

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai	a hotovej morskej riasy. Dá sa to kúpiť v supermarkete alebo v obchode so zdravou stravou.	tenšiu paličku. Ja inú nemám, takže používam jedálenskú, je to pohodlné, môžete ju vždy použiť na čokoľvek. Ďalej dáme hrušku, broskyňu, melón, banán, áno. Mám tu broskyňu, napichnet ju na paličku. Mám 2 broskyne. Dám ich tam spolu. Banán, polovica. Môžete na to dať celý banán alebo len polovicu. Keď sa zmrazí, chutí to naozaj veľmi dobre. Budete prekvapení. Vaše deti budú prekvapené, aké je to chutné. Na toto potrebujeme veľký nôž. Nakrájajte to na dostatočne hrubo, nakrájajte melón na hrubé plátky, aby to vyzeralo ako nanuk. Zlúpte šupku. A potom to nakrájame asi takto a pokúsime sa vybrať jadierka. Môžete ich aj zjesť ale nemuselo by to chutiť tak jemne. Chceme, aby to bolo jemné, preto vyberieme jadierka. Paličku napichnete presne do stredu. Zatlačte ju dostatočne, aby to z nej nespadlo alebo aby sa to nezlomilo. Aspoň dve tretiny z nej. Jeden, ďalší tu, vyberte jadierka a nakrájajte to na veľkosť nanuku. Nemusí to byť takéto veľké. Môže to byť aj polovičné.
Letné ľadové nanuky Vegánska šunka s ananásovým melónom Závitky z morskej riasy	Dnes si pripravíme tri veci: letný prírodný nanuk, vegetariánsku šunku s ananásovým melónom alebo ak ho nemáte radi, tak s medovým melónom a tretia vec je jednoduchý závitok v morskej riasie. Dnes nevaríme. Takže najskôr urobím nanuk, aby som ho mohla dať hlboko zmraziť. Deti to budú milovať, pretože to chutí ako zmrzlina ale je to prírodné a ľahko sa to pripravuje. Všetko, čo budeme robiť, je jednoduchá záležitosť, ich obľúbené ovocie. Pomaranče môžete olúpať a nakrájať na malé kolieska. Myslím, že malé nože sú na to dobré a sú pružné. Olúpem pomaranč. Nakrájame ich na 3 alebo 4 kúsky, alebo na 2, podľa toho, ako sa vám to páči. A potom ich dáte na paličku. Buďte opatrní, mohli by sa roztrhnúť. Veľmi jemne. Mám tu 2, to je dobré. Môžete dať o jeden viac, ak to pôjde. Môžete použiť	
ZLOŽENIE: Letné ľadové nanuky Pomaranč Hruška Broskyňa Melón Banán Paličky Vegetariánska šunka s ananásovým melónom Vegetariánska šunka Ananásový melón (voliteľne: medový melón) Jednoduchý riasový závitok Plátky nori riasy Varená ryža Mrkva Uhorka Zeler (voliteľne) Cibuľa (voliteľne) Koriander (voliteľne) Nakladaný zázvor (voliteľne) Prášok z húb šitake Omáčka k riasovému závitku Wasabi alebo horčica Sójová omáčka Nakladaný zázvor Kečup (voliteľne)		
LETNÉ ĽADOVÉ NANUKY Ahoj! Dnes je deň na jedenie mrazeného. Deň surovej stravy, takmer. Takže všetko je takmer surové. Okrem hotovej vegánskej šunky		

