

Dar lásky: Jednoduché a výživné vaření s Nejvyšší Mistryní Ching Hai:	rychlou zmrzlinu. Velice rychlou a snadnou. Dobrý zákusek, nebo dobrou svačinku, téměř profesionální. Kupte si jakékoliv ovoce, podle sezóny. V létě máme hodně ovoce, ale v zimě ho můžete mít mražené, můžete si ho koupit hodně, oloupat ho, nakrájet na kousky, nebo ho jen ponechat tak, jak je a dát ho do pytlíku nebo nádoby a můžete ho skladovat hluboce zmražené. V létě to můžete vyndat a použít jako čerstvé a některé druhy dokonce v zimě vůbec nenajdete, bude to tedy velice příjemné. Bude téměř jako čerstvé, a bude levnější, když si ho takto koupíte a uskladníte, hluboce zmražené a použijete ho, kdy chcete. Teď začněme, mám nějaké kivi. Tady je jablko a banán, tady vidíte banán, pomeranč, nějaké hrozny, kivi, meloun a vodní meloun. Můžeme toho použít více, máme jahody a máme různé druhy těchto ostružin, maliny, červené plody, to vše je velice dobré pro přípravu dřeně, a také velice výživné, plné vitamínů, a v létě je ovoce všude spousta. Je dobré ho jíst také čerstvé	a je dobré připravit z něho dřeň. Tedy po teplém jídle si můžete dát tuto osvěžující dřeň, která je chladivá, a osvěžující, nemusíte chodit ven, abyste si ji koupili. Někdy si ji koupit nemůžete, vyrobte si ji sami. Ta bude lepší a levnější. Ukážu vám jak. Toto je domácí dřeň. Vy si udělejte jakoukoliv dřeň chcete, podle ovoce, které máte. Já tady mám nějaké borůvky a hroznové víno. Rozkrájím to tedy na malé kousky. Můžete to dát do mixéru, je to rychlejší. A pokud nemáte mixér, nasekejte to nadrobno, jak jen můžete a pak to můžete hluboce zmrazit a po dvou hodinách, nebo tak, to vyndejte a jezte již jako dřeň, dřeň s kousky ovoce. A chcete-li jemnou dřeň, pak to dejte do mixéru, ano? Borůvky nemusíte ani krájet, protože jsou malé. Můžete je nechat tak, jak jsou a hrozny buď rozpůlíte, nebo je nakrájíte na malé kousky, malé, jak chcete. Nějak tak. I borůvky můžete nakrájet. Nebo je můžete nechat v celku, protože jsou stejně malé. Já jsem nakrájela nějaké hrozny. Můžete použít zelené hrozny, ty mají dokonce lepší barvu a vyndejte semínka, pokud chcete.
Ovocná dřeň Máto-sojová dřeň		
SUROVINY: OVOČNÁ DŘEŇ Borůvko-hroznová dřeň hroznové víno borůvky sirup (není nutné) šlehačka (není nutné) Pomeranč-banánová dřeň 1 pomeranč 1 banán ¼ hrnečku sojového mléka ½ lžice přírodního cukru (není nutné) Ovocná dřeň 2 kivi jablko hruška medový meloun (ananasový) třešně (není nutné) sladidlo (není nutné) Melounová dřeň kus melounu sladidlo ½ čajového šálku vody Alternativa: jakékoliv sezónní ovoce, včetně jahod, ostružin, malin		
SUROVINY: MÁTO-SOJOVÁ DŘEŇ 1 hrneček sojového mléka 3 lžice přírodního cukru 1 hrst máty peprné (Borůvko-hroznová dřeň)		
Vítám vás všechny! Je léto. Připravíme si něco dobrého na období léta. Nějakou dřeň, velice rychlou,		

