

ZELĀĀKY, ZELNĀKY A ZELENĀ% PLACKY

StĀ™eda, 13 zĀ™Ā-2017

Taky patĀ™íte mezi tu vĀ™í skupinu lidí, kteĀ™í milují zelné placky, zelĀ™áky a zelníky ve všech podobách? An mé city nebyly této náklonnosti ušetĀ™eny. Co se dá dĀ™lat; takovému nutkání je tĀ™eba obĀ™as podlehnout, stoupnout si do kuchynĀ™ a pĀ™íslušnou vášeĀ™ náleĀ™itĀ™ zkonsumovat. MoĀ™ná si Ā™íkáte, proĀ™ píš zeli uĀ™teĀ™, kdyĀ™ je na krouhání a nakládání ještĀ™ Ā™as. Inu, jak se to vezme.

PozdnĀ™jší odrĀ™dy zelí jsou skuteĀ™ně lepší na kysání, neboĀ™ neobsahují tolik vody, jako odrĀ™dy letní proto je lepší si Ā™erstvé zelí na talíĀ™i uĀ™it uĀ™ nyní, zatímco pozdnĀ™jší sklizeĀ™ pĀ™ijde naloĀ™it do soli, k kameninového hrnce nebo soudku, aby bylo pĀ™es zimu dostatek vitamínĀ™.

Recept na rychlé zelné placky se slaninou Ze všeho nejdĀ™ív si vám dovoluji pĀ™edstavit recept na zelné placky, do kterých je vmĀ™tnáno takové množstvĀ™ zelí, aĀ™ to zavání zdravým stravováním. Na slaninu nebo škvarky nehleĀ™. Jsou jednoduché, rychlé a zábavné; poslouĀ™í jako ideální svaĀ™ina do školy nebo do práce, neboĀ™ se jimi mĀ™Ā™ete oblaĀ™ovat v horké, teplé i zcela vychladlé podobĀ™. ZELNÉ PLACKY MnoĀ™ství: 4 porce Suroviny 50 bílého zelí (zhruba 1/4 vĀ™í hlávky) 80 g slaniny (nebo škvarkĀ™) 3 vejce 100 g hladké mouky 5 g soli

Postup

- ZaĀ™nĀ™te pĀ™edehĀ™ívat troubu na 180 stupĀ™Ā™ a dva plechy vyloĀ™te papírem na peĀ™ení. Zelí nakrájejte na tenké n vyhnĀ™te se pĀ™ítmom košĀ™álu, který je tuhý a nestihnul by se Ā™ádnĀ™ propéct a zmĀ™knout. NudliĀ™ky ješ pár bleskovými pohyby velkého ostrého noĀ™e, ze kterého Ā™iší respekt, pĀ™ekrojte nebo nasekejte na menší kousky, a smeĀ™te do mísy.
- Slaninu nakrájejte na malé kostiĀ™ky a pĀ™idejte k zelí. VmĀ™chejte rozkvedlaná vejce, sĀ™l a mouku a zkuste z toho všeho vypracovat soudrĀ™nou smĀ™s, byĀ™ kostrbatou, ze které trĀ™í kousky zelí. Na stávající dojem zásadně nehleĀ™te.
- LĀ™íci naneste tuto rozĀ™epýĀ™enou smĀ™s na pĀ™ipravené plechy, tvoĀ™te pĀ™ítmom placky velikosti dlanĀ™, silné necentimetr.

- Oba plechy vloĀ™te do trouby a peĀ™te 20-25 minut, aĀ™ placky zpevní a zezlátnou. Po 10-15 minutách nezapomeĀ™te oba plechy navzájem prohodit a otoĀ™it, aby se teplo dostalo k plackám rovnomĀ™ně.
- UĀ™ívejte si této kombinace zelí a slaniny, jak je libo: horkých, vlaĀ™ných i studených, v sedĀ™ u stolu i za pochodu po bytĀ™. V druhém pĀ™ípadĀ™ je z výchovných dĀ™vodĀ™ praktiĀ™tĀ™jší, pokud se to odehraje beze svĀ™dkĀ™ a zbyteĀ™ných komentĀ™Ā™.