Dobre,
jadierka sú preč.
Dajme to na paličku,
a je to.
Potom hrušku.
Keď si robíte vlastný nanuk,
alebo zmrzlinu,
ide o to,
že viete, čo v tom je.
Nemusíte sa báť, či to je
čisté alebo nie.
Vyberte jadierka.
Môžete používať
profesionálne náčinie
ale ja to proste robím
takto jednoducho, takže
nemusíte mať v kuchyni
toľko vecí.
Sem Hermit, Happy,
Goody, hruška.
Tu máš. Tu, Hap.
Tu, Benny. Vychutnaj si to.
Neskôr ti môžem dať
niečo ďalšie,
ďalší ľadový nanuk.
Vidíte, psy milujú
zmrzlinu.
Ale v niektorej zmrzline
sú vajička, nikdy neviete.
Lepšie je, keď ju urobíte
z ovocia.
Moji psy milujú
ovocný nanuk
alebo ovocnú zmrzlinu,
tak ako sme ju robili
naposledy,
radi ju jedia.
V lete tiež radi chrúmu
kocky ľadu,
ako vegetariánsku kosť.
Moja dobrotá,
môžete tomu uveriť?
Takže im dávam
kocky ľadu
do vody,
aby som ju vychladila.
Niekedy dávam vodu
do chladničky,
aby som ju ochladila
predtým, než ju dám im

v letný deň
alebo letné popoludnie,
keď je horúco, takže
to majú veľmi radi.
A lovia kocky ľadu
vo vode, jedia ich
a chrúmu ich
ako vegetariánsku kosť.
Majú to tak radi.
Dobre, sme hotoví
so všetkými nanukmi.
Pozrite, vyzerajú takto,
vidíte?
Dám to teraz
hlboko zmraziť
a po pár hodinách,
viac menej,
to je hotové.
Môžete to nechať
v mrazničke oveľa dlhšie
ale bude to len
tvrdšie.
A keď to vyberiete,
nechajte to postáť
10, 20, 30 minút
a bude to akurát
na jedenie.
Skontrolujte to,
aby to pre vás bolo dost
mäkké na jedenie.
Vegetariánska šunka
a ananásový melón
Teraz si pripravíme
vegetariánsku šunku
a melón.
Nakrájame melón.
Rada používam malý nôž,
možno preto, že som malá.
Vyzerá to,
že sa ľahšie ovláda.
A vyberte preč
jadierka, aby to vyzeralo
čisté.
Nakrájajte ho
na okrúhle tvary,
vyzerá to krajšie.
Zlúpte šupku.
Je lepšie,
keď ich necháte
v chladničke

na pár hodín alebo kým
sa nevychladia.
V lete je lepšie
jesť to studené.
Vyzerá to lepšie
bez jadierok,
inak si môžete ublížiť.
Jadierka sú pre vás
tiež dobré.
Číňania
jedia jadierka
z vodného melóna
alebo z iného melóna
na Nový Rok.
Očakáva sa, že to prinesie
šťastie. Dokonca ich farbia
na červeno, aby to vyzeralo
ešte šťastnejšie.
Položte to na tanier,
a teraz na to dajte
vegánsku šunku.
Je to veľmi pekne
urobené.
Len to zrolujte
a položte tam.
Skúsila som trochu
ušetriť
ale nezaviňa sa to dobre,
prepichnete to špáradlom
a potom to bude
držať dobre.
Len aby to dobre vyzeralo.
Ináč je to v poriadku,
chutí to rovnako.
A je to.
A ešte jeden.
Len zo zaviňte.
Tak.
Vyzerá to dobre.
Vyzerá to ako
vegánsky kvet,
ktorý môžete zjesť.
Deti to budú milovať
a vy nemusíte
stále variť,
ušetríte elektrinu.
V dnešnej dobe
je veľa polotovarov
a my si to užívame.
Vyzerá to dobre.

