

NORSK TIDSSKRIFT FOR ERNÆRING

Grøt og velling – før og nå

Nr. 4 – 17. desember 2019



Annechen Bahr Bugge
Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet – storbyuniversitetet

Grøten er en av våre eldste varmretter, og har lenge hatt en spesiell plass i julefeiringen.

(Artikkelen er basert på boken *Fattigmenn, tilslørte bondepiker og rike riddere. Mat og spisevaner i Norge fra 1500-tallet til vår tid*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk, 2019)

Grøt og velling er de eldste varme rettene vi kjenner i Norden, skrev Troels Troels-Lund (1840-1921) i sitt verk om dagliglivet i Danmark og Norge på slutten av 1500-tallet (1). Ordet **graut** kommer fra norrønt *grautr*, som betyr grovmalt eller grovkornet. **Velling** ble av Ivar Aasen forklart med suppe, og han la også til at dette var noe som var mest brukt på Østlandet (2). Det ene eller begge hadde i lange tider blitt spist daglig, og ofte flere ganger daglig, av hele landets bondebefolkning, både i husmannsstuen og på storgården. Grøten hadde inntatt en hedersplass i den norske bondehusholdningen. Og denne plassen hadde den egentlig beholdt helt frem til 1900-tallet, selv om den utvilsomt ikke var like utbredt som daglig hovedrett som den hadde vært i tidligere tider, kommenterte Fredrik Grøn i sin avhandling om norsk kosthold fra 1942 (3). Til daglig ble grønne gjerne laget av vann og bygg- eller havremel. Skulle den være ekstra god, ble det i stedet for vann brukt sur eller søt melk og «saup» (kjernemelk) i den. Etter hvert fant man mange måter å variere grønne på, og man hadde varianter med vann, gryn, havre, byggmel, risgryn, melk, fløte, rømme og smør.

