

# ZELĀĀKY, ZELNĀKY A ZELENĀ% PLACKY

StĀeda, 13 zĀĀ-2017

Taky patĀte mezi tu vĀt&scaron;í skupinu lidí, kteĀmí milují zelné placky, zelĀky a zelníky ve v&scaron;ech podobách? An mé city nebyly této náklonnosti u&scaron;etĀeny. Co se dá dĀlat; takovému nutkání je tĀeba obĀas podlehnout, stoupnout si do kuchynĀ a pĀtĀslu&scaron;nou vá&scaron;eĀ náleĀitĀ zkonsumovat. MoĀná si ĀĀikáte, proĀ pí&scaron; zeli uĀteĀ, kdyĀ je na krouhání a nakládání je&scaron;tĀ Āas. Inu, jak se to vezme.

PozdnĀj&scaron;í odrĀdy zelí jsou skuteĀnĀ lep&scaron;í na kysání, neboĀ neobsahují tolik vody, jako odrĀdy letní proto je lep&scaron;í si Āerstvé zelí na talíĀmí uĀit uĀ nyní, zatímco pozdnĀj&scaron;í sklizeĀ pĀmijde naloĀit do soli, k kameninového hrnce nebo soudku, aby bylo pĀes zimu dostatek vitamínĀ.

Recept na rychlé zelné placky se slaninou Ze v&scaron;eho nejdĀmív si vám dovoluji pĀedstavit recept na zelné placky, do kterých je vmĀstnáno takové množstvĀ zelí, aĀ to zavání zdravým stravováním. Na slaninu nebo &scaron;kvarky nehledĀ. Jsou jednoduché, rychlé a zábavné; poslouĀí jako ideální svaĀina do &scaron;koly nebo do práce, neboĀ se jimi mĀĀete oblaĀovat v horké, teplé i zcela vychladlé podobĀ. ZELNĚ PLACKY MnoĀství: 4 porce Suroviny 50 bílého zelí (zhruba 1/4 vĀt&scaron;í hlávky) 80 g slaniny (nebo &scaron;kvarkĀ) 3 vejce 100 g hladké mouky 5 g soli

## Postup

- ZaĀnĀte pĀmedehĀmĀvat troubu na 180 stupĀĀ a dva plechy vyloĀte papírem na peĀení. Zelí nakrájejte na tenké n vyhnĀte se pĀmitom ko&scaron;Ālu, který je tuhý a nestihnul by se ĀĀdnĀ propĀct a zmĀknout. NudliĀky je&scaron; pár bleskovými pohyby velkého ostrého noĀe, ze kterého Āi&scaron;í respekt, pĀekrojte nebo nasekejte na men&scaron;í kousky, a smeĀte do mísy.
- Slaninu nakrájejte na malé kostiĀky a pĀidejte k zelí. VmĀchejte rozkvedlaná vejce, sĀl a mouku a zkuste z toho v&scaron;eho vypracovat soudrĀnou smĀs, byĀ kostrbatou, ze které trĀí kousky zelí. Na stávající dojem zásadnĀ nehleĀte.
- LĀĀící naneste tuto rozĀepĀenou smĀs na pĀipravené plechy, tvoĀte pĀmitom placky velikosti dlanĀ, silné necentimetr.

- Oba plechy vloĀte do trouby a peĀte 20-25 minut, aĀ placky zpevní a zezlátanou. Po 10-15 minutách nezapomeĀte oba plechy navzájem prohodit a otoĀit, aby se teplo dostalo k plackám rovnomĀrnĀ.
- UĀívejte si této kombinace zelí a slaniny, jak je libo: horkých, vlaĀných i studených, v sedĀ u stolu i za pochodu po bytĀ. V druhém pĀĀpadĀ je z výchovných dĀvodĀ praktiĀtĀj&scaron;í, pokud se to odehraje beze svĀdkĀ a zbyteĀných komentĀĀ.

Recept na zelĀky alias zelníky MĀĀ druhý recept dosahuje na ponĀkud vy&scaron;&scaron;í úroveň (modernĀji level) toho pĀedchozího. Slovo zelník klidnĀ mĀĀe oznaĀovat zelinĀĀme, který se zabývá hlavnĀ pĀstováním zelí. Také to m zelný knedlík. Ale ze v&scaron;eho nejvíc je to zelný kolĀĀ Āi zelím plnĀná buchtka, kterou mohla maminka zabalit jakémukoli Āeskému Honzovi na cestu do svĀta. V jazykové podobĀ se zelĀky roz&scaron;Āmily nejspĀ&scaron; z Vala&scaron;ska. Ty z kysaného zelí ale kupodivu nemají ĀĀdnou dlouhou kuchaĀskou tradici. Ve v&scaron;ech star&scaron;ích zmĀnkách do nich patĀí jen Āerstvé, podu&scaron;ené zelí. I pro mĀ bylo pĀekvapivĀ zjistit, Āe kynuté peĀivo se zelím nemusí v poĀítat jen s jeho kysanou verzí a Āe se zelí nemusí omezovat jen na náplĀ. Objevila jsem zmĀnku, Āe ve Slezsku se pĀipravovaly zelníky ze sladkého zelí, jemné a vláĀné, které pouĀívají zelí jako souĀást tĀsta. KdyĀ jsem je vyzkou&scaron;ela, musím konstatovat jediné: jsou opravdu neodolatelné. Základem úspĀchu je zaĀít stavĀt tĀsto nikoli od mouky, ale od zelí, a pak taky nepĀĀdat v prĀbĀhu zpracování pĀĀmĀmnoho mouky. Tak zĀstanou zelníky pĀt takové, jak jsem psala. ZELĀĀKY (ZELNĀKY) Suroviny 400 g na jemné nudliĀky pokrájeného zelí (1 malá hlávka nebo 1/2 vĀt&scaron;í) 3 ĀĀice másla 1/2 ĀĀiĀky soli 1/2 ĀĀiĀky kmínu &scaron;petka cukru 100 ml smetany 21 g droĀdí (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 přímotem 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 směs, která by měla mít takovou konzistenci, aby se po vykynutí dala rozválet. Mělo by tedy zůstat 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 jsem stran mého oblíbeného zelí nakonec přinesu i pár kuchařsko-zemědělských faktů, aby bylo lépe a s větší chutí smakovalo. Váďali jste například, že zelí bylo po dlouhou dobu vůbec nejdělejší a nejvíce pěstovanou zeleninou co do osevni plochy (když nepočítám 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 předkové uzelí v našich stravě v podstatě nepotřebujeme. Zimu totiž přetrváváme i bez něj díky konzervárenskému průmyslu, dovozu, velkokapacitním skladům a dozrávárnam ovoce. Když to bylo v suchu, když nebylo, když nebyla zelenina zchlazená, sterilovaná ani obohacena 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 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, přetím, 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; přitím bílé sladké zelí, tedy čerstvé, nakrájené, spařené a dušené, zahuštěné jíčnou, dochucené octem. Červené zelí se považovalo za podlédnější a kyselější? Ve zmiňovaných knížkách sice občas najdete zmínku o nakládání zelí, takže se tak bezesporu čínilo, ale žádný recept z něj u nás nevyhází. Dokonce i Květoslava Jírová ve své pražské předválečné Rodinné kuchařce, kterou v městským domácnostem chudších tříd a obhajovala se přitom zájmem o úspornost, 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