

Dar lásky:
Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:
Ryžové rezance a tofu pochúťka
Ryžové rezance
a tofu pochúťka

Ingrediencie:
Ryžové rezance
Tofu
Hlávkový šalát
Paradajky
Koriander
Jarná cibuľka
Čili omáčka
Mleté korenie
Maggi

Ahoj!
Dnes pre vás pripravíme
niečo veľmi rýchle
jedlo alebo obed.
Je to veľmi jednoduché,
netreba sa to ani učiť,
len vám pripomeniem,
ako na to.
Máme tu rezance,
vietnamské alebo
čínske ryžové rezance.
Môžete kúpiť trochu
väčšie alebo rezance
tejto veľkosti.
Dostanete ich kdekoľvek
v čínskom obchode
alebo i v obchodnom dome.
Volajú to ryžové paličky.
Vlastne až keď ich uvaríte,
zmäknú.
Ak máte čerstvé ryžové
rezance, je to tiež fajn.
A ak nemáte žiadne
ryžové rezance,
môžete použiť aj tie
čínske dlhé paličky,
čínske špagety,
tie sú tiež dobré.
Ale ryžové rezance chutia
trošku inak
a aj pšeničné rezance

sú iné.
Dobre, dnes varíme
rýchle jedlo alebo obed
z ryžových rezancov.
Je to rýchly obed, výživný,
jednoduchý a rýchly.
Môžete si ho pripraviť
behom 5 minút.
Teraz varím vodu.
Počkáme, kým voda
začne vriieť.
Medzitým
prichystám niečo iné,
umyjem hlávkový šalát,
paradajky,
koriander
a tak isto aj
jarnú cibuľku,
alebo nejaké iné bylinky,
ktoré chcete použiť,
všetko si môžete prichystať,
kým čakáte, až voda
začne vriieť.
Ale ide o to, že nič z toho
dokonca ani nepotrebujete.
Stačia len rezance.
Rezance a šalát
sú fajn.
Alebo rezance a koriander
je tiež v poriadku.
I samotné rezance.
Prípadne rezance
s jarnou cibuľkou,
len pre chuť.
Inak
nie je to potrebného
tak veľa.
Ukážem vám to.
Môžete do rezancov
pridať aj
trochu čerstvého tofu.
Voda sa už varí.
Dám do nej rezance.
Dva kúsky, asi toľkoto,
budú stačiť pre jednu osobu,
alebo dokonca i menej.
Dám trochu viac.
Moji ľudia to tiež budú
chcieť jesť.
Som si istá, že budú,

bez pochyby.
Trochu tie rezance
premiešam.
Keď rezance dáte
do vody, trochu ich
premiešajte,
pretože niekedy
ich voda nepokryje
úplne a kvôli tomu
budú dole mäkké
a na vrchu suché
a nedovarené.
Takže všetky rezance
ponoríme do vriacej vody.
Už sú tam všetky.
Vidíte, teraz sa voda
znovu začala variť.
Zakryjeme to a vypneme.
Vypneme sporák.
Keď vypnete sporák,
mal by byť stále ešte
veľmi horúci.
Nemusíte to celý čas
variť na zapnutom sporáku.
Vypnite ho a prikryte
rezance na 5 minút
a dovaria sa už samé.
Sporák je stále horúci,
možno to závisí na tom,
aký sporák máte.
Ak je to elektrický sporák,
potom musíte hrniec
stiahnuť z platne tak,
aby bola polovica na nej
a polovica mimo platne,
na chladnej časti sporáku.
Inak sa to rozvarí,
pretože aj keď
elektrický sporák vypnete,
je stále horúci.
Môžete hrniec zložiť
zo sporáka úplne
a nechať dôjsť na 5 minút.
Dovará sa to samo
a ušetríte energiu.
Medzitým
si môžete pripraviť tofu.
Môžete ho prepláchnuť
vo filtrovanej vode.
Ak máte na vodovodnom

kohútiku filter,
je to dobré.
Je to ako minerálka.
Nainštalovali sme si filter,
takže máme filtrovanú vodu
stále. Nemusíme si kupovať
minerálnu vodu.
Bežne používam
veľmi málo kuchynského
riadu, ale toto je lepšie
pre deti.
Len nakrájate tofu
na tenké kúsky,
asi takéto. Vidíte?
Malé tenké kúsky.
Dobre,
a odložíte si to bokom.
Skontrolujem, či sú rezance
už mäkké.
Niekedy ich necháte
len 3 minúty
a už sú mäkké.
Ale aj 5 minút
je v poriadku.
Pomiešame
rezance vo vode,
aby sa lepšie
oddelili.
To už stačí.
Len ich pomiešame, pretože
pôvodne boli v kocke,
spomínate si? A keď ich
pomiešame, oddelia sa.
Medzitým
som si už pripravila
malú jarnú cibuľku,
koriander a šalát.
Položím to na stôl.
Ani nepotrebuje
toto všetko, ale je to fajn
mať čerstvý šalát,
čerstvú zeleninu.
Rezance sú už
veľmi mäkké a pripravené.
Takže do nich vložím
šalát a zamiešam,
takže šalát dáme tiež
do horúcej vody
aby zmäkol.
To by malo stačiť,

