



Kuchyňa starých materií – Kapustová nedeľa

Vedeli ste, že kapusta má vyšší obsah vitamínu C ako citrónová šťava? Že dokáže zastaviť rast zhubných nádorov, lieči žalúdočné vredy, čistí črevný trakt, zabíja baktérie a vírusy a má výrazné detoxikačné vlastnosti? A tento zoznam pozitív z ďaleka nekončí.

Ochorenia pri ktorých kapusta účinne pomáha:

*žalúdočné a dvanástnikové vredy,
chronická zápcha, divertikulóza, narušená bakteriálna flóra v črevách,
choroby srdca, hypertenzia, artérioskleróza, osteoporóza, obezita, cukrovka, rakovina.*

Ako však chutia jedlá z kapusty pripravené priamo v objektoch na dobových peciach si môžete vychutnať dňa **4. augusta 2013**. Múzeum kysuckej dediny Nová Bystrica – Vychylovka bude počas celého dňa rozvoniavať haluškami s kapustou, chrumkavými kapustniakmi, pečenými zemiakmi s kapustou a slaninkou a tradičnou kysuckou kapustnicou.

Toto podujatie je pripravené v rámci ***Kuchyne starých materií*** a nesie sa pod názvom ***Kapustový deň***. Celodenný kapustový deň vám spríjemní ľudová hudba Romana Capeka zo Skalitého. Nedeľu plnú krásnych zážitkov, chutných jedál pre Vás pripravilo Kysucké múzeum v Čadci a jeho zriaďovateľ Žilinský samosprávny kraj.

Kapustniaky zo skanzenu:

Suroviny: Cesto: 0,7 l vody

1 kg polohrubej múky

1 kocka kvasníc, trošku soli

Plnka: 15 dkg slaniny,

15 dkg klobásy,

40 dkg kyslej kapusty,

2 uvarené zemiaky, majoránka, čierne korenie

Postu: Z vody, kvasníc a soli urobíme kvások. Z múky a kvásku vypracujeme cesto, necháme ho vykysnúť, rozvalkáme ho buchty a plníme kapustovou plnkou. Vysmážame na oleji.

Dobrú chuť!

Darina Hnidková
Kysucké múzeum v Čadci