

Dar lásky:
Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:

Líná lahůdka
Instatní nudle
Ovocný salát

Dnes máme něco, co můžete
nazvat tím nejjednodušším
jídlem, které můžete vždy
takzvaně vařit.

Totíž, jako hotelový styl,
když jste pryč z domova
a jste zaneprázdnění
nebo máte velmi líný den.

Tohle je příprava
na jídlo, které nazýváme
„Líná lahůdka.”

A máme nějaké
jednoduché potraviny,
jako veganský sýr.

Tak, dále tady mám na plátky
nakrájené veganské
potraviny podobné
kuřecímu nebo husímu.

A samozřejmě zde máme
také salám.

Také 100% vegetariánské.

Máme také nějaké
speciální párky,
úplně veganské.

Dokonce tu mám další druh,
je také úplně veganský

a chutná také velmi dobře,

Pokud máte nějaké olivy,
jakého-li druhu, jen je dejte
na talíř, tolik, kolik chcete
jíst.

Jiný druh oliv kvůli
barevnosti, prostě je dejte
takto na talíř.

A máte-li nějaké sladké,
malé, mladé
kyselé okurky, také je
tam můžete dát.

Dokonce je nemusíte ani
krájet, jen je tam položte
a pak máme rozmanitost.

nyní, pokud máte také
na slunci sušená rajčata
ve sklenici nebo v balení,
také to na to můžete přidat.
Tady máme nějaké avokádo,
chcete-li.

Vše na jednom talíři –
prostě to sdílejte, nakrájejte
a dejte tam. Víte co?

A máme některé z těchto
veganských, kuřecích plátků.
Můžete je jen srolovat.

Rozdělíte je takto
po jednom
a srolujete nebo nesrolujete.

Dejte je tady.

Toto jsou vermicelli,
průhledné jemné nudle.

Vidíte, prostě je rozlomíte
a umístíte do mísy.

Otevřete tento balíček
koření a položíte nahoru.

Vidíte, voda vše,
jen ji nalijte nahoru na nudle.

Jen to zakryjeme.

Prostě to nechte tam
a jezte až to bude hotovo.

Všechno toto ovoce vám
dodá dostatečnou
dávku denních vitamínů.

Nemusíte jíst dokonce
syntetické vitamíny.

Ale jezte vitamíny,
zharmonizují vás.

Jen nic
nepřehánějte.

Dobře, tohle je léto,
přidáme

pár jahod.

Myslím, že to
nikomu neublíží.

Ovoce nám vždy
udělá dobře, takže tam
přidáme pár jahod.

Také to dobře vypadá.
Máme vše, co chceme,

během několika minut.

Tak, tady je vaše líná
nedělní snídaně,
oběd nebo večeře,

pokud vstanete pozdě.

Nemusíte jíst mnoho.

Zdejší a já jíme většinou asi
dvě jídla denně, někdy jedno,
záleží na tom, jak jsme
zaneprázdnění a co
potřebujeme.

Když je líný den, chcete
číst knihy, chcete poslouchat
dobré zprávy, chcete
se koukat dalekohledem
na ptáky a veverky
venku.

Nemáme dost času jen
vždy vařit a vařit,
tak si uijeme tohohle.

To už bude bohaté.

Vidíte nudle uprostřed?

Přikryjeme je, nyní
je otevřeme a sníme.

Je to velmi jednoduché.

Pamatujte dát na stůl vaše
oblíbené koření nebo
extra sirup a všechno toto,
abyste nemuseli běhat
do kuchyně, když jste u
vašeho oblíbeného TV
pořadu.

Pokud je to oběd, můžete
si dát nealkoholické pivo
a vodu, nebo jen vodu
a čaj.

A pokud je to snídaně,
dejte si čaj, džus,
nebo čaj a džus,
nebo cokoli máte rádi.

Vidíte, chceme vidět
přírodu venku – nádheru.

Vidět zeleň venku.

Nechceme trčet vždy
v kuchyni.