Recept na zelĀ™áky alias zelníky MĀ™j druhý recept dosahuje na ponĀ™kud vyšší úroveň (modernĀ™ji level) toho pĀ™edchozího. Slovo zelník klidně mĀ™Ā™e oznaĀ™ovat zelinĀ™Ā™, který se zabývá hlavnĀ™ pĀ™stováním zelí. Také to m zelný knedlík. Ale ze všeho nejvíc je to zelný koláĀ™ Ā™i zelím plnĀ™ná buchtka, kterou mohla maminka zabalit jakémukoli Ā™eskému Honzovi na cestu do svĀ™ta. V jazykové podobĀ™ se zelĀ™áky rozšíĀ™ily nejspĀ™; z Valašska. Ty z kysaného zelí ale kupodivu nemají Ā™ádnou dlouhou kuchaĀ™skou tradici. Ve všech starších zmĀ™kách do nich patĀ™í jen Ā™erstvé, podušené zelí. I pro mĀ™ bylo pĀ™ekvapivé zjistit, Ā™e kynuté peĀ™ivo se zelím nemusí v poĀ™ítat jen s jeho kysanou verzí a Ā™e se zelí nemusí omezovat jen na náplĀ™. Objevila jsem zmĀ™ku, Ā™e ve Slezsku se pĀ™ipravovaly zelníky ze sladkého zelí, jemné a vláĀ™né, které pouĀ™ívají zelí jako souĀ™ást tĀ™sta. KdyĀ™ jsem je vyzkoušela, musím konstatovat jediné: jsou opravdu neodolatelné. Základem úspěĀ™chu je zaĀ™ít stavĀ™t tĀ™sto nikoli od mouky, ale od zelí, a pak taky nepĀ™ídat v prĀ™bĀ™hu zpracování pĀ™íliš mnoho mouky. Tak zĀ™stanou zelníky pĀ™ takové, jak jsem psala. ZELĀ™ĀKY (ZELNĀKY) Suroviny 400 g na jemné nudliĀ™ky pokrájeného zelí (1 malá hlávka nebo 1/2 vĀ™í) 3 lĀ™íce másla 1/2 lĀ™iĀ™ky soli 1/2 lĀ™iĀ™ky kmínu špetka cukru 100 ml smetany 21 g droĀ™dí (kostky) 1 vejce 300 g hladké mouky

Postup

- Zelí ořezáte a nakrájete jako v předchozím případě. V nízkém a širokém kastrolu rozehřejte 2 litry vody, přidejte zelí, sůl a kmín, a dvě minuty míchejte na středním plameni. Zalijte 50 ml studené vody a ječmenem, kolem 5 minut pokračujte v pozvolném dušení. Zelí by mělo zavadnout a změkknout, ale rozhodně nezhádnout. Tekutinu přitom nechte téměř v suchu vydušit. Odstavte a nechte trochu vychladnout.
- Do misky rozdrobte droždí, přidejte špetku cukru, 1 litr mouky a zalijte polovinou smetany, kterou jste trochu zahřáli, aby byla vlažná – pozor, nesmí být horká, tím byste droždí vyvadili z provozu a sprovodili ze světa nebo je to v konečném důsledku živý tvor, který nepřetrvává teploty nad 40 stupňů. Důkladně rozmíchejte a nechte 10 minut zpěnit, aťli vzejít kvásek.
- Do vlažného zelí (opět zdrazíte kritickou teplotu 40 stupňů) přimíchejte kvásek, zbytek smetany, vajíčko, a postupným přisypáváním mouky zadávejte vařící směsí tuhou konzistenci, aby se po vykynutí dalo rozválet. Mělo by tedy ztát měkké, ale zároveň lepkavé jen v únosné míře. Čím méně mouky použijete, tím lépe. Hotové těsto nechte 30 minut kynout v teplé, v chladnější místnosti bude potébovat déle.
- Vykynuté těsto rozválejte na pomůčném stole na výšku kolem 1 centimetru a pak rádýlkem rozkrájejte na čtverce velikosti 6 x 6 cm. Rozložte je s malými odstupy na plech vyložený pečícím papírem a znovu nechte kynout 30 minut, dokud viditelně nezvětší svůj objem.
- Rozehřejte zbytek másla a potete jím zelníky. V troubě rozežtáte na 180 stupňů je peče 20-30 minut, dokud nezezlátnou.