Vyzerá to dobre,
len tam stáť.
Môžete ich trochu
stlačiť spolu,
natlačiť ich viac k sebe,
aby stáli.
Bude to vyzerat' asi takto.
**JEDNODUCHÝ
RIASOVÝ ZÁVITOK.**
Ďalej si pripravíme
jednoduchý riasový závitok.
Zoberte jeden plátok.
Pripravíme si najskôr
mrkvu.
Nakrájajte mrkvu
na tenké plátky,
dlhé plátky, asi takéto.
Nemusíte to krájať
takto, môžete to nasekať
na 4 kúsky
a nakrájať to kratšie,
je to ľahšie.
Urobte to akokoľvek,
pokiaľ to budete môcť
hrýzť. Myslím,
že by to malo byť dobré.
Teraz to nakrájame
na malé tenké plátky,
asi takto.
Alebo ak je to pre vás
ľahšie, urobte to kratšie
a nakrájajte to rovnako.
A je to.
Opatrne s rukou,
nenechajte to robiť deti.
Len vy dospelí.
Musíte byť veľmi opatrní.
Tak.
To je dosť dobré.
Tu máš Hermit,
trochu mrkvy. Goody.
Tu máš, chlapče, dobre.
A uhorku,
necháme ju po stranách.
Uhorku tiež takto
nakrájame.
nemusíte dávať
dole šupku,
ak nechcete.
Môžete to urobiť

ale nie je to potrebné.
Na uhorku
je dobré všetko.
Nakrájajte ich takto.
Dobre. A rozpoľte ju.
Nakrájajte ju trochu menšiu,
polovicu z toho plátku.
Nemusíte to nakrájať
veľmi tenké, dobre?
Tak akurát.
Hotovo.
Je to chrumkavé,
keď to nie je príliš tenké.
A so šupkou je to tiež
chrumkavé. Dobre.
Toto je vlastne všetko,
čo potrebujeme.
Môžete tam dať
aj zeler,
ak ho máte.
Dnes ho tu nemám.
Myslím, že ho dnes
moji ľudia všetok minuli
skôr, ako som mala šancu
sa k nemu dostať.
Nevadí,
použijeme mrkvu.
Ak nie je dosť dlhá,
pridáte trochu
alebo malý kúsok,
aby sa to predĺžilo.
A uhorku
po bokoch,
tak, aby to bolo dosť
dlhé na sushi.
A posypte to trochu
práškom z húb.
Tento prášok z húb
je špeciálny, obsahuje
aj morskú riasu.
Ak ho nemôžete dostať
v obchode, môžete si ho
objednať z Loving Food,
našej spoločnosti.
Posypte ho po povrchu.
Toto je
šitake huba,
pomletá spolu
s trochou sezamu
a morskou riasou.

Môžete si to kúpiť
v čínskom obchode.
Je to ako prášok.
Je to takéto.
Je to v balíčku a vydrží to
veľmi dlho.
A potom tam dáme trochu...
je to voliteľné.
Môžete na to dať
trochu zázvoru.
Alebo ho len prichystáte
vedľa, ak ho niekto
nemá rád,
nedáte ho tam.
Musíte vedieť, čo majú
členovia vašej rodiny radi.
Potom tam pridáte trochu
uvarenej ryže,
čo vám zostala od včera.
Zvyšok ryže je lepší,
pretože je studená.
Je to pekné.
Ale nie z chladničky.
Keď uvaríte ryžu,
môžete ju 1 deň uchovať
mimo chladničky.
Teraz to zaviňte.
Nemám tu
profesionálne náčinie,
to nevadí.
Uhorka a mrkva
budú vyzerat'
veľmi, veľmi dobre.
Predtým tam dajte
trochu vody.
Vždy si umývajte ruky.
Dobre.
Mám tu fľašu vody,
príliš veľkú, ale vy môžete
použiť menšiu.
Rozprášte trochu
na povrch.
Hotovo.
Takže to bude takto
držať spolu.
Bude to takéto.
Vyzerá to dobre, nie?
Áno.
Pretože uhorka
a mrkva to udržia