Vidíte, udělala jsem to
útně, aby se můj přítel
mohl cítit jako doma.

Pokud ne, cítím se jako doma
i sama, to je také dobré.

Měli byste se vždy cítit jako
doma všude, kam jdete,
pak můžete mít mír
v myslí, ať děláte jakoukoli

práci máte rádi.
Není nic špatného na tom,
když si uděláte pohodlí,
zvláště, když jste mimo
domov, vzdáleni od svých
milovaných, zvířecích
miláčků a přátel.
Není to moc legrace.
Na hotelu je někdy
velice osaměle.
Můžete si ale
udělat pohodlí,
zaměstnat se prací
a odměnit se
nějakým dobrým jídlem,
jednoduchým, ale dobrým,
například jako tady.
Já jsem dala jen pokrývku
z postele na pohovku
a vypadá to dobře.
Není to tady nijak luxusní.
Záleží na tom,
jak přemýšlíte.
Je-li váš život pohodlný
nebo ne, nezáleží na tom
kolik utratíte,
je to jen otázka vkusu.
Potřebujeme jen dobrý vkus.
Myslím vkus,
který se vám líbí,
jen abyste
si vytvořili harmonické
prostředí, pak
se budete cítit klidní.
To je důležité.
Žijete-li
v chaotickém prostředí,
vaše mysl bude také
trochu neklidná
nebo hodně neklidná.
Teď si to všechno vychutnám
s některými mými přáteli
a pomocníky.
Doufám, že si to
taky užijete,
až si to připravíte
pro sebe a své přátele,
je to prostě vynikající,
aniž bychom utratili
hodně času nebo peněz.

Dobrá, dobrou chuť!
Netrápte sa,
ak nemáte obrus.
Ani ja ho nemám.
Toto je len môj šál,
taký, ako sa dáva
okolo krku ako ozdoba
alebo kvôli teplu.
Proste ich tu mám,
tak ich dám na stôl.
Všetko toto je len
stav núdze.
To môžete urobiť vždy.
Netreba mať vždy všetko,
čo chcete
ale použite to, čo máte,
s radosťou zo života
a s človekom,
ktorého milujete.
Vždy dokážete
niečo zariadiť,
aj keď nemáte materiály,
ktoré zvyčajne máte.
Môžete použiť svoje IQ,
tvorivú silu,
aby ste niečo urobili.
Miluji vás!
Milujeme vegánstvo!
Dobrá, pochutnali jsme si
na tak krásném a skvělém
výživném jídle.
Teď vás vezmu nakupovat.
Máte dost energie?
Vidíte kolik
tady máme jídla?
A to není všechno,
je to jenom část
toho, co jsme dnes pořídili
na týden,
pro mne a mé pomocníky.
Bylo tam toho tolik.
Nikdy vám nemohou
dojít suroviny
na veganskou večeři
nebo snídani nebo oběd.
Toto vše je již pro vás
připravený protein.
Vidíte, trochu veganské
šunky, veganské máslo,
hotový veganský protein

pro vaše dušené maso,
různé věci,
které jsem nemohla ani
všechny vyjmenovat.
Máme tu mořské houby.
Ty jsou z Loving Hut,
z naší společnosti
a toto je
jemná veganská šunka.
Když sundáte poklop,
uvidíte jí tam.
Pamatujete si, že jsem vám
ji předtím servírovala?
A veganská steak s pepřem,
veganské vídeňské párky,
veganská frankfurtská věc,
jakkoli to nazvete, veganské
pochoutky,
tofu s mořskými
řasami a zeleninou,
veganská ryba –
chutná znamenitě –
veganské plátky...
řikají tomu slanina, ne?
Ano, veganská slanina.
Různé druhy potravin.
Nikdy to všechno nesníte.
Nechcete-li tady kupovat
velký pytel rýže,
máme bio, malé balíčky
jasmínové rýže
a malé balíčky hnědé rýže
a různé ovoce,
které můžete jíst.
Oni tomu dokonce říkají
„energetický mix“,
brusinky,
sušené ovoce a ořechy
různých druhů, pistácie,
různé druhy ořechů.
Moji ptáci jedí jen tohle
a zeleninu.
A ptáci,
kteří žijí ve volné přírodě
nemají dokonce
všechny tyto oříšky
a sušené ovoce, čerstvé ovoce
a žijí někdy do stovky
i více let.
Já jsem tady již