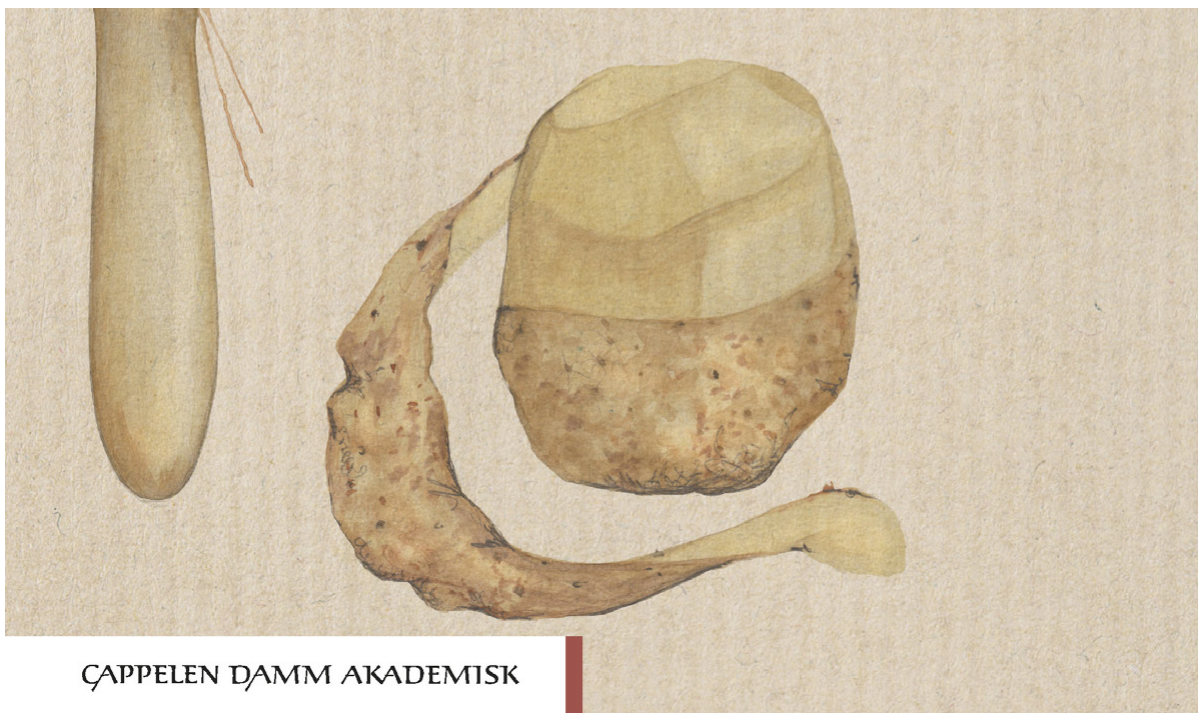
En kultusrett

Rømmegrøten, og senere risgrøten, inntok en særstilling ettersom de tilhørte gjestebudsmaten, kanskje især ved bryllup. I det hele tatt hadde grønne ved flere anledninger i gammel tid hatt karakter av en kultusrett. Bruken av barselgrøt, brudegrøt og det å sette ut grønne til nissen tydet på dette. Hvis man ikke gjorde sistnevnte, trodde man det ville bringe ulykke over gården. Til julegrøten hørte det med «smørøye». Dette var en liten porsjon med smør som helst skulle være formet som et kors, dette var for å verne mot «vonde vette». Hver grønnskje man tok, ble dyppet i smørkoret, helst i kanten på det, ikke i midten, skrev Dina Larsen og Dorthea Rabbe i *Norsk mat* fra 1932 (4).

Mye grønne i folkeeventyrene

At grønne og velling var mye brukt, blir også tydelig når man kaster et blikk på en litterær kilde som Asbjørnsen og Moes folkeeventyr – alt fra den tynne, simple vassgrauten kokt av byggmel og vann til den hardstampa grauten (5). At den sistnevnte var en særlig yndet rett kom for eksempel frem av at den retten Asbjørnsen lot kokka servere for treskerne til kveldsmat, sammen med en melkeringe, i eventyret «En aftenstund i et proprietærkjøkken», var «hardstampa graut». Grøten ble satt fram i et traug og hver mann spiste fra dette med hver sin skje. I «Mumle Gåseegg» var omkvedet «Sild og velling, grønne og melk». I «Kjetta på Dovre» var bryllupsmaten for trollene rømmegrøt, lutefisk og pølse». I «Kjetta som var så fæl til å ete» hadde kjerringa satt frem «et grautfat og et lite traug matfett». Det gikk mest i vassgraut. Varm og kald, tykk og tynn. Men til fest og høytid var det gjerne rømmegrøt med rosin, sukker og kanel og mye fett, slik som smørøyet «Tommeliten» druknet i (5).





ÇAPPELEN DAMM AKADEMISK

Risgryn

Risgryn var kjent i Norge fra 1300-tallet, men risgrøten er en rett av nyere dato. Først ble grynene bare brukt sammen med mandler, sukker og lignende til å lage konfekt av («søte saker» i alminnelighet, ikke sjokoladekonfekt). Troels-Lund skrev at man ved Malmöhus slott hadde spist risgrøt julaften 1541, og endatil med støtt kanel på og med mandel i grøten. Grøn fant ingen tilsvarende opplysninger fra Norge på denne tiden. Da han senere så at det gjennomsnittlig i de tre årene 1755-1757 var innført så mye som 7 500 kg risgryn fra Middelhavslandene, fikk man et inntrykk av at risgrøt da var blitt nokså vanlig. I 1818 var tallet nesten tredoblet, ca. 20 000 kg. I tillegg ble det innført en betydelig mengde med rismel og risgryn. Ifølge Grøn hadde mesteparten av dette gått til grøt.

Nymotens grøt

I de historiske materialene finner man mange eksempler på hvordan fremmedartet mat og –retter trengte inn i avsides strøk og avløste den gamle nasjonale. En slik episode ble skildret av fogden Østgaard etter en fottur i Lomsfjellene til Ruste i Bøverdalen omkring 1850. Han ankom et bryllup som allerede hadde vart i flere dager. På bordet stod den tradisjonelle bryllupsretten rømmegrøt. Det hadde imidlertid kommet ham for øre at denne nasjonalretten ikke lenger var på moten, i stedet valgte stadig flere å servere den nært beslektede, men langt mer fornemme retten søtgrøt. Dette var en miks av risgrøt og fløtegrøt som ble servert med rosiner og pulveriserte tørre honningkaker. En av gjestene hadde beklaget seg til ham over at han ikke tålte så godt denne nymotens grøt. Den lå så tungt i magen. Man fikk altså et visst inntrykk av at den nye bymaten ble møtt med motstand hos den eldre garde (3).

Denne beskrivelsen fra Ruste om hvordan risgrøten erstattet rømmegrøten ved festlige anledninger, er et eksempel på den fornyelsen som skjedde av det norske kjøkkenet i siste halvdel av 1800-tallet. Overalt trengte nye matretter og drikker inn og fortrengte en del av de gamle. Det var i bygdene som lå nærmest en by at forandringene i kostholdet begynte, mens endringene kom sent til de mest avsidesliggende områdene.

