

"POLENTA".

Lättsmält, kraftigt närande frukost- och aftenrätt, framställd af Majsgryn.

Bästa anrättning för friska, är den oskattbar för alla som lida af störd matsmältning.

Lätt att framställa, aptitlig att skåda, smaklig att förtära.

Polenta, en Italiensk nationalrätt, som i Italien med förkärlek förtäres af hög och låg, beredes af majsgryn med samma lätthet som man kokar ett löskokt ägg. Man tager till ett mått gryn 3 à 4 mått vatten eller mjölk, låter detta koka upp och ihåller sedan det är i full kokning gryn, saltar efter smak, samt rör om med en träsked. Efter ett par minuter börja gryn att svälla och efter ännu ett par minuter, hvarunder man bör röra flitigt med skeden, har allt antagit fast form, med guldgul färg och ett högeligen aptitligt utseende.

För att polentan skall vara riktigt välsmakande, bör den serveras genast den är färdig. Den bör derföre aldrig kokas förr än man satt sig till bords.

Polentan förtäres med mjölk, saftsås, eller helst med fruktkompott. Till den senare kan äpplen eller hvilken frukt som helst användas, beroende på tycke och smak. Fikon lämpa sig förträffligt härtill. De böra vara hela och ej sönderpressade samt läggas i blöt i vatten aftenen förr än de skola förtäras. Man erhåller då om morgonen en sockersöt lag samt fikonen uppsvalda och saftiga, som om de toges direkt från trädet. Billiga s. k. Cadizfikon äro utmärkta härtill och i synnerhet för barn en förtäffligt spis. Äfven katrinplommon kunna på samma sätt nyttjas. Såväl fikon som katrinplommon kunna äfven kokas och förtäras kalla, som kompott, till polentan.

Den rätt som ofvan beskrifvits är den äkta italienska nationalrätten **vattenpolenta**. Nordbons smak torde i allmänhet mera tilltalas af **mjölkpolemta**. Denna beredes på alldeles samma sätt som vattenpolentan. Enda skilnaden är den att till kokningen i stället för vatten

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

och något litet citronskal efter tycke och smak. Sias i smord form och gräddas i ugn samt serveras med saftsås. Synnerligen välsmakande och närande.

Uppstekt öfverblifven polenta med stekt fläsk är en billig och god anrättning.

Majsgrynnens näringsvärde är betydligt större än hafregryns, såsom synes af följande analyser:

	Kolhydrat	Fett	Ägghvita	Affall	Vatten
Hafre innehåller på 100 gr.	58 gr.	5 gr.	10 gr.	11 gr.	16 gr.
Majs " " 100 "	65 "	8 "	11 "	2 "	14 "

Vänd!

"POLENTA".

Lättsmält, kraftigt närande frukost- och aftenrätt, framställd af Majsgryn.

Bästa anrättning för friska, är den oskattbar för alla som lida af störd matsmältning.

Lätt att framställa, aptitlig att skåda, smaklig att förtära.

Polenta, en Italiensk nationalrätt, som i Italien med förkärlek förtäres af hög och låg, beredes af majsgryn *med samma lätthet som man kokar ett löskokt ägg*. Man tager till ett mått gryn 3 à 4 mått vatten eller mjölk, låter detta koka upp och ihåller sedan det är i **full kokning** grynen, saltar efter smak, samt rör om med en träsked. Efter ett par minuter börja grynen att svälla och efter ännu ett par minuter, *hvarunder man bör röra flitigt med skeden*, har allt antagit fast form, med guldgul färg och ett högeligen aptitligt utseende.

För att polentan skall vara riktigt välsmakande, bör den serveras *genast den är färdig*. Den bör derföre aldrig kokas förr än man satt sig till bords.