aby bol mäkkší.
Dobre a teraz tam dáme
aj tofu,
aby sa ohrialo.
Nemusíte to robiť.
Tofu môžete pridať
na rezance aj studené,
je to na vás.
Môžete ho tam pridať
teplé alebo studené.
Dobre,
teraz scedíme rezance.
Keď rezance cedíte,
trochu s nimi zatrate,
len trochu, jemne,
aby sa všetka voda zliala.
Tak, a je to.
Potom to položíme tam.
Pripravíme si to
na tanier na jedenie.
Dáme teraz rezance
do tejto misky.
Vyberieme tofu
a dáme ho nabok,
ale nezáleží na tom,
môžete ho proste dať
na tanier ľubovoľne.
Môžete toto jedlo
jesť aj studené.
Ak čokoľvek zostane,
môžete to zabaliť,
dať do chladničky
a zjesť neskôr.
Alebo to necháte len tak
mimo chladničky.
Nateraz by to malo
byť dobré.
A potom to položíme
na stôl.
Je to veľmi jednoduché,
vyzerá to takto.
A musíte na to pridať
ešte niečo.
Toto je všetko korenie,
ktoré potrebujeme,
ale dokonca ho ani nemusíte
použiť.
Čili omáčka je nepovinná.
Dajte toľko, koľko
potrebujete, ale je pálivá,

takže buďte opatrní.
A trošku korenia,
čierneho korenia,
sivého korenia
alebo bieleho korenia.
Pár kvapiek maggi.
A to je všetko.
Je to hotové.
Tu to máme!
Zvyšok dáme do misky
a môžeme toho
pripraviť viac.
Dobre, takže toto
je výsledný produkt.
Moji ľudia sú zaneprázdnení,
takže ich teraz nemôžem
pozvať. Staráme sa
o našich psov a vtákov,
práve teraz je čas na ich
kŕmenie a prechádzky,
takže si jedlo musím
vychutnať sama a možno
ich pozvem neskôr.
Takže toto
je vaše rezancové jedlo.
V lete máme samozrejme
nejaké mrazené ovocie
a toto je
chryzantémový nápoj.
Kvet chryzantémy
je veľmi zdravý
a v lete dobrý
na osvieženie.
Je to ako keď pijete
kamilkový čaj, podobné,
no chutí to veľmi,
veľmi voňavo.
Dnes som v kuchyni
sama,
príjemná zmena.
Nemusím sa deliť
o priestor so svojimi psami,
no nebojte sa,
o chvíľu sú tu.
Ak ich nepustím dnu,
budú škrabať
na dvere.
Neviem, čo za psy
to sú.
Myslela som si, že psy

sú radi vonku
a tešia sa z prírody,
no moji psy nie.
Oni chcú byť len
veľmi blízko pri mne,
takže sa neustále potulujú
okolo dverí,
ak som tu.
Nakoniec ich musím
pustiť dnu.
Takto to je.
Dúfam, že vám bude
chutiť toto jednoduché jedlo
tak, ako chutí mne.
Je to veľmi jednoduché,
výživné
a plné energie,
veľmi málo kalórií
a veľa, veľa lásky,
pretože je to vegánske jedlo.
Je to vegánske jedlo
a teda na stole nie je
žiadna krv.
Je to mier, mier
a mier.
Mier a milujúca dobrota,
prejavená na vašom tanieri.
A zachráni to planétu,
ak to jete každý deň.
Myslím, ak jete podobné
jedlá, neznamená to jest'
toto isté každý deň,
ale môžete aj to,
neublížilo by vám to.
Užite si jeho prípravu.
Užite si svoje jedlo
a nezabudnite
poďakovať Nebu predtým,
než začnete jest'.
To požehná
vaše jedlo a vy budete
šťastnejší a zdravší.
Nielen to,
musíme byť vd'ační za to,
čo máme.
Uvidíme sa, želám vám
veľa, veľa lásky a požehnaní
z Neba.
Nemôžem na nich čakať...
Odložím im niečo

na neskôr, keď prídu.
Aha,
psy už prichádzajú.
Ach, Zolo.
Moje psy už prichádzajú,
jeden za druhým.
Musíme ich utrieť
vodou,
navlhčenou handričkou
a potom vodou.
Musia byť čisté,
pretože budú chcieť
skákať úplne všade,
na gauč, posteľ
a podobne a takisto
je lepšie pre ich zdravie,
keď budú čisté.
Krajšie voňajú,
keď im dáte pusú
alebo ich objímate.
Preto sú moje psy
väčšinou zdravé.
Hej, odložila som vám
nejaké jedlo, chlapci.
Ďakujem,
ďakujem, Majsterka.
Nemohla som sa dočkať,
tak som trochu ochutnala,
aby som si bola istá, či je to
naozaj dobré.
Ostatní prichádzajú tiež,
áno? (Áno.)
Chlapci, vyčistite im aj uši,
dobré? (Áno.)
Nie príliš hlboko,
len palcom omotaným
látkou,
očistite im uši
a tiež tvár, dobre?
Viete to, však?
Áno.
Je už čistý?
Pod' sem, Zozo!
Ahoj, Zozo, veľký chlapec.
Ahoj, veľký chlapec.
Chceš teraz
nejakú vodu? Dáme tam
najskôr trochu ľadu.
Dávame im tento ľad
do misky a potom tam

nalejeme filtrovanú vodu.
Ach, praská to,
počujete to? (Áno.)
Trochu to praská. Dobre.
Zolo! Hotovo, pod'!
Pod' zlato.
Dobry chlapec, si skvelý,
chladná voda, pozri na to,
je studená.
Nie ja, voda.
Voda.
Je studená, Zolo?
Dnes nie je veľmi snečno,
ale aj tak je leto.
Je horúco.
Takže kvôli psom
zapneme ventilátory
a otvoríme všetky okná.
To isté pre vtákov.
Áno.
Jedli dnes dobre?
Áno.
Dobre. Všetci.
Áno, Majsterka, všetci.
Dobre, skvelé,
ďakujem vám.
Dám im nejakú
vegetariánsku kosť,
aby ju rozhrýzli
a vyčistili si zuby.
A večer im
umyjeme zuby.
Dobre.
Vždy, áno?
Viete to, však?
Áno, Majsterka.