

Nytt—Nytt!

"POLENTA".

Lättsmält, kraftigt närande frukost- och aftonrätt, 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 tre mått vatten eller mjölk, låter vattnet 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 smält smör, socker, 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, aftonen förr än de skola förtäras. Man erhåller då om morgonen en sockersöt lag samt fikonen uppsvällda och saftiga, som om de toges direkt från trädet. Billiga s. k. Cadizfikon äro utmärkta härtill och i

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

mjölk — så anrättad kan polentan med litet socker och saftsås t. o. m. förtäras som efterrätt. *Mjölkpolemta 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

Vänd!



Nytt—Nytt!

"POLENTA".

Lättsmält, kraftigt närande frukost- och aftonrätt, 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.

—o-o-o—

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 tre mått vatten eller mjölk, låter vattnet 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 smält smör, socker, 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, aftonen förr än de skola förtäras. Man erhåller då om morgonen en sockersöt lag samt fikonen uppsvällda och saftiga, som om de toges direkt från trädet. Billiga s. k. Cadizfikon äro utmärkta härtill och i synnerhet för barn en förträfflig 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 vattenpolenta. Enda skillnaden 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

Vänd!



114

fast smet till hvilken blandas ägg, rifven sötmandel, korinter, socker och något rifvet citronskal efter tycke och smak. Slås i smord form och gräddas i ugn. Synnerligen vällsmakande och närande.

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

Majsgryns näringsvärde är till och med större än hafregryns, såsom synes af följande analyser:

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

Men "majsgryns" goda sidor äro ej härmed uttömda. De besitta en annan egenskap, som ingen annan grynsort i lika hög 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 köksspiseln.

På fem minuter är man i stånd att framställa den mest närande och helsosamma anrättning som är möjlig att åstadkomma. För sjukas näring kan *mjöl*kpolentan af intet annat ersättas. Den är ett verkligt gödningsmedel.

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

Den ryktbare afrikaresanden Dr Houb berättar följande:

»Till följe af min ansträngda verksamhet, om dagen såsom läkare och om natten såsom författare, var jag städse, trots den bästa engelska kost, klen och af sjukligt utseende. — Då jag deremot återvände från min andra expedition till diamantfälten, helsade mig mina bekanta med orden: »Doktor, hvad ni ser präktigt ut, hvad ni blifvit fet». Innan jag anträdde färden vägde jag 132 skålpund, efter återkomsten 183. Huru är nu detta möjligt efter alla de öfverståndna strapatserna och feberanfallen? Genast vid resans början nödgades jag, då det genom vidriga omständigheter blef mig omöjligt att genom jagt skaffa proviant, tillgripa mina tjenares kost 'Papp' som det heter på landets språk, d. v. s. en majsgröt kokt med vatten och förtärd med fett — och se, 'Pappen' smakade mig förträffligt med undantag af tiden i Schochong, då jag under 6 veckor måste förtära den utan salt och fett; dock, om han smakade eller ej *var han för mig den helso-*sammaste föda jag någonsin förtärt; den enkla, med vatten beredda majsgröten gjorde mig frisk, kraftig och fet.

Sju månader äro gångna sedan jag återvände från expeditionen; jag har åter låtit förleda mig af det engelska kökets lockelser, men blott för att ånyo vända till baka till 'Papp-köket' sedan jag vid den engelska kosten förlorat 35 skålpund i vikt.»

(Utdrag ur ett bref från Dr Holub till Prof. Dr M:d von Hyrtl i Wien.)

Polentagryn af italiensk Majs

försäljes hos

Carl A. Berglund, Piteå.

