**Historisk om grøt:**

* En porsjon havregrøt(fra oppskriften for de små) inneholder ca 210 kcal, 10 gram protein og 213 mg kalsium. Det er en kilde til det daglige behovet for både protein og kalsium.
* Det er vanskelig å si akkurat hvor gammel grøten er, men åkerbruk og fedrift var kjent allerede i yngre steinalder. (fra 2500 f.Kr.) Først i steinalderen fra 200 f. Kr. regner man med at det egentlige jordbruket startet.
* Brødet og grøten er like gammelt som jordbruket. De første matrettene nordboerne laget var av kornsorten bygg.
* Kornet ble i begynnelsen knust i en steinmorter, og av dette ble det et svært grovt mel. Melet ble finere da håndkvernen kom i bruk på 300-tallet e.Kr.
* Mye senere i middelalderen i 1340-årene hører vi om risengryn for første gang i Norden. Og den første risengrynsgrøten spises på Bohus festning og slott. Den gang var risengryn kun for de aller rikeste. På julaften 200 år senere, i 1541, sier historien at det ble spist risengrynsgrøt på Malmøhus slott.
* Grøten har en sentral plass i eventyrene. For eksempel kappåt Espen Askeladd med trollet, mens Tommeliten druknet i smørøyet.
* Det var stor forskjell på hva menigmann og hva de rike spiste. Folk flest spiste havre- bygg- og rugmelsgrøt, mens de rike spiste risengrynsgrøt. Grøten har historisk gått fra å være fattigmannskost til å bli allemannskost.
* Grøt kunne brukes til mer enn folk tror, men noe erotisk hjelpemiddel var den nok ikke. Til det gjorde den en for trett og lite opplagt til for mye sprell. Kom det en frier til gards, kunne han lese ut av serveringen hva svaret ville bli. Fikk han vassgraut, var svaret et klart nei, mens vafler tydet på et ja.
* Rømmegrøt var de store anledningers mat i Norge før i tiden. 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.
* Hvorfor er julegrøten så populær? Jo, det var grøtfest til alle storhendelser, blant annet fødsler. Den kaltes sengegrøt, og julegrøten er ikke noe annet enn Jomfru Marias sengegrøt i følge historien.
* Sankt Hans-grøten var ekstra pyntet, og den skulle spises ute, samme hvordan værgudene var i humør den dagen. Det samme gjaldt slåttegrøten som ble servert for alle onnefolkene den dagen høyet var slått av.
* I nyere tid har nordmenn fortsatt å spise grøt til nær sagt alle måltider. Grøten fikk navn etter hva slags ingredienser den ble laget av (byggmelsgraut, fløtegrøt, rømmegrøt, melkegrøt, vassgraut og risengrynsgrøt), og til hvilke anledninger grøten ble spist (sendingsgrøt, olsokgrøt, bufarsgrøt, nedfarsgrøt, grøtleik, dugurdsgrøt, ottegrøt, kveldsgrøt, festgrøt, konfirmasjonsgrøt, bruregrøt, gravølsgrøt og slåttegrøt).

Historikeren Fredrik Grøn (1942) mener grøt bør betraktes som landets egentlige nasjonalrett.