namíchala miskou,
abyste se mohli podívat.
Mám tady brusinky,
kešu oříšky, různé další
druhy oříšků, brazilské oříšky
a slunečnicová semínka
a vlašské ořechy.
Všechny jsou vynikající.
Bavte se a namíchejte si své,
jinak prodávají
již namíchané v balíčcích.
Máme dokonce plátky
chlebovníku,
sušených jablek,
různé věci, které
můžeme jíst stále.
A toto všechno je
sušený veganský sojový
protein nebo někdy
lepkový protein.
Můžete ho vařit na
různé způsoby.
Máme dokonce různé
čokoládové sušenky,
různé druhy sušenek,
které jsou veganské.
Podívejte se na všechny ty
sušenky a čokolády,
které tady máme, dokonce
čokoládové pralinky,
křupavé čokoládové oplatky.
Podívejte se na to všechno!
Všechny ty sušenky,
máslové sušenky a
zlatě zabalená čokoláda
a různé druhy čokolád tady.
Podívejte se na to všechno!
A úplně veganské,
žádné mléko, vajíčka.
A tady jsou ještě nějaké
speciální sušenky.
Dokonce sojový jogurt,
vanilkový a broskvový,
karamel. Můžete ho smíchat
s ořechy, sušeným banánem
a ještě oříšky.
Tolik jídla,
můžete pořád jíst.
A jsou tady různé druhy piva,
nealkoholického piva,

různé nápoje,
sojové nápoje.
Nechutnají-li vám sojové
nápoje, máme rýžové.
Různé druhy,
dokonce rýže s vanilkou.
A rýže, přírodní rýže s
vlašskými ořechy a
čokoládou, sója s čokoládou,
sojový nápoj s vanilkou,
přírodní sója,
různé druhy!
Je tady dokonce
Avena nápoj,
to znamená z obilí,
ano z obilí.
A je tady sojová šlehačka
na pečení nebo
k přípravě krémové polévky
nebo na
váš ovocný salát.
Mají ji také z rýže.
Nemáte-li rádi sóju,
použijte rýžovou.
A existuje spousta
dalších druhů nápojů.
Tento je na zeštíhlení
vašeho břicha, ten vám
pomůže zhubnout.
Ten vám pomůže
se zažíváním.
Mají pro vás také čaje,
když jste nachlazení,
máte potíže s kašlem.
Máte-li rádi polévkové
koření tom yum a často
nevaříte, kupte si jen
takové malé balení,
nekupujte si celou sklenici,
pak byste neměli místo
na uskladnění a po
chvíli by se vám to zkazilo.
Tady jsou všechny sušenky
a čokolády, které máme,
různé věci.
Podívejte se na ty paté,
vyrobili pro vás
olivovou pomazánku,
okurkovou pomazánku,
žampionovou pomazánku.

Někdo mi říkal,
že žampionové paté tady
chutná lépe než foie gras.
Nechte tedy foie gras
a dejte si zdravou
a vynikající
žampionovou pomazánku.
Mají dokonce něco jako
játrovou pomazánku,
veganskou, vidíte?
Je mnohem lepší než
ta ze zvířat
a nezpůsobuje utrpení
a je pro vás zdravá
i pro planetu!
Mají také pomazánky
a paté z hub šitake.
Vidíte deti,
toto je znak Svetového
fondu na ochranu přírody.
Povedzte rodičom
alebo svojim priateľom,
aby kupovali tieto
ak chcete kupovať huby.
Volajú to
šampiánové paté.
Keď kupujete niektoré
z podobných výrobkov,
vegánskych výrobkov,
kupujte radšej tie
s týmto znakom,
pretože zisk z nich
alebo časť zisku ide
Svetovému fondu
na ochranu prírody (WWF),
ktorý chráni zvieratá.
Viete, čo myslím, deti?
A tiež mnohé
z vegánskych produktov
a spoločností tiež pomáhajú
Svetovému fondu
na ochranu prírody (WWF)
alebo nejakému inému fondu,
útlukom pre zvieratá a pod..
Takže skúste zistiť,
ktoré spoločnosti
pomáhajú zvieratám, svetu
alebo vegánskemu hnutiu
a kupujte toho toľko, koľko
môžete, aby ste pomohli.