rovné a okrúhle,
nemusíte použiť
tatami rolky,
japonský štýl.
Toto je oveľa jednoduchšie
pre prípad, že nemáte
všetko náčinie,
ktoré potrebujete.
Vždy sa to dá urobiť.
Urobte to inak.
Tentoraz môžeme použiť
malé cibuľky
a koriander.
Nemusí to byť
všetko rovnaké,
môže to byť rôzne.
Urobíme ďalší.
Tiež použijeme mrkvu,
takú dlhú
ako je plátok riasy.
A na vrch dáme
trochu mrkvy.
Dajte tam len toľko, koľko
si myslíte, že znesiete.
Viete, cibuľa nie je
vždy pre všetkých
príjemná.
Tentoraz
nepoužijeme zázvor.
Posypeme to
práškom z húb šitake,
asi polievkovú lyžicu.
A na vrch dáme
trochu koriandru.
Koriander, fajn.
A potom na to dáme
trochu ryže.
Použité tú studenú ryžu,
čo vám zvýšila,
nemusíte ju prihrievať,
nemusíte ju znovu
variť
a chutí dobre.
A je to.
Zaviňte to.
Podržte to veľmi pevne.
Najskôr podržte okraj
veľmi pevne a potom
to takto zaviňte.
Vždy majte pripravenú

misku s vodou
na opláchnutie rúk,
pretože ryža
bude veľmi lepkavá.
A potom to pokropte
po okraji trochu vody.
Alebo môžete mať
pripravenú misku s vodou
a použiť palec
na namáčanie okraja
morskej riasy.
Musíte to namáčať
dosť, inak sa to
nezlepí.
Ďalší,
položíme to tam.
A takto ich môžeme
urobiť viac a viac,
a tak ďalej.
Toto je červený zázvor.
Zázvor v octe,
vyzerá byť skôr ružový,
nie červený.
Ružový ako láska.
Ale je ostrý, takže s tým
buďte opatrní.
Asi len polievkovú lyžicu,
viac menej.
Nebojte sa,
bude v poriadku, ak dáte
trochu viac
alebo trochu menej.
A je to.
Myslím, že to najskôr
pokropíme trochu vody,
aby to zmäklo,
kým to zavinieme,
je to hotové.
Teraz pevne chyťte
okraj a pridržte ho
pri mrkve a zázvore
a potom to zaviňte,
vidíte?
Dokonalé, presne tak.
Veľmi, veľmi dobre,
perfektné,
žiadnen problém, vidíte?
Nie je treba žiadnen nástroj.
Na chvíľu
to odložíme.

Vidíte, ako to vyzerá?
Ešte nám v miske zostala
nejaká ryža,
takže urobím ešte jeden.
Pokiaľ ide
o morskú riasu,
sú dva druhy.
Kúpte tú,
ktorá je na sushi.
Je pripravená, ľahko sa krája.
Má to už
pripravenú čiaru,
je ľahšie ju nakrájať
na menšie kúsky.
A má tiež
dve strany.
Jedna je trochu hrubšia,
to je vnútorná strana,
trochu drsnejšia
a vonkajšia je hladká.
Ak to máte radi lesklé,
dajte ju na vonkajšiu stranu.
Ak sa vám to páči
menej lesklé, dajte to
hladkou stranou dovnútra.
To je ono.
Teraz na to dám
trochu cibule.
Nemusíte použiť
cibuľu.
Niektorí ľudia
nemajú radi cibuľu
a ja ich neobviňujem.
Zázvor, ale nemusíte,
záleží na vás.
Toto dostanete kúpiť
vo všetkých supermarketoch.
Je to pripravené na sushi.
Nie je to vždy vyrobené
v Japonsku, v súčasnosti
to už robia všade.
Shitake huba,
mletá shitake huba
na vrch.
Asi 1 polievkovú lyžicu,
1 až 2 polievkové lyžice
a ryžu,
čo vám zostala od včera.
Opakujem to pre prípad,
že ste zmeškali prvú časť.

