

Dar lásky:  
snadné a výživné vaření  
s Nejvyšší Mistryní  
Ching Hai:

Švestkový koláč (část 1)  
Opečený chleba s domácími  
švestkovými povidly (část2)

#### SLOŽENÍ:

##### ŠVESTKOVÝ KOLÁČ

10 tmavých švestek  
12 zelených švestek  
250 gramů bílé nebo  
celozrnné, hnědé mouky  
50 gramů hnědého cukru  
špetka soli  
¼ - 1/2 hrnečku vody  
veganské máslo  
skořice (k servírování)  
hnědý cukr (k servírování)

#### SLOŽENÍ:

##### DOMÁCÍ

##### ŠVESTKOVÁ POVIDLA

1 miska nakrájených švestek  
4–5 lžic hnědého cukru  
1 hrneček filtrované vody  
špetka soli  
2 lžice mouky  
filtrovaná voda  
na rozmíchání mouky  
suchary (k servírování)  
veganské máslo  
(k servírování)

Zdravím!

Je září.

V září a srpnu

máme hodně ovoce,  
a speciálně švestky,  
tento druh, nahnědlé,  
černé nebo modré,  
a některé zelené.

Ty mohou také zežloutnout.

Uděláme si

nějaký švestkový koláč.

Jediné co udělejte,

kupte si v obchodě

tyto švestky, čerstvé.

Oni je stejně nemají mražené.

Tyto jsou všechny umyté.

A teď je nakrájíte

na malé plátky, takto.

Vidíte to?

Asi velikosti vašeho  
malíčku.

Když tedy chcete krájet

švestky na plátky,

raději je krájejte

podél dělicí čáry.

Vidíte,

tady je malá dělicí čára.

Krájejte podél ní.

Je pak snazší vyjmout

pecku uvnitř, krájejte-li je

podél, protože

to je ta nejmělkčí část

před peckou,

kteřou najdete.

Kdybyste krájeli napříč,

bylo by obtížné ji vyjmout,

to je vše.

A když chcete pecku vyndat,

použijte prsty

a vytáhněte ji ven

a zbylá část,

možná je trochu přilepená

k dužině té švestky.

Použijte nůž,

abyste ji pečlivě odstranili,

ano?

Aby to vypadalo

méně nedokonale.

Takto to vypadá dobře.

Když je odstraníme,

nakrájíme je

na malé kousky.

Totěž uděláme

s těmi malými.

Je-li obtížné vyndat pecku,

protože je příliš hluboko

uvnitř dužiny,

můžete nejdříve

podél uříznout vršek.

Rozdělte je na tři kusy,

a pak je jednu po druhé

vyndějte.

Tak je to jednodušší.

Je snadné vyndat pecku,

většinou velice snadně.

Krájejte je také podél

této malé prohlubně,

malé hluboké prohlubně.

A použijte prsty,

dva palce,

abyste to takto vyndali.

Jednu vidíte.

S tou to může být obtížné.

Je-li to příliš obtížné,

pak ji nejdříve nakrájejte

na 3 kousky.

Rozdělte ji na 3 kousky.

A vyndějte jednu po druhé.

Je to velice snadné. Vidíte?

Ano, tak snadně.

Na tu použijte prsty,

posuňte podél pecky

a ta vyleze ven.

Takto, ano? Snadně.

Jen malý trik.

Možná znáte něco lepšího.

Pak je položíme stranou.

A pak připravíme těsto.

Já jsem již jedno připravila.

Bude vypadat takto.

A pak musíme přidat

cukr a skořici.

Jen vám teď chci ukázat

jeden již hotový.

Tady je.

Nemá stejný tvar,

protože jsem je různě

uspořádala.

Můžete je uspořádat

jak budete chtít.

Ale tento je klasický.

Bud' ho uděláte celý

z tmavých švestek

a celý ze zelených švestek.