Et variert utvalg av grøter

I *Norsk mat* fra 1932 ble risgrøt omtalt som «grynagraut» (4). Denne var mye brukt som formiddagsmat i gjestebud. Etter gammelt mål skulle det være 4 pottler melk og ett pund gryn (4 liter til ½ kg). Grynene ble kokt i nysilt melk til de gikk i stykker. Det måtte røres godt. I selskapene var det ofte karfolkene som rørte i disse store grytene; særlig smørgrøten var tung å røre ferdig. Grøten ble saltet med «godt smør» og pyntet med sukker, kanel og noen ganger rosiner. Grøten ble satt frem i store, rosete fat og spist uten drikke til. Straks etter eller før grøten, fikk folk kaffe og all slags brød og lefse. Alt stod på bordet samtidig.

Larsen og Rabbe nevnte for øvrig en rekke grøtsorter med egne navn, for eksempel svivagraut (en grøt som fløt i fett), floagraut (en flo eller tykt lag med smør eller fløteost på toppen), stampograut (potetgrøt), skogsgraut (brukt i tømmerkoiene), sluring (fleskefett med vann og byggmel), nævegraut (saudefett, havregryn og sukker) og graut av sild (melk og byggmelsgrøt servert med sild og flatbrød).

Også i Henriette Schönberg Erkens *Stor kokebok* fra 1939 (6) kan vi lese om mange grøttypene, for eksempel havregrøt, risgrøt, byggrynsgrøt, polentagrøt, semulegrøt, fløtegrøt, surmelksgrøt, smørgrøt og fløyelsgrøt. Av oppskrifter med risgryn kan vi lese om kaker, lapper, krem, pudding, fromasj, velling, suppeboller og omelett.

Lørdagsgrøt

Gjennom etterkrigstiden ble risgrøt servert med sukker og kanel, og ofte også med rød saft, en yndet lørdagsrett. I likhet med pølser hadde risgrøt vært festmat i tidligere tider. Et trekk ved datidens matkultur var nettopp at flere av festrettene fra eldre tider hadde endret status til hverdagsmat. Rettene hadde også fått et visst preg av ferdigmat over seg, idet de utkom i stadig hurtigere og mer ferdigkokte varianter (7).

Av en oversikt over de mest spiste hovedrettene på de forskjellige ukedagene omkring 1970 fremkom det at 41 prosent hadde spist risgrøt sist lørdag. Færre (16 prosent) hadde spist den sist hverdag, og ingen hadde spist risgrøt sist søndag.

Risgrøt taper for kjøtt og eksotisk mat

Ti år senere var fremdeles risgrøt å finne blant de syv mest spiste middagsrettene. Aller mest ble det spist av pølser og kjøttkaker. Deretter fulgte pannekaker, kokt torsk, risgrøt og lapskaus (8). Fra 2000-tallet har forbruksstudier vist at kjøtt har blitt helt dominerende på norske middagstallerkener, men risgrøten holder stand. I *Ipsos Spisefakta* (2018) rapporterte én av ti at dette var noe de hadde spist som hovedrett i løpet av siste 7 dager.

Bærekraftige grøtrester

I dag kaster hver nordmann 42 kg mat per år. Det er estimert at en gjennomsnittshusholdning kaster mat for 5 800 kroner hvert år. Totalt utgjør matsvinnet i husholdningene 13 prosent, hvilket betyr at hver åttende handlepose havner i søpla (9). Slik var det ikke blant våre forfedre og -mødre. Mat var en knapp og nødvendig ressurs, og det gjaldt å utnytte den. De hadde respekt for næringsmidlene, og det var en kunst å variere med det man hadde (7).

Økt interesse for et bærekraftig kosthold har gitt restematen et oppsving. Ifølge den danske mathistorikeren Else-Marie Boyhus (10) forsvant mange av resterettene i takt med at søndagsstekens æra var forbi. I likhet med i Danmark var det også i Norge vanlig å servere rester av søndagens stek til mandagsmiddag. Av gårsdagens grøt ble det laget ris- og havrelapper, av hardt brød ble det laget arme riddere og av nedfallseplene ble det laget eplegrøt eller -kompott, tilslørte bondepiker og rike riddere. En hensiktsmessig sparsommelighet var stadig en dyd. Som en informant uttrykte det i min studie av middagsvaner på begynnelsen av 2000-tallet: «Jeg kan ikke huske at vi kastet mat i min barndom på slutten av 60-tallet».



JULEGRØTFAKTA

1035 intervjuer i landsrepresentativt utvalg. Undersøkelse gjennomført av Norstat for Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) i november 2018

- 7 av 10 spiser julegrøt i løpet av desember
- 25 prosent spiser grøt på julaften
- 83 prosent av de som spiser grøt på julaften har mandel i grøten
- 42 prosent av de som har mandel i grøten på julaften passer alltid/noen ganger på at barna får mandelen
- 65 prosent har marsipangris som premie
- 10 prosent setter noen ganger ut grøt til nissen i julen

Interessekonflikter: Ingen

 Referanser