Môžete to pripraviť okamžite.
Toto je deň bez varenia.
Použite čokoľvek studené alebo nejaké zvyšky.
Pridrďte na okraji.
Pokropte trochou vody.
Tu, tu.
A je to.
Vždy to vyzerá dobre, žiaden problém.
Dobre teda, teraz to nakrájame.
Použijeme tento malý nôž s malými zúbkami, pílkový nôž.
Tento je trochu priveľký ale dá sa použiť, vidíte?
Vyzerá to ako píłka, je to lepšie.
Krája to hladšie, to je všetko.
Nakrájajte to na veľkosť sústa.
Položte to tam.
Krájajte ďalej.
Keď to rozkrojíte, pridržíte prst, ukazovák na jednej strane a druhý na druhej strane, aby sa obe časti nezlomili, aby sa ten plátok, ktorý krájate, nezlomil.
Pretože rolka bude pevná a obe strany, ktoré krájate sú pevné.
Áno, to je to.
Obyčajný kuchynský nôž so zúbkatým ostrím to zvládne.
Páni, je to jednoduché.
Možno sa okraj trochu zlomí ale na tom nezáleží.

Buďte opatrní.
Prenášam to na tanier opatrne.
Bude to chutiť dobre aj keď sa to zlomí.
Alebo to skúste trochu zlomiť a uvidíte, čo to stále chutí dobre alebo nie.
Myslím, že to bude chutiť rovnako dobre.
Hotovo.
Krájajte to pomaly, akoby ste rezali drevo.
Urobte to takto.
Nekrájajte to nadol, pretože to rozpučí rolku a nebude to vyzerat' dobre, to je všetko.
Keď to krájate pomaly, ako keby ste rezali, k sebe a dopredu, potom to bude vyzerat' pekne, nezlomí sa to.
A naaranžujte to na tanier, ako sa vám páči.
Myslím si, že to vyzerá pekne, takže aj u vás to bude vyzerat' pekne, keď to budete robiť.
A trochu očistite tanier, ak je neupravený.
Nerobte si starosti, použite kuchynskú utierku a očistite ho.
Dajte preč tie omrvinky okolo.
Možno je to hubový prášok alebo niečo také.
Vyzerá to dosť dobre, rodinný štýl.
Teraz si pripravíme trochu omáčky.
Väčšinou ľudia používajú japonskú zelenú horčicu.
Ak nemáte zelenú horčicu, použite žltú horčicu,

to je v poriadku.
Zelená horčica má špeciálnu chuť, je veľmi dobrá.
A sójovú omáčku.
Môžete ju dať priamo na horčicu alebo nabok, takže ľudia, ktorí nemajú radi horčicu, ju nemusia ochutnať.
Ale môžu skúsiť, som si istá, že je dobrá.
Keď som po prvýkrát skúsila horčicu, moc mi nechutila, pretože bola veľmi, veľmi ostrá.
Ale neskôr mi začala chutiť, je dobrá.
Mám na mysli japonskú horčicu, je veľmi ostrá.
Ak si spomínate, do niektorých roliek sme nedali zázvor, alebo minimálne do jednej.
Takže dáme zázvor sem nabok pre prípad, že ho má niekto rád, aby si ho mohol pridať.
Zázvor je pre vás dobrý, pomáha na trávenie, pomáha zmierňovať chlad a zlepšuje chuť.
Je veľa ďalších lekárskejších vlastností zázvoru, môžete si to vyhľadať.
Niektorí ľudia to majú radi s kečupom.
Môžete pridať aj kečup.
Vitajte pri stolovaní.
Dnes je deň studenej stravy.
Žiadne varenie, no nie je to celkom pravda.
Viete, už v tom je niečo varené, niečo, čo už niekto iný uvaril.

Dobre teda,
toto je ružový,
je to melón
a vegetariánska šunka.
Normálne to ľudia jedia
so skutočnou šunkou.
Vy ju nemáte radi,
viete, čo myslím?
Takže som vytvorila túto
verziu melónu a vegánskej
šunky, bude to chutiť
presne rovnako.
Nemusíte zabíjať,
aby ste žili.
Toto je zázvor
a horčica
a sójová omáčka,
na sushi obal.
Toto je sushi obal,
máte tu mrkvu,
uhorku, zázvor,
prášok z huby šitake
a ryžu.
Dobre, tu to máte.
Dobrá chuť.
Normálne ľudia
jedia najskôr melón
s vegánskou šunkou
ale nezáleží na tom,
môžete to dať všetko
na tanier a proste jesť,
čokoľvek chcete.
Dobrá chuť.
Studené jedlo.
A máte tu
ľadové nanuky.
Urobila som ich z ovocia,
je zo zmrazené.
Zmrazené?
Všetky.
Všetko sú to nanuky.
Aké to je? Dobré?
Hm, dobré.
Dobré so sójovou omáčkou
alebo bez nej?
Môžete si pridať sójovú
omáčku alebo horčicu, viete?
A zázvor,
ak máte radšej
ostrú chuť.