Nebo je můžete poskládat

takto, jeden vedle druhého.

Nebo je můžete naskládat

jako motýli,

například nějaké tmavé

a nějaké zelené švestky

dohromady jako motýli.

A pak to seshora musíme

posypat cukrem a skořicí.

Dobrá,

připravme nejdřív těsto.  
Toto je velice snadný  
koláč. Švestkový koláč.  
Co potřebujete  
je 250 gramů mouky,  
buď bílé mouky nebo  
celozrnné tmavé mouky.  
A pak ji dejte do mísy.  
Pak potřebujete  
50 gramů hnědého cukru.  
To je asi 50 gramů  
hnědého cukru.  
Přidejte ho k mouce.  
A vezměte špetku soli  
a hod'te ji tam.  
Teď to smícháme.  
Můžete použít ruce, nebo  
nějaký nástroj k míchání.  
Promíchejte to tak,  
aby cukr, sůl a mouka  
byly rovnoměrně smíchané.  
Nejste-li si jisti,  
je-li to promíchané nebo ne,  
použijte prsty.  
Teď je to  
vše takto smíchané, dobře.  
A potřebujeme asi  
čtvrt hrnečku vody.  
Vylijte ji doprostřed.  
S vodou je to snadné.  
Nejdříve tam dejte trochu  
a pak uvidíte, zda to stačí.  
Jestli to nestačí,  
můžete pak přidat.  
I kdybyste dali moc vody,  
nepanikařte.  
Můžete přidat více mouky  
a bude to v pořádku.  
A v případě, že jste dali  
moc vody  
a vaše ruce jsou lepivé,  
a je obtížné sundat mouku  
z prstů, pak  
si můžete na ruce nasypat  
trochu mouky  
a odřít to.  
Pak bude lepivá mouka pryč.  
Dobrá, my ještě  
přidáme trochu vody.  
Dohromady to bude

asi půl hrnku vody.  
Kdybyste dali moc,  
bylo by to příliš mokré,  
špatně by se s tím pracovalo.  
Hněteme těsto dohromady,  
aby se z toho stala  
takováto koule.  
Teď budeme potřebovat  
trochu mouky  
na prkýnko nebo vál,  
aby se těsto nepřilepilo  
na vál.  
A pak si  
pomůžeme také váleček.  
A pak ho rozválíme  
do čtverce,  
což právě vyhovuje  
našemu plechu.  
A vymažte si plech trochu  
veganského másla.  
Dobrá, my ho trochu  
takto vymažeme.  
Víte proč, že?  
Aby se to nepřilepilo  
na plech, ten koláč  
a aby se snadno vyndával.  
Zrovna jsem snadno  
vyndala můj první koláč.  
Jako kus koláče.  
Nemusí to být tolik másla.  
Myslím, že nějaké setřeme.  
Teď dáme těsto na plech,  
opatrně ho sundáme,  
položíme ho sem.  
Celý plech pokryjeme těstem.  
Položíme ho tak, aby  
pasovalo do plechu.  
Upravte těsto  
na plech tak,  
abyste vytvořili okraje  
nebo nemusíte mít okraje,  
to není tak důležité.  
Dobrá,  
uděláme to tak pomocí  
konečků prstů.  
Trochu těsto tlačte nahoru,  
na okraj, tak aby byl  
celý pokrytý.  
Jen to tak vypadá lépe.  
Jinak to není tak důležité.

