

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai: Šalát zo zelenej papáje a manga, chutné tyčinky zo sojového proteínu, tofu Nie je to nedovolené jesť morské riasy s ryžou. Vypražte túto morskú riasu v oleji, chutí to fantasticky, aj samotná. Deti na Formose (Taiwan) to radi jedia iba tak a v Kórei tiež. Vlastne toto je z Kórei. Ale všetci Japonci, Taiwanci (Formosania), Vietnamci (Aulačania), Kórejci to tak isto milujú. Morská riasa je tiež veľmi výživná, viete o tom. Dobre, chystám sa dnes pozvať priateľa, jedného zo šťastných priateľov. Pozrite, ako to vyzerá teraz. Takto to vyzerá. Chutné, krásne. Majsterka, čo je toto? To je ryža. Je to morská riasa. A toto je sojový proteín a sezam. Jedzte to takto spolu. Je to veľmi výživné. A čo je toto? Vyzerá to veľmi chutne a výživne. Áno, to je papája, mango a červená paprika. Toto je tofu a sezam. Jednoduché. Vyzerá to veľmi chutne. Samozrejme. Páni! A čo je toto? To je víno. Víno? Porušujeme prikázania!	Nealkoholické. Neporušujeme žiadne prikázanie. Toto je Nebeské víno. Je to Majsterkin recept. Áno! Môj recept. Môžete ho trochu ochutnať. Ďakujem, Majsterka. Vyskúšajte ho. Je dobré? Páni! Už len keď to ovoniam, tak sa opijem. Všetko je to nealkoholické. (Páni!) Nula percent. Páni! Je také voňavé! Veľmi dobré! Potom vám dám viac. Toto je nealkoholické. Veľmi chutné. Práve som to víno ochutnala a začínam cítiť teplo po celom tele. Áno! Veľmi dobre! Takto by to malo byť. Malo by vás to zahriať. Je to vynikajúce, však? (Áno.) A je to výživné. A tiež vás to zahreje. Je fajn piť to v zime. (Áno.) Toto je červené víno. Červené víno. Máme aj biele a ružové víno. Ružové víno. Ružovej farby. Je skvelé, však? (Áno, je!) Je také vynikajúce. (Je skvelé a chutné.) Mám ho skutočne rada. Ukážem to všetkým. Volá sa to Nebeské vegetariánske víno. Nula percent alkoholu. Áno, je skvelé! Nealkoholické. Chutí výborne! Toto víno vonia veľmi silno. Po aníze. (Pridala som tam	veľa chutí.) Mnoho druhov bylín. Vonia tak dobre a keď ho pijem, cítim sa príjemne. Už aj jeden dúšok mi zahreje telo. Samozrejme. Viem to. Toto víno je môj recept. Ako by nemohlo byť dobré? Áno. Je prvotriedne. Je to víno z Neba. Teraz vám dám nejaké jedlo. Ďakujem, Majsterka. Chcete jesť najskôr toto alebo ryžu? Ryža je teplejšia. Šalát si dáme neskôr, dobre? (Dobre.) Tu, vyskúšajte najskôr toto. (Dobre.) Jeden kúsok. Jedzte to pomaly. Je to veľmi chutné. Dám vám trochu šalátu. Toto je veľmi chutné. Je to dobré? Samozrejme, že je to dobré. Toto je tajný recept. Nie, nie. Všetko je verejné. Ďakujem Majsterka. Tento šalát je veľmi chutný. Za peniaze ho nekúpíte. Toto môžete jesť s tofu. (Áno.) Toto je najjednoduchšie jedlo z tofu. Proste len takéto. Tento šalát bude takto chutiť veľmi dobre. Tu je to! Vynikajúce. Aj šalát. Môžete si dať šalát samotný alebo s tofu. Veľmi chutný. Ak vám chutí, dajte si viac. Veľmi chutný. Je veľmi výnimočný.
---	---	--