Nedávajte ešte psovi, dobre?
Dobre? (Dobre.)
Prichystám pre nich
neskôr.
Sú rozkošní.
Áno, viem že sú.
Len kvôli tomu, že som ich
pre vás pripravila
hlavne so zázvorom.
Takže si nemyslím,
že by im chutili.
Pre nich neskôr
pripravím iné.
Alebo skontrolujte,
v ktorom z nich
nie je zázvor,
môžete im ho dať.
Aj je to príliš ostré,
nebude im to chutiť.
Sú rozkošní, nie?
Áno.
A budú vás milovať?
Sú priateľskí.
Priateľskí ako anjeli.
Dajú vám hračky a všetko.
Nevidíte to? (Áno.)
A on vás ani
nepoznal,
priniesol vám hračky.
Prišiel ma privítať
s hračkou.
A dokonca priniesol kosť,
umelú kosť.
Povezte mi,
čo je lepšie,
melón
alebo závitok?
Mám rád ovocie, teda melón.
Melón.
Oboje je veľmi dobré.
Dobre.
Oboje je dobré.
Fajn, dobré.
To je banán.
To je broskyňa.
To je pomaranč.
A je tu aj hruška.
To čo tam máte,
je hruška.
Povedzte mi, či je to dobré.

Nikdy som to nevidel
takto urobené.
Perfektné, nie? (Áno.)
Chutí to dobre, či nie?
Áno, chutí.
Áno, poviem vám.
Mám plno nápadov.
Vegánstvo je skutočne
fantastické. Bez viny, bez
krvi, bez zvierat, bez karmy.
A tak vám to chutí.
Stavím sa, že to budú
milovať všetky deti.
Takto oslavovať.
Veľmi jednoduché,
nestojí to veľa.
Toto všetko spolu
stojí asi 15 dolárov.
A chutí to tak dobre, nie?
Sviežo, áno.
Všetky predavači zmrzliny
by mali mať toto.
Viem.
Budú ma musieť požiadať
o patent.
Chystám sa im
zaúčtovať celý majetok.
Tantiémy.
Veľké, veľké tantiémy.
A potom použijem peniaze
pre chudobných ľudí,
ktorí nemajú jedlo.
Nikto neskúsil
melónový nanuk?
Dobre, už to aj tak
poznáte,
je to podobné
zmrzline,
ktorú som robila,
len je to na paličke.
Je to ako zmrzlina,
ľadový nanuk.
A pre deti,
tým to bude chutiť ešte viac.
Takže je to pohodlné,
zoberte si paličku a jedzte to
ako zmrzlinu.
To isté ovocie, len iné.
Pohostite myseľ,
pohostite oči.

Rovnaké ovocie, áno.

Vyzerá to krajšie

a bude vám lepšie chutiť.

Dám niečo

z toho psom.

Tu máš, Hermit.

Ach, len to pohryz,

neber si

to celé.

Dobre, vy obaja.

Pohryzte to.

Tu máte.

Áno, chutí im to.

Dobrý chlapec.

A teraz Happy.

Je to studené.

Neber si to celé,

pohryz to.

Dobre, dobre.

Dobre, Hermit.

Pomaly, je to studené.

Je to ľadové, pomaly.

Tu máš.

Pomaly, Happy.

Zober si to celé,

nestarám sa, Benny.

Chceš niečo, zlatko?