

# Fika: kaffepausen som blev en svensk livsstil

---

## Berättelse

---

### En liten paus med stor betydelse

I Sverige är "fika" ett av de allra vanligaste orden i vardagen. Att fika betyder att man tar en paus och dricker något, oftast kaffe, men det kan lika gärna vara te eller saft. Till drycken hör nästan alltid något att äta, helst något sött som en bulle, en kaka eller en bit chokladkaka. Det låter enkelt, men för många svenskar är fikat mycket mer än bara mat och dryck. Det är ett litet avbrott i dagen som man ser fram emot.

### Sällskapet är det viktiga

Det som gör fika speciellt är att man gör det tillsammans. När man fikar sätter man sig ner, tar det lugnt och tar sig tid att prata. Man kan fika med familjen vid köksbordet, med vänner på ett kafé eller med kollegorna på arbetet. Ofta är själva samtalet och sällskapet minst lika viktigt som kaffet. Därför brukar man säga att fika är en social stund, där man umgås och kommer varandra lite närmare. Att bjuda någon på fika är ett vanligt och vänligt sätt att visa att man vill umgås.

### Fika på jobbet

På många svenska arbetsplatser är fikat en självklar del av dagen. Det finns ofta en fikatid på förmiddagen och en på eftermiddagen. Då lämnar medarbetarna sina uppgifter en stund och samlas i fikarummet. De pratar om allt möjligt, både om arbetet och om vanliga vardagssaker. För den som är ny på en arbetsplats kan dessa pauser vara mycket värdefulla, eftersom de gör det lättare att lära känna sina kollegor och känna sig som en i gruppen.

### Varifrån kommer ordet?

Men varifrån kommer egentligen själva ordet "fika"? Det är faktiskt inte helt klarlagt. En vanlig förklaring hänger ihop med ett slangspråk som var populärt på 1800-talet, där man roade sig med att kasta om stavelserna i orden. Tar man det gamla ordet "kaffi", alltså kaffe, och byter plats på delarna, blir det "fika". Eftersom ingen kan bevisa detta säkert bör man dock vara försiktig och inte påstå att det stämmer helt. Det forskarna däremot vet är att själva ordet "fika" är belagt i svenskan först omkring år 1910.

### En tradition som lever vidare

Fika är alltså en gammal vana, men den lever i högsta grad kvar. Ett klassiskt fikabröd är kanelbullen, som är så omtyckt att Sverige firar Kanelbullens dag varje år den 4 oktober. Dagen instiftades 1999, och sedan dess bakar och äter många svenskar kanelbullar just då. På senare år har ordet "fika" till och med spridit sig till andra länder och blivit en symbol för svensk vardagskultur. Ändå är det viktigt att komma ihåg att för de flesta svenskar är fika inget märkvärdigt eller fint. Det är helt enkelt en mysig och vardaglig stund – en kort paus som gör dagen lite varmare och som ofta blir trevligare just för att man delar den med någon annan.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
avbrott	ett kort stopp i något man håller på med
se fram emot	glädja sig åt något som ska hända
sällskap	de personer man är tillsammans med
social	som handlar om att vara tillsammans med andra
medarbetare	en person som arbetar på samma ställe
uppgift	en arbetsuppgift; något man ska göra
värdefull	som betyder mycket; viktig
klarlagt	helt säkert och bevisat
belagt	känt och dokumenterat i skrift; man vet att ordet fanns då
slangspråk	ett ledigt, ovanligt språk som vissa grupper använder
stavelse	en del av ett ord, t.ex. "kaf" och "fe" i kaffe
instifta	starta något, t.ex. en tradition eller en högtid
märkvärdig	ovanlig eller speciell; något man lägger märke till

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad menar texten är det mest speciella med att fika?
  1. Att kaffet ska vara så starkt som möjligt.
  2. Att gemenskapen och samtalet betyder mer än själva drycken.
  3. Att man alltid måste baka själv.
2. Varför kan fikapauserna vara extra värdefulla för en ny medarbetare?
  1. För att man då slipper allt arbete under dagen.
  2. För att pauserna gör det enklare att komma in i arbetsgemenskapen.
  3. För att man får mer betalt under fikatiden.
3. Vad säger texten om var ordet "fika" kommer ifrån?
  1. Forskarna är helt säkra på hur ordet kom till.
  2. Det finns en vanlig förklaring, men ursprunget är inte säkert bevisat.
  3. Ordet är mycket nytt och kom till på 2000-talet.
4. Vad betyder ordet "instiftades" i texten om Kanelbullens dag?
  1. Att dagen togs bort.
  2. Att dagen startades eller skapades.
  3. Att dagen flyttades till våren.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Ordet "fika" har funnits i svenskan i ungefär hundra år.
  2. Alla arbetsplatser i Sverige är enligt lag tvungna att ha fikatider.
  3. Man kan fika på flera olika ställen, både hemma och på jobbet.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. När man fikar måste man alltid dricka kaffe.
  2. Kanelbullen äts särskilt mycket den 4 oktober.
  3. Kanelbullens dag är den mest populära högtiden i Sverige.
7. Förklara med egna ord hur ordet "kaffi" enligt en vanlig förklaring kan ha blivit "fika".
8. Texten använder uttryck som "en vanlig förklaring är" och "inte helt klarlagt". Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
9. Varför kan man säga att kaffet inte är det viktigaste när man fikar? Svara med stöd i texten.
10. Texten säger att fika "för de flesta svenskar" inte är något märkvärdigt eller fint. Vad tror du att texten menar med det?
11. Att bjuda någon på fika beskrivs som ett vänligt sätt att visa att man vill umgås. Vad säger det om fikats roll i Sverige, tror du?