Ďakujem vám pekne.
Máme také
veganské suchary, pro případ,
že někdy nemáte chleba
nebo jste ho zapoměli
koupit nebo vám došel,
potřete ho jen veganským
máslem nebo těmi
houbovými pomazánkami
o kterých jsem vám říkala
nebo jakoukoli pomazánkou,
jakou tam máte.
A vezměte si nějaký sezam
a jen si ho nasype
na rýži nebo na jídlo.
Černý nebo bílý sezam,
oba jsou dobré.
Vzpomínáte si na párky
o kterých jsem vám říkala?
Pečené fazole
dáte na toust s máslem.
A nepravé kuře,
pamatujete si,
co jsem vám posledně říkala?
Chutná velice dobře
nebo s ním můžete vařit.
Cokoli chcete.
Je tolik věcí,
nikdy ty veganské potraviny
nemůžeme spotřebovat,
kolik je toho v obchodech.
Jen prohledejte internet,
zeptajte se na co chcete
a nějaká společnost to
bude znát
nebo nějaký člověk
bude vědět, kde to seženete,
odpoví vám.
Všichni ti veganští přátelé
na internetu
jsou velice přátelští.
Dají vám všechno,
jakoukoli radu,
všechny informace co mají.
Neváhejte a kontaktujte lidi,
udělejte si nové přátele
na webu, ano?
Je toho tolik,
nemohu vám ukázat všechno.
Má dobroto!

To je jenom několik příkladů.
Máte dokonce veganskou
čokoládu s oříšky.
Můžete mít různé dobrůtky,
dokonce gumové medvídky,
lízátka,
vše veganské pro vaše děti
nebo pro vás, děti. Vidíte?
Tak krásné, krásné!
Dokonce různé ovocné čaje.
Různé druhy ovocných čajů
si můžete koupit v bio
obchodě nebo zdravé výživě.
Podívejte se,
toto je dárkový balíček,
který jsem připravila,
abych ho mohla dát,
když se někdy setkám s
někým v hotelu, dobrým
personálem nebo někdy na
schůzce nebo někoho
potkám, někoho
sympatického, dám mu něco,
například veganskou
čokoládu, sušené ovoce,
je tady je hodně maličkostí
a veganské sušenky.
A prosím,
používejte ekologické
dárkové balení,
které lidem bude připomínat,
aby byli vegany
a žili ekologicky.
To bude ještě užitečnější.
Mnohokrát vám děkuji.
Radujte se ze svého
nakupování, ať nakupujete
sami nebo s přáteli.
Pamatujte si, jděte přímo
do oddělení pro vegetariány,
to je velice snadné!
S tím vším si už mohu
otevřít obchod!
Pamatujte si, vždy kupte
veganskou čokoládu a
maličkosti, jako dárky.
I když vy nejíte nic
neveganského,
nekupujte neveganské věci,
abyste je dávali ostatním,

i když nejsou vegany.
Povzbud'te je
například tímto způsobem.
Tento sýr míchají
s vlašským ořechem.
Umíte si to představit?
A je to lahodné, lahodné.
Jen je spolu uspořádáme,
úžasné.
Pak to máme.
Vidíte?
Jak pěkně a chutně
to vypadá!
To je vaše snídaně,
oběd a večeře, cokoli
chcete, aby to bylo.
Tak snadné, vidíte?