

ZELĀĀKY, ZELNĀKY A ZELENĀ% PLACKY

StĀ™eda, 13 zĀĀ™Ā- 2017

Taky patĀ™íte mezi tu vĀtší 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 dĀlat; takovému nutkání je tĀ™eba obĀas 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 Āas. Inu, jak se to vezme.

PozdnĀjší odrĀdy zelí jsou skuteĀnĀ lepší na kysání, neboĀ neobsahují tolik vody, jako odrĀdy letní proto je lepší si Āerstvé zelí na talíĀ™i uĀ%it uĀ% nyní, zatímco pozdnĀjší 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 vmĀstnáno takové množstvĀ zelí, aĀ% to zavání zdravým stravováním. Na slaninu nebo škvarky nehledĀ. Jsou jednoduché, rychlé a zábavné; poslouchĀ jako ideální svaĀina do školy nebo do práce, neboĀ se jimi mĀĀ%ete oblaĀ%ovat v horké, teplé i zcela vychladlé podobĀ. ZELNĚ PLACKY MnožstvĀ: 4 porce Suroviny 50 bílého zelí (zhruba 1/4 vĀtší hlávky) 80 g slaniny (nebo škvarkĀ) 3 vejce 100 g hladké mouky 5 g soli

Postup

- ZaĀnĀte pĀ™edehĀ™Āvat troubu na 180 stupĀĀ a dva plechy vyloĀ%te papírem na peĀení. Zelí nakrájejte na tenké n vyhnĀte se pĀ™Ātím košĀĀlu, který je tuhý a nestihnul by se Ā™ĀdnĀ propĀct a zmĀknout. NudliĀky ješ pár bleskovými pohyby velkého ostrého noĀ%e, ze kterého Āiší respekt, pĀ™ekrojte nebo nasekejte na menší kousky, a smeĀte do mísy.
- Slaninu nakrájejte na malé kostiĀky a pĀ™Ādejte k zelí. VmĀchejte rozkvedlaná vejce, sĀl a mouku a zkuste z toho všeho vypracovat soudrĀ%nou smĀs, byĀ% kostrbatou, ze které trĀí kousky zelí. Na stávající dojem zásadnĀ nehleĀte.
- LĀ%ící naneste tuto rozĀepýĀ™enou smĀs na pĀ™Āravené plechy, tvoĀ™te pĀ™Ātím placky velikosti dlanĀ, silné necentimetr.

- Oba plechy vloĀ%te do trouby a peĀte 20-25 minut, aĀ% placky zpevní a zezlĀtnou. Po 10-15 minutách nezapomeĀte oba plechy navzájem prohodit a otoĀit, aby se teplo dostalo k plackám rovnomĀrnĀ.
- 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™ĀpadĀ je z výchovných dĀvodĀ praktiĀtĀjší, pokud se to odehraje beze svĀdkĀ a zbyteĀných komentĀĀ™Ā.

Recept na zelĀ^áky alias zelníky MĀj druhý recept dosahuje na ponĀkud vyšší úroveň (modernĀji level) toho pĀ™edchozího. Slovo zelník klidnĀ mĀĀ%e oznaĀovat zelinĀ™e, který se zabývá hlavnĀ pĀstováním zelí. Také to m zelný knedlík. Ale ze všeho nejvíc je to zelný kolĀĀĀi zelím plnĀná buhta, kterou mohla maminka zabalit jakémukoli Āeskému Honzovi na cestu do svĀta. V jazykové podobĀ se zelĀ^áky rozšĀ™ily nejspĀscaron; z Valašska. Ty z kysaného zelí ale kupodivu nemají ĀĀádnou dlouhou kuchaĀ™skou tradici. Ve všech starších zmĀnkách do nich patĀ™í jen Āerstvé, podušené zelí. I pro mĀ bylo pĀ™ekvapivé zjistit, Ā%e kynuté peĀivo se zelím nemusí v poĀĀtat jen s jeho kysanou verzí a Ā%e se zelí nemusí omezovat jen na náplĀ. Objevila jsem zmĀnku, Ā%e ve Slezsku se pĀ™Āpravovaly zelníky ze sladkého zelí, jemné a vláĀné, které pouĀ%ívají zelí jako souĀást tĀsta. KdyĀ% jsem je vyzkoušela, musím konstatovat jediné: jsou opravdu neodolatelné. Základem úspĀchu je zaĀit stavĀt tĀsto nikoli od mouky, ale od zelí, a pak taky nepĀ™Ādat v prĀbĀhu zpracování pĀ™Āliš mnoho mouky. Tak zĀstanou zelníky pĀ™ takové, jak jsem psala. ZELĀĀKY (ZELNĀKY) Suroviny 400 g na jemné nudliĀky pokrájeného zelí (1 malá hlávka nebo 1/2 vĀtší) 3 lĀ%íce másla 1/2 lĀ%iĀky soli 1/2 lĀ%iĀky 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 silném 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 potěbovat 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 potěte 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 častěji píkají piknik. Zajímavosti o zelí. Snad mi je dovolíte, když se stran mého oblíbeného zelí nakonec přiměnu 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. Téměř celé minulé století, až do roku 2000, se pěstovala na čtveřtině 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 ušlechtilého zelí v našich stravovacích podstatách nepotřebujeme. Zimu totiž přeměňujeme i bez něj díky konzervářskému průmyslu, dovozu, velkokapacitním skladům a dozrávárňám ovoce. Když se tedy nečeho nedělo, když nečelila zelenina zchlazením, sterilizací ani obohacením chemickými vymoženostmi a konzervačními přísadami, dala se uchovat především dvěma způsoby: usušením, anebo mletím 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 dá 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, přeměněným, než se k nám dostala káva a její náhražky, podávaly se ke snídani polévky. Jedna z těchto častých 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 sváťkami 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; přiměnu bílé sladké zelí, tedy čerstvé, nakrájené, spařené a dušené, zahuštěné jíčnou, dochucené octem. Červené zelí se považovalo za podlédnější a kyselější. A kyselý? Ve zmiňovaných knížkách sice občas najdete zmínku o nakládání zelí, takže se tak bezesporu čini, ale žádný recept z něj ušlechtilý nevychází. Dokonce i Květoslava Jírová ve své pražské předválečné Rodinné kuchařce, kterou v městským domácnostem chudších tříd a obhajovala 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