

Pressemelding

Oslo 22.07.10

Rømmegrøt – populær rett om sommeren



Rømmegrøt har tradisjonelt blitt spist i sommerhalvåret i forbindelse med jonsok (St. Hans), olsok (29. juli) og barsok (24. august). Den syrlige og fyldige smaken fra rømmegrøten smaker ekstra godt en sommer ettermiddag, spesielt sammen med spekemat. Rømmegrøt er norsk midtsommermat med lange tradisjoner og den nytes like gjerne ved bryllup, i selskap som den gjør ved middagsbordet, forteller matfaglig konsulent i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), Marianne Hayes Antonsen.

Populært blant unge og eldre

Tall fra Norske Spisefakta 2010 viser at 37 % av befolkningen spiser rømmegrøt minimum 3 ganger i året. Det er ingen særlig forskjell på menn og kvinner, men i forhold til alder ser vi at rømmegrøt er mer populært blant unge mennesker (15-24 år) og eldre mennesker (60 +), enn blant øvrige aldersgrupper. 44 % av de i alderen 15-24 år spiser rømmegrøt minimum 3 ganger i året og 29 % av denne aldersgruppen spiser rømmegrøt 3-11 ganger i løpet av året. Men det er de eldre som spiser rømmegrøt oftest, 2 % av denne gruppen spiser rømmegrøt 1-2 ganger i uken og 40 % av dem spiser rømmegrøt minimum 3 ganger i året.

Midt-Norge og Nord-Norge på rømmegrøttoppen

Retten er mest populær i Midt-Norge og Nord-Norge. I Møre og Romsdal og Trøndelag spiser 50 % av befolkningen rømmegrøt minimum 3 ganger i året. 14 % spiser denne retten 1 gang i måneden. I Nord-Norge spiser 43 % rømmegrøt minimum 3 ganger i året og 7 % spiser retten 2-3 ganger i året. Rømmegrøtens posisjon i landet er lik uavhengig av kjønn, utdanning og inntekt.

Lang tradisjon

Rømmegrøt var de store anledningsmat i Norge før i tiden og man kan spore den tilbake til 800 tallet. Da var det vanlig med rømmegrøt som barselgrøt, slåttegrøt og Jonsokgrøt. Barselgrøt skulle være noe å styrke seg med når fødselen vel var overstått og dette var en vanlig tradisjon over hele landet.

- Selv om vi i dag har mulighet til å kjøpe gode alternativer som er ferdiglagde er en gylden regel at den beste grøten får du ved å lage den selv fra bunnen. Det er enklere enn du tror, og er du litt usikker kan du gå på www.melk.no og se hvordan man lager rømmegrøt på web-tv, forteller Marianne.

- På rømmegrøten kan man tilsette eple, rosiner eller annen frukt, isteden for å strø på sukker. Dette gir grøten en søt og god smak i tillegg til nyttige C-vitaminer fra frukten og kalsium fra meieriproduktene, opplyser Marianne videre.

Grøt er et måltid alle har et forhold til. Fra barnsben av er gjerne grøten det første møtet med fast føde. Er man åpen for å forsøke nye typer grøtetter, kan dette bidra til å heve grøtopplevelsen.

-Telemarksgrøt er et eksempel på en variasjon av rømmegrøt som er kjempe f lott å lage hvis man ikke har tilgang på seter rømme. I denne grøten ble det fra gammelt av ofte brukt litt byggmel. Da blir grøten mørkere og får en kraftigere og mer karakteristisk smak, avslutter Marianne i Melk.no.

Oppskrifter på god hjemmelaget rømmegrøt:

Rømmegrøt (med web-tv film)

Rømmegrøt

Telemarksgrøt

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [Bilder](#)

Klikk på linken for å se flere TV-kjøkken oppskrifter: [Melk.tv](#)

Ønsker du å legge inn en miniplayer av våre web-tv oppskrifter på din nettside, ta kontakt med:

marianne.a@melk.no

For mer informasjon, mattips eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Marianne Hayes Antonsen, Matfaglig konsulent Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: marianne.a@melk.no tlf: 90 04 5407

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no