Pokud ne,  
můžete semínka sníst.  
Velice dobře čistí,  
dobře vyčistí vnitřní orgány,  
a střeva.  
Smíchejte to dohromady  
s borůvkami.  
A jste-li mlsní,  
můžete si do toho přidat  
trochu cukru, chcete-li,  
jinak, je to dobré tak,  
jak to je.  
Potom můžete přidat sirup,  
nebo veganskou šlehačku.  
Jednu jsem umíchala.  
To jsou hrozny s borůvkami.  
Strčím to teď do mrazáku,  
mrazící části,  
kterou máte ve vaší ledničce  
a po dvou hodinách  
už můžete jíst.  
Můžete si do toho přidat  
cukr, nebo ne, protože  
už je to velice sladké,  
záleží to tedy na vás,  
a můžete si na to dát  
veganskou šlehačku.  
(Pomeranč-banánová dřev)  
Tady je směs, která je  
velice chutná,  
smícháte jablka a jahody,  
banán a pomeranč a dáte to  
do mixéru, rozmixujete  
a získáte velice, velice  
chutnou dřev.  
Já teď oloupu banán  
a pomeranč.  
Teď to vše zmixujeme  
Pravidlo palce,  
je půl na půl.  
Trochu více, nebo méně,  
nevadí.  
Víte co je na dřev výborné?  
Mango je taky moc dobré.  
Mango, papája, téměř  
z každého ovoce můžete  
vyrobit dřev.  
Všechny budou chutnat.  
Skvěle, obzvláště v létě,  
když je horko

a vy máte na jazyku  
tu ledovou chuť.  
Páni, ta zchladí celé tělo.  
A je zábava ji připravovat.  
Můžete ji připravovat  
s vašimi dětmi,  
takto jistě budou jíst ovoce.  
Ze shora ji můžete nazdobit,  
tu dřev, aby vypadla hezky.  
Budete-li ji připravovat  
společně s vašimi dětmi,  
budou jíst více ovoce.  
A většinou jsou lednice stejně  
vybaveny mrazící částí.  
A můžete to tam strčit.  
Nechte si na to místo.  
Dost na to, abyste ji mohli  
jíst jeden den,  
nebo jí udělejte hodně  
a nechte si ji na jiný den,  
kdy budete chtít.  
Je to zábava.  
Je zábavné připravovat  
ji s dětmi, nebo jen tak pro  
sebe, vaše přátele.  
Rozkrojte pomeranč, abyste  
viděli, jsou-li tam pecky,  
nějaká slupička. Nemáte-li  
rádi slupky, jinak se  
slupkami to bude chutnat  
velice dobře, trošku to  
dodá příchuť.  
Já mám tedy jeden banán  
a jeden pomeranč, akorát.  
Normální pomeranč.  
Teď to dáme do mixéru.  
Já jsem tam vlastně dala  
dva banány a dva pomeranče,  
protože moje rodina je větší.  
A pak do toho můžete přidat  
trochu sojového mléka  
a cukru, chcete-li.  
Dejte málo cukru,  
asi jednu lžici.  
Záleží na tom,  
jak sladké to chcete mít  
a rozmixujte to.  
Sojového mléka asi  
půl hrnečku.  
Je to hotovo,

tak rychle, za dvě vteřiny  
a pak to nalijte do nějakého  
misky, podle libosti.  
Když je to hotové,  
můžete to nalít buď  
do jedné větší nádoby,  
takto velké, nebo menší  
nádoby, menší misky,  
také větší misky,  
a pak, z estetických důvodů  
můžete použít efektní misku,  
pokud ne, ty na puding,  
které koupíte,  
ze kterých někdy jíte  
ovocný salát nebo jogurt,  
můžete ušetřit kelímky  
a pak tam vlijete obsah  
a dáte do mrazáku.  
Zkusme to.  
Vidíte, mixovala jsem to  
jen 2 vteřiny,  
protože to mám ráda  
s kousky, ale chcete-li to  
jemnější,  
mixujte trochu déle.  
Sledujte texturu,  
ať je taková jakou si přejete.  
Nalijeme to do tohoto  
malého kelímku od jogurtu,  
který jsem si schovávala  
s tímto záměrem, umělý.  
Nemusíte je vyhazovat,  
můžete je použít na cokoliv.  
Můžete je použít na dřev.  
Můžete je použít na zmrzlinu.  
Můžete je použít na  
studený puding.  
Můžete v nich vyrobit  
ledové kostky,  
v létě.  
Než něco vyhodíte,  
popřemýšlejte, na co  
byste to mohli použít.  
Využijete-li to, šetříte peníze.  
Nemusíte stále něco kupovat.  
Malé, malé kelímky.  
Můžete je používat stále,  
dokud jsou k použití,  
pak je můžete vyhodit.  
Ušetříte spoustu peněz