Polentan förtäres med mjölk, saftsås, eller helst med fruktkompott. Till den senare kan äpplen eller hvilken frukt som helst användas, beroende på tycke och smak. Fikon lämpa sig förträffligt härtill. De böra vara hela och ej sönderpressade samt läggas i blöt i vatten aftenen förr än de skola förtäras. Man erhåller då om morgonen en sockersöt lag samt fikonen uppsvalda och saftiga, som om de toges direkt från trädet. Billiga s. k. Cadizfikon äro utmärkta härtill och i synnerhet för barn en förtäffligt spis. Äfven katrinplommon kunna på samma sätt nyttjas. Såväl fikon som katrinplommon kunna äfven kokas och förtäras kalla, som kompott, till polentan.

Den rätt som ofvan beskrifvits är den äkta italienska nationalrätten **vattenpolenta**. Nordbons smak torde i allmänhet mera tilltalas af **mjölkpolenta**. Denna beredes på alldeles samma sätt som vattenpolentan. Enda skilnaden är den att till kokningen i stället för vatten tages mjölk, eller hälften vatten hälften mjölk — så anrättad kan polentan med litet socker och saftsås t. o. m. förtäras som efterrätt. *Mjölkpolenta är den lättast framställda och helsosammaste efterrätt som finnes.*

Gröt eller välling erhåller man af majsgrynen om man tager mera vatten eller mjölk än ofvan till polentaberedningen angifvits. Majsgrynsvälling, kokt med hälften vatten, hälften mjölk, är en synnerligen smaklig anrättning. Den kan äfven framställas af öfverblifven polenta.

Pudding af nykokt eller öfverblifven polenta beredes så att polentan förtunnas med mjölk, så att man erhåller en lagom fast smet till hvilken blandas ägg, rifven sötmandel, korinter, russin eller katrinplommon, socker och något rifvet citronskal efter tycke och smak. Slås i smord form och gräddas i ugn samt serveras med saftsås. Synnerligen välsmakande och närande.

Uppstekt öfverblifven polenta med stekt fläsk är en billig och god anrättning.

Majsgryns näringsvärde är betydligt större än hafregryns, såsom synes af följande analyser:

	Kolhydrat	Fett	Ägghvita	Affall	Vatten
Hafre innehåller på 100 gr.	58 gr.	5 gr.	10 gr.	11 gr.	16 gr.
Majs " " 100 "	65 "	8 "	11 "	2 "	14 "

Vänd!

Men majsgrynens goda sidor äro ej härmed uttömda. De besitta en annan egenskap som ingen annan gryn timer i lika grad eger, den att lätt koka. De svälla redan ut till sin flerdubbla volym efter 2 minuters kokning. Ris behöfver koka $\frac{3}{4}$ timme; hafregryn 1 $\frac{1}{2}$ timme; korngryn 2 timmar. *Majsgrynen äro ovärderliga för dem som ej hafva öfverflödigt tid att offra på matlagning, eller öfverflöd på penningar att bränna upp i köks-spiseln.*

På 5 minuter är man i stånd att framställa den mest närande och helsosamma anrättning som är möjlig att åstadkomma. För sjukas näring kan *mjölkpoluta* af intet annat ersättas. Den är ett verkligt gödnings-medel.

Polentan slemmar sig ej som fallet är med grötter af andra gryn, hvilka derför i längden blifva motbjudande. Polenta deremot kan man förtära huru länge som helst utan att tröttna. Den medför aldrig syrebildning eller abnorm jäsnings i magen, och är derför för magsjuka, i all synnerhet vid magsyra, ett ovärderligt näringsmedel.

Då på senare tid importerats Tyska och Amerikanska Polentagryn, som försäljas under *namn* af Italienska, underrättas allmänheten *att*:

Äkta Italienska Majsgryn (Polentagryn)

försäljas i parti och minut uti

Bröderna Sjögren & C:s,
Speceri- och Delikatess-Handel,
Westervik.



Utförligare om polenta samt om fruktens betydelse i hushållningen m. m. se det nyligen i bokhandeln utkomna arbetet;

Våra födoämnen

i fysiologiskt, hygieniskt och ekonomiskt hänseende, af **Justus.**