Veľmi chutný.
Dobre.
Chutí dobre
aj keď nie ste hladní.
Áno, dobré jedlo.
A to ani nehovorím,
keď ste hladní.
Len tak som to ochutnala.
Nebola som hladná
ale keď som to ochutnala,
bolo to znamenité.
Nevarila som to preto,
že to mám rada,
je to skutočne veľmi chutné.
Áno, je to skutočne chutné,
veľmi chutné.
Na zdravie, na zdravie.
Majsterka, pridala ste
kocky ľadu?
Áno, áno.
Toto víno môžete piť
studené aj teplé.
Keď som bola v ústraní,
vymyslela som toto víno.
V tom čase som používala
malý hrnček.
Dala som do neho trochu
ovocia a ovocného džúsu
atď., zamiešala a zmixovala
som to spolu,
aby vzniklo toto víno.
Všetkým to chutilo.
Preto som sa podelila
o recept s verejnosťou.
Áno, tento recept bol
pôvodne len pre mňa.
Pila som to len ja,
mnoho rokov.
Neskôr, keď som pozvala
nejakých hostí,
zopár ľudí,
každému to chutilo.
Hovorili: „Majsterka,
prečo sa nepodelíte
o svoj recept so všetkými?“
Takže som povedala:
„Dobre, žiaden problém!“
Tak som im dala recept.
V tom čase tam,
kde som žila v ústraní,

neboli žiadne kocky ľadu.
Žiadne kocky ľadu,
takže som to uvarila
na piecke na drevo.
Našla som nejaké drevo
v divočine a spálila ho.
Pila som to horúce,
pretože tam bola zima.
Bolo to skutočne skvelé
vypiť to horúce.
Ale môžete použiť
aj kocky ľadu.
V lete je skvelé
pridať kocky ľadu.
(Áno.) Na zdravie.
Ďakujem, Majsterka.
Nemáte za čo.
Páni!
Také ľadové, skvelé! Páni!
S ľadom to chutí ešte lepšie.
Pretože som práve teraz
varila jedlo. (Áno.)
Bolo to horúce
a potrebovala som ochutnať
jedlá s výraznejšou chuťou.
Takže keď teraz pijem
toto s ľadom,
je to skvelé!
Keď som bola v Japonsku,
tiež som takto varila.
V Japonsku bolo
v zime veľmi chladno,
takže som to tiež pila horúce.
Teraz to prvýkrát
pijem studené,
a je to skvelé!
Keď som to vypila,
cítim teplo v celom tele.
Keď som bola v ústraní,
mala som len
jeden stan v divočine. (Áno.)
Nemala som ani veľa
teplého oblečenia,
takže bolo chladno
a pokúšala som sa nájsť
spôsoby, ako sa zahriať.
Preto ste vymyslela toto.
Áno, preto som to vymyslela.
V tom čase som to volala
Nebeské víno.

Niektorí z vašich
bratov a sestier ma prišli
navštíviť, iba niekoľkí,
pretože väčšina z nich
nevedela, kde som.
Pár z nich prišlo,
takže som im dala ochutnať.
A oni hovorili:
„Páni! Je také voňavé,
presne ako vôňa v Nebi.“
Preto som to nazvala
Nebeské víno.“
Ten názov je taký pekný.
Páni!
Myslím že je naozaj skvelé
piť to s ľadom.
Také skvelé. Chutí mi to.
Chcete trochu ľadu?
Pridala by som si nejaký.
Vyskúšajte to,
či to s ľadom chutí lepšie.
Páni! Naozaj!
Je to iné.
Je to iné oproti tomu,
čo som práve vypila. (Áno!)
Páni! Je to skutočne dobré.
Môžeme do toho vína dať
aj viac citrónu.
Bude to chutiť lepšie.
Môžete do neho vytlačiť
viac kvapiek citróna,
pomaranča alebo džús.
Môžete to tak zmiešať.
Nemusíte to piť
takéto obyčajné.
Áno.
Majsterka, vaše náušnice
vyzerajú ako čili.
Sú to skutočné čili?
Nie sú to skutočné čili.
Len som napodobnila čili,
takže vyzerajú podobne.
Naozaj vyzerajú
ako skutočné čili.
Áno.
Dnes som pri varení
použila červenú papriku,
preto nosím pre zábavu
tieto čili náušnice.
Navrhla som ich sama.