a energie.  
Ochraňujete Zemi.  
Já připravím šest takových  
malých kelímků.  
A zbytek můžete vypít  
jako koktejl.  
Mám toho ještě jednu  
plnou mísu.  
To můžete vypít také jako  
koktejl, čerstvý a rychlý.  
Nebo to můžete dát do  
lednice a vypít později.  
Nebo to můžete taky  
zmrazit, jako dřev.  
(Ovocná dřev)  
Teď můžeme nakrájet  
nějakou hrušku, kivi a jablko.  
Hruška, kivi, jablko.  
Můžete použít dvě kivi,  
oloupané a sladké  
a nějaké jablko  
a hrušku, měkkou.  
Hrušku můžete oloupat,  
můžete, a nemusíte,  
je to jedno.  
Já jen nemívám moc času,  
proto ji loupat nebudu.  
Neokrajuji hrušky.  
Jen ji nakrájím na malé  
kousky, jako sousta,  
nebo menší.  
To vše opravdu záleží  
na chuti.  
Dělám vám chutě.  
Zvlášť, děláte-li to sami.  
Nezapomeňte zapojit děti,  
chcete-li, aby jedly více  
ovoce a zeleniny,  
zapojte je do přípravy.  
Omývání, krájení.  
Dobrá, krájení,  
záleží, jak staré děti jsou,  
ale zapojte je,  
ať vybírají zeleninu,  
zeptejte se jich na názor,  
ať to namíchají dohromady,  
pracujte s nimi,  
dejte jim ten pocit,  
že to přiřazují,  
že to mají na starost,

že jsou zodpovědní  
za to, co jedí.  
A to je přiměje jíst více  
toho, co vy chcete, aby jedly,  
zvlášť ovoce a zeleninu.  
Je to pro ně dobré,  
to vy víte.  
Dokonce moji psi i ptáci  
velice milují ovoce.  
Právě jsem nakrájela nějaké  
hrušky a teď nakrájím  
nějaká jablka.  
Dám je tam společně.  
Nejlepší je, když smícháte  
dohromady různé barvy,  
vypadá to hezky a je to  
chutné.  
Ale můžete si zvolit barvu,  
jakou chcete,  
někdy nemůžete.  
Co máme, to máme.  
Víte, někdy máme na zahradě  
různé druhy ovoce,  
ale oni ho všechno snědli.  
Jen jdu na nějaký čas  
něco udělat,  
je to téměř pryč.  
Doufám, že pro mne  
na zahradě najdou ještě jeden,  
nebo dva zbylé,  
budeme-li mít štěstí.  
Jestli ne, dobrá, je to dobré.  
Hlavní věc je,  
abyste věděli co dělat,  
a že si můžete zvolit  
jakékoliv ovoce.  
My tady tedy máme pár kivi,  
a sloupneme slupku.  
Páni to je velice hezké a  
zralé kivi.  
Měkké a sladké,  
právě tak akorát.  
Dáme ho do mísy,  
jako vše ostatní.  
A teď také přidáme  
nějaký medový meloun, ano?  
Pro barvu.  
Z melounu  
vydlabete vnitřek,  
semínka a vše.

A můžeme to dát vše  
do mixéru.  
Vezměte tu vnitřní část,  
semínka melounu vyndejte.  
Máte-li semínka rádi,  
můžete je tam nechat,  
a když to dáte do mixéru,  
také to bude v pořádku.  
Semínka melounu jsou  
stejně velice zdravá.  
Abyste získali zmrzlinu  
s kousky, vydlabejte vnitřek  
a nasekejte na kousky,  
velikosti sousta,  
a smíchejte to  
s dalším ovocem.  
Je to výborné, kvůli barvě  
a také kvůli různým volbám.  
Tady, tady, páni!  
Většinu druhů ovoce  
můžete mixovat.  
Můžete to dát do mixéru  
a vyrobit jemnou dřev.  
Nebo to můžete takto nasekat  
a vyrobit dřev s kousky.  
Okamžitá dřev,  
asi za dvě hodiny  
to můžete vyndat.  
A bude to velice osvěžující,  
mražené, ale ne moc těžké.  
Bude to velice jemné  
a příjemné, ledové, studené  
a bude to chutnat skvěle.  
Děti to budou milovat.  
Místo zmrzliny,  
která někdy obsahuje vajíčka  
a podobně,  
a mléko, my nechceme  
mléčné výrobky,  
můžete tedy vyrobit  
pro děti tuto dřev.  
Velice jednoduchou,  
snadnou, vynikající.  
Promiňte, nemáme třešně,  
protože už jsou z mého  
stromu všechny pryč.  
Teď to dáme do mrazáku.  
Vidíte, jak hezky to vypadá,  
i tady odtud.  
Když děti uvidí barvy,

