne bez živočíšnych prísad. Vyzerá to ako kreveta. Raz som robila krevetový koktail, pamätáte? Použila som tieto. Teraz ich zabalíme do ryžového papiera a potom ich vysmažíme. Je sa to rukou. Takže si spomeňte, dáme ryžový papier rýchlo do teplej vody. Dobré ho odkvapkáme, aby nebol príliš mokrý. Prekrojíme napoly. Rozpolíme ho takto. Každú polovicu na jednu krevetku. A kreveta je veľmi obľá. Takže ju tak trochu zlomte v strede, aby nám koniec vyčnieval von. A zabalíme ju. Zabalte ju takto a chvost nechajte vonku. Aby to vyzeralo chutne a potom to zabalte a zviňte. Akokoľvek to zaviniete, je to v poriadku, pokiaľ to drží spolu. A položte to tam.

Titul: TV_752_Dar lásky_Tradičný aulacký puding_Čerstvý šalát s mätovou sojanézou_Vyprázaná vegánska kreveta obaľovaná ryžovým papierom_Krehké vegánske fašírky_Zemiakové hranolčky_I

Bude to vyzerat' takto.
Už som urobila tri.
Rýchlo sa pozrieme.
Necháme ich vonku.
Zabalíme ďalšiu.
Položte krevetú na papier,
a vyrovnajte ju.
Preložte okrúhly okraj
dovnútra aby to zakrylo
celú krevetú.
A je to.
Takto to vyzerá,
keď koniec trčí von.

Pokračujte.