Je to veľmi krásne.
Tieto sa mi páčia.
Navrhla som celú sadu,
náušnice,
sponu na kravatu,
prsteň,
náramok a náhrdelník.
ZLOŽENIE
Šalát zo zelenej papáje
a zeleného manga
1 stredná zelená papája
1 zelené mango
1 červená paprika (voliteľne)
2-3 lyžice soli
Dressing na šalát
Horúca voda
2 polievkové lyžice Maggi
1/2 polievkovej lyžice
hubového ochucovadla
1 čajová lyž. hnedého cukru
Štipka soli
Mleté čierne korenie
1/4 pomaranča na šťavu
(prípadne jablkový džús)
1/2 čajovej lyžičky čili
omáčky (voliteľne)
Tyčinky zo sójového proteínu
Rastlinné bielkovinové
tyčinky zo sójového texturátu
1-2 pol. lyžice oliv. oleja
2 polievkové lyžice surového
čiern. alebo bieleho sezamu
2 pol. lyž. sójovej pasty
alebo omáčky
1 čaj. lyžička hubového alebo
zeleninového ochucovadla
Maggi
Čierne korenie
Pomarančový džús
Jednoduché tofu
200 gramov tofu
Čierne korenie
Sójová omáčka alebo Maggi
Opražený sezam
Príloha
Morské riasy
To som opäť ja.
Dnes si pripravíme niekoľko
veľmi jednoduchých vecí.
Konkrétne to bude

šalát zo zelenej papáje
a zeleného manga.
Môžeme pridať aj veľkú
červenú papriku,
nemusíme, ale je to krajšie,
keď je to farebnejšie.
Zelená papája, nie je vždy
taká dlhá ako táto.
Táto je náhodou taká dlhá.
A tiež zelené mango,
skutočne zelené mango.
Oboje je pre nás veľmi dobré.
Papája sa dokonca
používa v kozmetike,
robí sa z nej šampón,
predpokladá sa,
že je dobrá na vlasy.
No a zelená papája
je proste jeden druh.
Skôr, než dozreje, je zelená.
A zelené mango,
existujú dva druhy,
jedno tmavozelené
a veľmi tvrdé,
chrumkavé a sladké.
A to druhé je tiež zelené
ale svetlejšie zelené.
To druhé je veľmi kyslé.
Takže to nekupujeme.
Máme tu tyčinky
zo sójového proteínu,
veľmi malé, takéto.
Uvaríme ich
so surovým sezamom,
olivovým olejom a sójovou
pastou alebo omáčkou.
Ak nemáte sójovú pastu,
to znamená hustejšiu
sójovú omáčku,
ak ju nemáte, tak proste
použite sójovú omáčku.
A máme tu aj jedno
jednoduché jedlo – tofu.
Tofu, surové alebo
ohriate v mikrovlnke.
Tofu môžeme trochu
posypať čiernym korením
a poliať sójovou omáčkou
alebo Maggi.
Veľmi ľahké a jednoduché.

Najskôr namočíme
texturovaný proteín
do teplej vody
a necháme chvíľu postáť,
asi 10-15 minút alebo menej.
A potom pripravíme
zelenú papáju.
Len olúpte šupku,
to je všetko.
A čo sa týka zeleného manga,
tiež môžeme olúpať šupku
alebo nemusíme.
V oboch prípadoch
to bude dobré.
Ale papáju musíme olúpať.
A vybrať semiačka preč.
Semiačka sú veľmi jemné
ale aj tak ich dáme preč
a zostane len dužina.
Keď olúpeme šupku,
rozkrojíme ju napoly
a vnútri uvidíte malé,
jemné semiačka.
Vylúpnete ich von lyžicou.
Vylúpnite ich von,
akým nie je celé vnútro čisté.
Kým to nie je všetko
čisté a hladké.
Pretože vnútorná časť
môže byť niekedy horká.
Vláknitú časť vo vnútri
tiež vyberieme preč.
Keď to vyberieme a očistíme,
použijeme strúhadlo
a nastrúhame to
na malé kúsky.
Medzitým máme už
proteín namáčaný,
takže ho ešte raz
opláchneme studenou vodou.
A potom z neho rukou
vytlačíme všetku vodu
a položíme ho na sitko.
Naozaj to dobre vytlačte,
aby bolo úplne suché.
A nechajte to vnútri,
pripravené na varenie.
Vždy najskôr pripravujeme
studené jedlá,
pretože teplé jedlá