budou to milovat.  
Je to opravdu velice snadné.  
Takto to nasekejte a pak  
to vložte do mrazáku  
a pak budete mít dobrou  
„Ovocnou dřeň.“  
Nasekanou, dřeň s kousky.  
(Dřeň z vodního melounu)  
Teď máme vodní meloun.  
Jen kousek ukrojíme.  
Sundáme slupku.  
Použijeme jen vnitřní část.  
Dobrá, dobře.  
Není-li meloun dost sladký,  
samozřejmě, vždy můžete  
přidat nějaký cukr.  
Jakékoliv sladidlo máte rádi,  
sirup, ovocný sirup,  
nebo javorový sirup?  
Já jsem ho nikdy nezkoušela.  
Ale samozřejmě ho  
můžete použít.  
Nakrájíme ho na malé,  
malé kousky.  
Semínka můžete odstranit,  
nebo ne.  
Semínka jsou také výživná.  
Teď to dáme do mixéru.  
Nebo z toho uděláme kousky.  
Dřeň s kousky, tak jako  
u dalších druhů ovoce.  
Jak jsem vám to ukazovala.  
Musíme tam přidat trochu  
vody, jinak by to neběželo,  
jen trochu.  
Jen půl hrnečku, uvidíte  
jestli už to pojede.  
Jede to. Skvělé.  
Dobrá, je to hotovo.  
Teď myslím přidáme trochu  
sladidla,  
protože v tom máme vodu,  
tak to nebude moc sladké.  
Jen možná jednu lžici.  
Trochu to rozmixujeme.  
Hotovo. Vidíte.  
Dokonce ta jedna vteřina  
nespotřebuje moc elektřiny.  
Můžete to dát do kelímků,  
od pudinku.

Dáme to opět do mrazáku,  
jako ostatní ovoce, které  
jsme zpracovávali.  
Můžete použít nějaké sklo,  
malé šálky, nebo kelímky  
od pudinku,  
které jsme již dříve použili.  
(Máto-sojová dřeň)  
Vyrobíme trochu  
speciální dřeň bez ovoce.  
Vlijte jeden hrnek, nebo  
šálek sojového mléka,  
nebo kolik chcete,  
my dáváme jeden šálek,  
kávoový šálek do mixéru,  
3 lžice cukru, hnědého cukru,  
jednu, dvě, tři, nebo méně.  
Ne více.  
A pak hrst máty peprné,  
již omyté ve slané vodě.  
Mimochodem, i ovoce  
byste měli omývat ve slané  
vodě, abyste smyly všechno  
špatné,  
toxiny, nebo možná  
prostředky na hubení hmyzu,  
vše co může škodit  
vašemu zdraví.  
Myjte zeleninu i ovoce  
ve slané vodě.  
Namočit je na 3-5 minut  
je vždy dobré.  
Ať je jíte syrové,  
nebo je budete vařit,  
vždy byste je měli nejdříve  
namočit do slané vody  
a pak je omýt  
2-3 krát čistou vodou.  
Teď pomalu a rychle,  
jen na několik vteřin  
To stačí, ano?  
Nechcete mátu zkapalnit,  
takto bude chutnat lépe.  
Bude to v sobě mít kousky  
máty.  
A pak to nalijete do  
nějakého pohárku, nebo  
nádoby, do čeho chcete  
a taky to dáte do lednice.  
Chcete-li to pít jako koktejl,

pak to dáte do lednice  
zchladit.  
Chcete-li to mít taky jako  
ostatní dřeň, bez ovoce,  
můžete do toho přidat taky  
trochu ovoce, ovocnou  
příchuť do tohoto mátového  
sojového mléka, nebo to  
můžete nechat tak, jak to je.  
Jen máta, sojové mléko,  
sladidlo a do mrazáku.  
Dobrá, teď už jsou všechny  
ovocné zmrzliny v mrazáku.  
Počkáme dvě hodiny.  
Vyzkoušejte si to ve  
vašem mrazáku.  
Některé hluboko mrazící,  
mrazí rychleji,  
některé pomaleji.  
Uvidíte texturu,  
jestli vám vyhovuje.  
Bude-li to mít strukturu  
jako dřeň, pak je to dobré.  
Počkáme, pak je vyndáme  
a podíváme se, jak vypadají.  
Ještě jedna věc,  
což není tak dobré,  
ale, když nemůžete sehnat  
ovoce, které chcete,  
nebo nemáte čas,  
můžete si koupit ovoce již  
připravené v supermarketu.  
Oni to dělají jako puding,  
jako ovocné pyré,  
jako jablkové pyré, nebo pyré  
z jakýchkoliv plodů.  
Oni to dají do malých nádob,  
jak jsem vám ukazovala.  
A pak to můžete také zmrazit.  
A pak budete mít hned dřeň,  
což, samozřejmě nebude tak  
dobré jako čerstvé.  
Nebude to takové, jako  
když si to vyrobíte doma.  
Ale bude to chutnat dobře.  
Tady je to, jak to má  
vypadat po vytažení.  
Vaše jemná dřeň  
a dřeň s kousky.  
Tady, právě vyndané

