

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 množství zelí, aĀ™ to zavání zdravým stravováním. Na slaninu nebo škvarky nehleĀ™. Jsou jednoduché, rychlé a zábavné; poslouchĀ™ 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 Množství: 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. Vmíchejte rozkvedlaná vejce, sĀ™l a mouku a zkuste z toho všeho vypracovat soudrĀ™nou směs, byĀ™ kostrbatou, ze které trĀ™í kousky zelí. Na stávající dojem zásadně nehleĀ™te.
- LĀ™ící naneste tuto rozĀ™epýĀ™enou směs na pĀ™ipravené plechy, tvoĀ™te pĀ™ítmom placky velikosti dlanĀ™, silné několik centimetr.

- 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™e, 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 nejspíš z Valašska. Ty z kysaného zelí ale kupodivu nemají Ā™ádnou dlouhou kuchaĀ™skou tradici. Ve všech starších zmínkách 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 zmínku, 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™it 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 (ZELNÍKY) 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 pečte 20-30 minut, dokud nezezlátnou.

Nakrájete tedy kousek zelí, napečete zelníky, zabalte je do ranečku a vyrazte na zkušenu. Nebo aspoň na procházku, to se taky počítá. Myslím, že se jí v dnešní době přikládá 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 osevňovací plochy (když nepočítáme brambory, ježto 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 minulosti, a až do roku 2000, se pěstovala na úrodných plochách, 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 přibližně 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 předků už zelí v našich stravovacích podstatách nepotřebujeme. Zimu totiž přetrváváme i bez něj díky konzervárenskému průmyslu, dovozu, velkokapacitním skladům a dozrávárnam ovoce. Když se tedy nechne, když se nechne, když se nechne zelenina zchladit, sterilovat ani obohatit 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 kolika 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, zahuštěné jíčnou, dochucené octem. Červené zelí se považovalo za podléhající a kyselý? Ve zmiňovaných knížkách sice občas najdete zmínku o nakládání zelí, takže se tak bezesporu činilo, ale žádný recept z něj už nevychází. Dokonce i Květoslava Jírová ve své pražské předválečné Rodinné kuchařce, kterou v městským domácnostem chudších tříd a obhájovala se přitom zájmem o úspornost, vůbec kyselý 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