by sa mali jesť teplé.
Takže si pripravíme šalát
a akékoľvek studené jedlo
a potom teplé jedlo.
Teplé jedlo
servírujeme hneď.
Takže najskôr
postrúhame papáju.
Už viete, čo treba robiť.
Podobnú vec sme minule
robili s tekvicou (dyňou),
pamätáte si?
Je to veľmi jednoduché.
Bude to takého postrúhané.
Pokračujeme v strúhaní,
až kým celá papája
nie je postrúhaná.
Použite strúhadlo
s väčšími dierkami.
Ako vidíte, sú tam
tri druhy dierok.
Toto sú tie najväčšie,
potom sú prostredné
a najmenšie.
To strúhadlo na plátky,
to väčšie nepoužívame.
Používame strúhadlo
s najväčšími dierkami.
Ak ste ešte veľmi mladí,
nemali by ste toto robiť,
pretože by sa vám mohla
pošmyknúť ruka na strúhadle
a mohli by ste si ublížiť.
Takže poproste mamu,
aby vám s tým pomohla.
A keď si už budete myslieť,
že to zvládnete,
potom to prosím držte
veľmi pevne.
Alebo použite tú vecičku,
ktorá sa predáva
na uchopenie takýchto vecí,
aby ste sa nezranili.
Alebo môžete použiť
mixér. To je ľahšie.
Neskúšajte to urobiť
až do konca.
Toto by malo stačiť,
zvyšok nechajte tak.
Mohli by ste si poraniť ruku.

Môžete to použiť
do polievky,
takže to nevyjde na zmar.
Potom nakrájame mango,
očistené od jadra.
Nakrájajte to na kúsky.
A potom to tiež môžeme
postrúhať na strúhadle.
Buďte veľmi opatrní,
keď krájate tieto veci,
pretože je to malé
a nerobí sa s tým ľahko.
Vyskúšajte to alebo poproste
mamu, aby to urobila za vás.
Predtým, než tam
nastrúhame mango,
mali by sme pridať asi
2-3 polievkové lyžice soli.
Posypte ju na papáju,
pretože tá papája je zelená
a mohla by byť trochu horká.
Okrem toho,
keď soľ prenikne
do postrúhanej papáje,
potom bude papája
trochu chrumkavá
a lepšia na šalát.
Takže keď posypete
2 – 3 lyžice soli na papáju,
rukou to rozmačkajte,
aby soľ dobre prenikla
do postrúhanej papáje.
Rozmačkajte to.
Nejaká šťava prirodzene
vyjde z papáje.
A potom to opláchneme
filtrovanou vodou.
Vypláchneme preč soľ.
A rukami vytlačíme preč
všetku vodu.
Skutočne silno to vytlačte,
aby všetka voda
vyšla z papáje.
Vytlačte to do sucha.
Teraz je to jemne slané
ale nie priveľa.
Odložíme to nabok.
Teraz nastrúhame kúsky
manga, so šupkou je to dobre.
Aj šupka chutí veľmi dobre

v každom prípade.
A toto mango
je veľmi sladké.
Takže spolu s papájou
to bude veľmi voňavé
a veľmi zaujímavá chuť.
Vo Vietname (Au Lac)
niekedy pripravia
iba samotné mango
alebo samotnú papáju.
Vynašla som
novú kombináciu.
Možno vám bude chutiť.
Je to veľmi jednoduché.
Červenú papriku
nemusíme strúhať.
Myslím, že použijeme nôž
a nakrájame ju na drobno.
Vyberte semenka,
a nakrájajte na veľmi jemno,
tak jemno, ako dokážete.
Dokážeme to.
Pozrite, aké jemné to je.
Také jemné a pekné, vidíte?
Áno.
Takže teraz všetko
spoločne zmiešame,
jednu papáju, jedno mango
a jednu červenú papriku.
Trochu to rozmiešajte,
pretože sme to predtým
stláčali, spomínate?
Zmiešajte to všetko.
A použite aj túto
červenú papriku,
pridajte ju kvôli farbe.
Nie je to pekná farba?
Vidíte, aká pekná farba?
Zamiešajte to veľmi dobre,
dôkladne, aby to bolo
všetko spoločne premiešané.
A potom urobíme omáčku.
Čo sa týka omáčky,
dáme do misky štipku soli.
Potom pridáme
trochu Maggi,
asi 2 polievkové lyžice.
Ďalej tu máme
trochu čierneho korenia.
Páni, je to profesionálne.