z mrazáku.  
A pak to bude velká,  
velká delikatesa.  
Mám další miskou tady.  
Pamatujete si co jsme  
vyráběli.  
To vše je teď tady.  
Jdu pozvat lidi  
z mého domu.  
Můžete to sledovat,  
být smutní, že tady nejste,  
a pak si to můžete  
vyrobit sami doma.  
Toto je tedy letní hostina,  
co jsem připravila.  
Některé dřev čistě ovocné.  
Když je dáte na dvě hodiny,  
více, či méně, do lednice,  
a pak je vyndáte,  
budou vypadat takto.  
Nejsou krásné, co?  
Ano.  
Nejsou výborné?  
Och, vypadá to dobře.  
Vypadá to dobře. (Ano.)  
Dobrá, teď vám to chci  
představit.  
Toto je vodní meloun.  
Pokud se vám líbí, alespoň  
víte, co se vám líbí.  
Toto vypadá jako  
jahody a jablko.  
Toto je  
banán a pomeranč.  
A to jsou borůvky  
a hrozny, samozřejmě.  
Teď je to vše zmrzlé.  
A všechno toto ovoce je  
například meloun, kivi,  
jablko, hruška. Dobrá.  
Toto je máto-sojové,  
a má to stejnou strukturu.  
Dobrá, vychutnejte si to!  
Děkujeme Vám!  
Vyberte si co máte rádi.  
Ano, velice děkujeme.  
Rádo se stalo.  
A po tom se musíte napít  
trochu vody.  
Trochu.

Děkuji vám, Mistryně.  
Vychutnejte si to,  
a řekněte mi, je-li to dobré.  
Velice dobré.  
Ano?  
Je to velice osvěžující.  
Vodní meloun.  
Samozřejmě, je léto!  
Toto je domácí dřev.  
Chcete-li to měkčí,  
nechte to tam kratší dobu.  
Chcete-li to tužší,  
nechte to tam déle, to je vše.  
I psi si to užijí.  
Udělala jsem dost pro  
všechny.  
A vidíte,  
tady to vypadá jako ovoce,  
já tomu říkám dřev s kousky,  
protože jsou taky mražené.  
Příjemná struktura, jako  
u zmrzliny. (Ano.)  
Není to tak tuhé jako led,  
můžete to tedy ukousnout  
a pochutnat si.  
Dobrá, je to dobré?  
Ano, je to dobré.  
Dobré. (Ano.)  
Opravdu?  
Skutečně.  
Skvělé.  
Dali jste si lidi  
nějaké lístky máty do  
vašeho ovoce? (Ano.)  
Dřev s kousky ovoce?  
Dala jste si tam mátu?  
Chutná to dobře?  
Velice dobře.  
Rozdrťte mátu,  
čím více ji rozdrťte,  
tím lépe.  
A pak dokonce nemusíte  
jíst mátu,  
jen její chuť  
obohatí vaši dřev.  
Příjemné, ne? (Ano.)  
Řeknu vám!  
Já vím všechno.  
Ano, Mistryně.  
Dobré?

Dokonce i dřev s kousky  
je dobrá. (Ano.)  
Dřev je v létě vždy  
prima.  
Je to chutné, ano.  
Takto nemusíte už nic jíst,  
ovoce vás také zasytí.  
Ale samozřejmě jíst můžete.  
Nedělejte si starosti.  
Jen z legrace vás straším.  
Tady Hap.  
Hotovo.  
Ne více? Dobrá, dobře.  
Nechceš více, Happy?  
Neolizuj mě, člověče.  
Chceš něco?  
Tady, vezmu pro tebe.  
Podívej. Hm, dobré.  
Tady, Happy.  
Tady. Pojď.  
Dobré. Dobrá dřev?  
Mňam, mňam.  
Podívejte se na něho.  
Borůvky, hrozny už nejsou.  
Benny, ty jsi to nechtěl.  
Teď už není.  
Už není, není.