

Grøten i våre hjerter

Sist oppdatert: 11. november 2003



Å lage grøt er ikke så veldig vanskelig, så det høres litt underlig ut at de norske bondekonene ikke kunne lage grøt, de som hadde gjort det hele livet. De ble sikkert ganske irriterte over at det kom en mann fra byen og kritiserte dem. Men det de gjorde feil var at de ikke passet på grøten ordentlig. For at grøten skal bli godt kokt må den røres i ofte. Ellers blir den brent i bunnen, og ukokt på toppen, og så får den klumper.

Grøt var i mange hundre år en hovedingrediens i det norske kostholdet, og man spiste grøt flere ganger om dagen. Grøt lages av korn og vann (hvis den skal bli ekstra god kan man bruke melk eller rømme) som kokes, og man tilsetter gjerne litt salt. Alle typer korn kan brukes. Den enkleste formen for grøt er havregrynsgrøt, for den skal ikke koke så mange minuttene. Her har du en oppskrift som er ekstra god. Men husk å røre!

Havregrøt med eplebiter (stor porsjon som kan halveres)

Du trenger:

1 liter melk
3 dl. havregryn
en teskje salt
et stort eple i biter (eller to små)

Slik gjør du:

Ha melken, saltet og havren i en kjele. Kok opp mens du rører. La det koke i tre minutter (du må fremdeles røre iblant). Hvis du synes den er litt for tykk kan du ha oppi mere melk. Når grøten er ferdig kokt putter du oppi eplebitene og rører rundt - og så er det ferdig. Du trenger ikke sukker, for eplet gjør det ganske søtt.