Možno máte už pomleté.
Dajte ho toľko, koľko máte
radi, podľa svojej chuti.
Najskôr dajte len trochu
a ochutnajte, aby ste vedeli,
či vám to chutí alebo nie,
až potom pridajte viac.
Pridáme ešte asi
pol lyžice hubového
ochucovadla.
A potom pridáme
trochu vody, len trochu.
Horúcu vodu,
aby sa ochucovadlo a soľ
ľahšie rozpustili.
Môžeme pridať aj
trochu hnedého cukru.
Ak máte džús,
napríklad jablkový,
môžete ho pridať tiež.
Len jednu čajovú lyžičku.
Ochutnajte, či je to dobré.
Ak vám to nechutí,
môžete pridať trochu viac
a skúste ho rozpustiť.
Necháme to nachvíľu postáť,
rozpustí sa to samo.
V prípade, že máte radi
výraznejšie chute, môžete
pridať pomarančový džús.
Čerstvý alebo
prírodnú pomarančovú
šťavu z fľaše.
Vytlačíme trochu
pomarančovej šťavy
do omáčky.
Asi tak štvrtinu
pomarančového džúsu,
to by malo byť dosť.
Alebo to ochutnajte,
či je to dobré,
pretože vy to budete jesť.
Nezáleží na tom, čo hovorí
šéfkuchár alebo kuchár,
musí to tešiť vás.
Je to veľmi dobré.
Niektorí ľudia do toho
pridávajú ešte pálivé čili.
Ak máte radi čili,
môžete ho pridať.

Čo keby sme to vyskúšali?
Mám tu nejaké.
Toto je Vietnamská
(Aulacká) čili omáčka,
je veľmi slávna a typická.
Mimo Vietnamu (Au Lac)
ju volajú „sriracha“.
Pridajte do omáčky asi
polovicu čajovej lyžice
a znovu premiešajte.
To je dobre, dobre.
Teraz premiešame omáčku
v šalátovej mise.
Len ju tam všetku dajte.
A odteraz prosím
nepoužívajte ruky.
Môžete to zamiešať
vidličkou alebo lyžicou.
Je to veľmi chutné.
Môžete to zamiešať aj rukou,
ide len o to,
že by vám to chvíľu
mohlo zostať na ruke.
A keby ste na to zabudli
a pretreli si tou rukou oči,
mohlo by to byť
príliš nepríjemné,
preto som povedala,
aby ste to viac
nemiešali rukami.
Nie je to zakázané.
Mohlo by to byť nevhodné!
Páni, páči sa mi to!
Teraz to preložím na tanier
na stôl a potom urobíme
niečo ďalšie.
Chcem mať len istotu,
že to bude dobré.
Ach áno.
A pripravíme ešte ďalšie
veľmi jednoduché jedlo.
Toto je balenie tofu,
asi 200 gramov, viac menej.
Otvorte ho,
a vytlačte vodu z balenia.
A len ho položte na tanier.
Môžete ho ohriať
v mikrovlnke teraz alebo
počkajte nakoniec
a ohrejte ho potom.

Alebo ho môžete zjesť
aj takéto studené.
Mikrovlnka to ohreje
asi za 1,5 minúty.
Ak to nechcete
ohrievať v mikrovlnke,
zjedzte to priamo takéto,
s trochou čierneho korenia,
trochou sezamu
a sójovej omáčky,
použite buď hustú alebo
obyčajnú sójovú omáčku,
alebo Maggi.
Ak to chcete ohriať,
potom na to ešte nepridáme
žiadne prísady.
Podľa môjho názoru
keď sa to ohreje,
chutí to lepšie.
Takže to ohrejeme
a potom na to niečo pridáme.
Ak to máte radi teplé,
stačí jeden a pol minúty
a už sa z toho parí.
Len to posypte čiernym
korením, jednoduché.
A pridajte trochu Maggi
alebo sójovej omáčky.
Celé to polejte.
Buďte trochu štedrý,
nebojte sa.
Tofu je takmer bez chuti,
takže môžete použiť
trochu viac sójovej omáčky.
Záleží na tom,
čo máte radi.
Mám tu opražený sezam.
Môžeme ho nasypať navrch.
A to bude chutiť ako Nebo!
To je všetko, veľmi výživné,
jednoduché a rýchle.
K tofu môžete pridať aj
morské riasy.
Vyrábajú sa už opečené
morské riasy,
takže môžete kúpiť balík
a dať ich na tofu, alebo ich
môžeme dať neskôr k ryži.
Nateraz to necháme tak.
A teraz pripravíme