Dobrá, dobře.  
Natáhli jsme ho, vyrovnali  
jsme ho takto k okraji.  
A necháme ho tady.  
Poklademe to švestkami  
a připravíme z toho koláč.  
Je velice snadný, tento.  
Koláč!  
Pro zaneprázdněné lidi.  
Někdy nemáte čas, ale  
chcete rodině připravit  
nějakou obměnu,  
a proč ne?  
Teď zapneme troubu.  
Já mám velice jednoduchou  
troubu. Ukážu vám ji.  
Nejdříve ji zapnu,  
asi na deset minut,  
aby se zahřála.  
Ta trouba je  
takto jednoduchá.  
Buď dám, aby hřála  
seshora i zespodu nebo jen  
vrchní nebo spodní pečení.  
Já to zapnu na horní i  
dolní najednou.  
A pak to necháte dalších  
25 nebo 30 minut,  
podle situace.  
To je vše.  
Velice snadné.  
Nastavíte knoflík na  
25 nebo 30.  
A tím horním knoflíkem  
to přepínáte na horní  
nebo spodní pečení.  
Pečení z obou stran, hotovo.  
A je to malé.  
Nespotřebává  
moc elektřiny,  
je to skvělé.  
Počkáme, až se  
trouba rozehřeje,  
zatím si připravíme koláč.  
Dobrá, už jsme si připravili  
podklad pro švestky.  
Necháme to tady.  
Dám na to švestky.  
Jediné co uděláme,  
poklademe plech švestkami,

šikmo, takto.  
Jednu za druhou.  
Velice jednoduché.  
Klad'te takto  
jednu za druhou.  
Tak, hezky.  
Tady to máme.  
Další můžete položit vedle.  
Nebo můžeme vytvořit  
motýla. Můžeme z toho  
vytvořit něco jako ptáka.  
Takto, dáme  
dvě zelené dohromady,  
aby vytvářely tvar křidel.  
Nebo tvar motýla.  
A černého mrňouska  
dáme doprostřed, hotovo.  
Vidíte?  
Na toto potřebujeme  
asi 10 takových švestek.  
A možná dalších 12 jiných,  
tucet těchto.  
Co vám zbude,  
nedělejte si starosti.  
Můžete z toho uvařit džem.  
Nebo je snězte čerstvé  
z talíře,  
s trochou veganské  
šlehačky a cukru.  
To bude moc dobré.  
Trouba je zahřátá.  
Připravíme to rychle.  
Dobrá, je hotovo.  
Dám to do trouby.  
Koláč je tam.  
Koláč je tam uvnitř,  
čeká. Vidíte?  
Pečeme z obou stran  
najednou, 25 minut.  
A kdyby to nebylo ještě  
pečené, nebylo by to  
nazlátlé, když to vyndáte,  
pak trochu přidejte  
na teplotě,  
na několik dalších minut.  
Vaření je umění.  
Není to automatické.  
Cokoli si myslíte,  
že není tak, jak byste rádi,  
trochu to opravte.

Například, je-li to příliš  
slané nebo sladké,  
pak příště dejte méně.  
A je-li to podle vaší chuti  
málo sladké,  
pak příště přidejte  
trochu cukru.  
Také v troubě,  
někdy není ta spodní  
část moc křupavá,  
protože, když dáte plech  
doprostřed trouby,  
možná to teplo, které jde  
seshora je blíž horní části  
koláče, nedostane se  
ke spodní části koláče.  
Udělejte tedy to,  
že vyndáte rošt z trouby,  
a dáte ho výš.  
A pak vrátíte zpět váš koláč.  
Nebo jen vypnete pečení  
seshora a necháte péct  
troubu jen zezdola.  
Tak bude váš koláč  
i zespoda zlatý a křupavý,  
tak jak ho chcete.  
Nemůžete to dělat jako robot.  
Nemusí to být perfektní,  
ale musí to být takové,  
jaké to chcete.  
Bavte se vařením.  
Je to umění.  
Je umění potěšit lidi.  
Je umění  
nabídnout něco, co potěší  
a je společenské,  
aby se mohli pozvat přátele,  
abyste ukázali lásku  
členům vaší rodiny.  
Toto je umění  
udržování vztahů,  
není to jen jídlo.  
Je to společenská událost.  
Jsou to  
vřelé vzájemné vztahy,  
udržuje to rodinu pohromadě,  
zpřijemňuje to přátelství.