Nakrájejte tedy kousek zelí, napečte zelníky, zabalte je do ranečku a vyrazte na zkušenu. Nebo aspoň na procházku, to se taky počítá. Myslím, že se jí v dnešní době častěji piknik. Zajímavosti o zelí. Snad mi je dovolíte, když stran mého oblíbeného zelí nakonec přinesu i pár kuchařsko-zemědělských faktů, aby bylo lépe a s větší chutí smakovalo. Váďli jste například, že zelí bylo po dlouhou dobu vůbec nejdělejší a nejvíce pěstovanou zeleninou co do ošvní plochy (když nepočítám brambory, ječmen a jsou ze zemědělského hlediska okopaninami)? Zelí na polích. Se zeleninou to však jde v dnešní době na českých i moravských polích poněkud z kopce. Těmto celé minulé století, až do roku 2000, se pěstovala na čtveřná ploše, co nyní. A stejně tak z kopce to jde i se zelím. Abych dokreslila, jak dělejší zelí bylo: v roce 1918 zabíralo dvě třetiny z celkové plochy 30 tisíc hektarů, které byly určeny zelenině. Po druhé světové válce klesl zájem o zelí s tím, jak v ruce se sociálním vývojem měnily stravovací zvyklosti, takže mu zůstala plocha kolem necelých 5 tisíc hektarů. Ale i to by dnes bylo v porovnání s pouhým jedním tisícem hektarů v roce 2009 hodně! Prvenství zelí na poli dávno převzala cibule. Otázka je, co mu sebralo prvenství na talíři. Zelí na zimu. Stalo se to, že na rozdíl od předkové uzelí v našich stravě v podstatě nepotřebujeme. Zimu totiž přemějíme i bez něj díky konzervárenskému průmyslu, dovozu, velkokapacitním skladům a dozrávárnam ovoce. Když to bylo v minulosti, kdy to nebylo, když nebyla zelenina zchlazená, sterilovaná ani obohacovaná chemickými vymoženostmi a konzervačními přísadami, dala se uchovat především dvěma způsoby: usušením, anebo mletým zakvašením. Tam, kde je málo tepla a sluníčka, pak hlavně tím druhým jmenovaným způsobem. Zelí se k tomu zdá ideální potravina: je levné, dostupné a dává se mu i v drsných podmínkách, včetně chudých horských a podhorských oblastí. Zelí v lidové stravě. V selské kuchyni zelí dají dohledat zmínky ze všech regionů naší vlasti, nejpoutavější jsou přitom z drsného Valašska, kde na nám společně s bramborami a mletými produkty skutečně záviselo přežití. Zajímavé je i ječmen, předtím, než se k nám dostala káva a její náhražky, podávaly se ke snídani polévky. Jedna z těchto polévek byla polévka z kysaného zelí nebo ze zelnice, vody z kysaného zelí. V období zimy se místo ní leckde jedlo jen syrové kysané zelí. Dál následovalo zelí k obědu a k večeři, protože z něj málo dostupných surovin se musela sestavit plnohodnotná strava na celý den, týden, měsíc i rok, se všemi jeho svátek a postními výkyvy.

Zelí v české kuchyni. Nakolik bylo zelí pro chudou lidovou stravu dělejší, o to víc opomíjené a opovrhované bylo v bohatých domácnostech. Panské a měšťanské kuchyni o kyselém zelí taktně mlčí. Skoro jako by neexistovalo. Pražské kuchařky nanejvýš; přitom bílé sladké zelí, tedy čerstvé, nakrájené, spařené a dušené, zahrnuje jíšku, dochucené octem. Červené zelí se považovalo za podléhající a kyselé? Ve zmiňovaných knížkách sice občas najdete zmínku o nakládání zelí, takže se tak bezesporu čini, ale žádný recept z něj uševy nevychází. Dokonce i Květoslava Jírová ve své pražské předválečné Rodinné kuchařce, kterou v městským domácnostem chudých těd a obhájovala se přitom zájmem o úšornost, vůbec kyselé zelí nezmiňuje. Zato si nadmíru libuje v polévkových kostkách a bujonech. Tak nevím, nepřipomíná vám to něco? A nechtěli byste s tím něco udělat? FLORENTÝNA