posledné jedlo.
Pripravíme si varič.
Dáme tam trochu
olivového oleja,
asi 1, 2 polievkové lyžice,
to je fajn.
Počkáme,
kým sa olej rozohreje.
Viete deti, ako vyskúšate,
či už je olej horúci
alebo nie? Spomínate si?
Len tam niečo hodte
a uvidíte, či sa to praží,
potom to už je
dost' rozohriate.
Teraz tam pridáme tento
sojový texturovaný proteín.
A dobre zamiešame.
Nechajte to tam na chvíľu.
Občas zamiešajte,
kým to nie je zlatisté.
Chutné!
Počkajte, kým to je zlatisté.
Teraz pridáme
pomarančový džús.
Pamätáte na pomaranče,
ktoré sme použili predtým?
Neminuli sme to všetko.
Teraz to použijeme.
Vytlačte pomarančovú
šťavu do misky.
Môžete použiť vidličku,
takto, jednoducho.
Ale buďte opatrní,
aby vidlička neprešla
cez to.
Zamiešajte to.
Teraz pridáme sezam,
niekoľko polievkových lyžíc,
čierneho alebo bieleho.
Teraz tu používam čierny,
aby to bolo trochu vidieť.
Predtým,
než opražíte sezam,
dajte ho na sitko
a preosejte trochu nečistoty
alebo ho umyte a osušte
predtým,
než sezam opražíte.
Je to zlatisté, veľmi pekné.

Teraz pridám
pomarančovú šťavu.
Výborná chuť.
A potom pridáme
a zamiešame omáčku
alebo hustú sójovú pastu,
asi 2 polievkové lyžice
a dobre to zamiešajte.
Varič máme zapnutý
na silno, takže to musíte
neustále miešať, ináč by to
mohlo prihorieť.
Ak je varič príliš horúci,
trochu ho stíšite.
V každom prípade,
keď zapnete varič,
za chvíľu bude dost' horúci,
takže je rozumné
trochu ho zoslabiť.
Za prvé,
nespálite jedlo.
Za druhé, ušetríte energiu!
Čím viac ušetríme,
tým lepšie pre planétu
a aj pre váš bankový účet.
Aj keby sme nemali starosti
o peniaze,
pretože ich máme dost',
mali by sme si robiť
starosti o planétu.
Je to už veľmi dobré.
Môžeme pridať
trochu čierneho korenia.
Poďme vyskúšať,
ako to chutí. Veľmi dobré.
Je to veľmi dobré.
Ak vám to chutí
trochu sladko,
môžete pridať
pár kvapiek Maggi.
A potom nakoniec
1 polievkovú lyžicu
hubového ochucovadla,
alebo možno niečo iné,
napr. výťažok zo zeleniny.
Alebo keď uvaríte
nejakú zeleninu,
odložte z nej vývar
a môžete ho použiť na toto.
Alebo môžete použiť

nejakú inú šťavu.
Myslím, že je to teraz
dokonalé. Takže to môžeme
servírovať s ryžou.
Bude to veľmi výživné
a v zime to zahreje,
obsahuje to veľa proteínov.
A sezam je dobrý,
zahreje vás, udrží
vaše kĺby pohyblivé,
takže nebudete cítiť
bolesť v kĺboch.
V ajurvédскеj medicíne
používajú sezamový olej
na masáže ľudí,
keď majú bolestivé kĺby.
Teraz môžeme vypnúť varič.
Teraz to dám na ryžu.
Takto to jeme.
Môžete okolo naukladať
pár kúskov
morskej riasy na ozdobu
a môžete ju samozrejme
aj zjesť.