12. Förklara skillnaden mellan att bara “dricka kaffe” och att “fika”, så som texten beskriver det.

### Facit

1. Att gemenskapen och samtalet betyder mer än själva drycken.
1. För att pauserna gör det enklare att komma in i arbetsgemenskapen.
1. Det finns en vanlig förklaring, men ursprunget är inte säkert bevisat.
1. Att dagen startades eller skapades.
1. ja b) det står inte i texten (texten säger “många”, inget om lag) c) ja
1. nej (man kan också dricka te eller saft) b) ja (på Kanelbullens dag den 4 oktober bakar och äter många svenskar kanelbullar) c) det står inte i texten
- Exempel på svar: Man tog det gamla ordet “kaffi” och kastade om stavelserna, alltså bytte plats på delarna i ordet, och då blev det “fika”.
- Exempel på svar: Texten vill visa att ursprunget inte är säkert bevisat. Det är klokt att skriva så för att inte sprida något som påstående när man egentligen inte vet, alltså att vara ärlig och källkritisk.
- Exempel på svar: Texten säger att man fikar tillsammans och att själva samtalet och sällskapet ofta är minst lika viktigt som kaffet. Fika handlar mer om att umgås än om vad som finns i koppen.
- Exempel på svar: Att fika är något helt vanligt och vardagligt i Sverige, inte en speciell eller fin händelse. Det är en naturlig del av dagen som de flesta inte tänker så mycket på.
- Exempel på svar: Det visar att fika är ett enkelt och vänligt sätt att skapa kontakt och umgås, och att gemenskap och sällskap är viktiga delar av svensk vardagskultur.
- Exempel på svar: Att “dricka kaffe” kan man göra ensam och snabbt, bara för att få i sig drycken. Att “fika” betyder att man tar en paus, sätter sig ner och umgås med andra. Det sociala är en viktig del av att fika.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med vardagskultur, arbetsliv och enkel källkritik. Tema: hur en liten vana kan bli en del av ett lands identitet, och hur man markerar osäkerhet i språket. Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på fakta (ordet belagt cirka 1910, Kanelbullens dag 4 oktober) och osäker uppgift (ordets ursprung). Bra utgångspunkt för att jämföra med pausvanor och dryckeskultur i elevernas egna länder.

### Diskussionsfrågor

- Finns det en social paus eller vana som liknar fika där du kommer ifrån? Vad heter den och hur går den till?

- Texten säger att fikaten kan hjälpa nya människor att komma in i en grupp. Vad mer kan göra att man känner sig välkommen på en ny arbetsplats eller skola?
- Ordets ursprung är osäkert, men berättelsen om "kaffi" som blev "fika" sprids ändå. Varför tror du att vi gärna berättar sådana historier, och hur kan man tänka källkritiskt kring dem?
- Vissa tycker att fasta fikatider på jobbet är något fint, andra tycker att de tar tid från arbetet. Vad tycker du, och varför?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en vardaglig vana eller tradition från ditt eget liv som betyder något för dig. Förklara vad man gör, vem man brukar göra det med och varför den känns viktig.

---

### Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isof), Frågelådan: Hur har ordet fika (dricka kaffe) uppkommit? – <https://frageladan.isof.se/faqs/23166> (sidan är JS-renderad; öppna i webbläsare)
- Nationalencyklopedin (NE), uppslagsord: fika – <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/fika>
- Hembakningsrådet / Kanelbullens dag – <https://kanelbullensdag.se/>
- Smaka Sverige (Jordbruksverket): Den svenska fikakulturen – <https://smakasverige.se/nyheter/nyhetsarkiv/2022-08-18-den-svenska-fikakulturen>

Faktagranskad i juni 2026. Nyckelfakta: Att fika betyder att ta en paus och dricka något, oftast kaffe, och ofta äta något sött (bulle eller kaka). Fika är en social vana – man umgås och pratar, inte bara dricker. Många svenska arbetsplatser har fasta fikatider på för- och eftermiddagen. Ordet "fika" i betydelsen att dricka kaffe är belagt i svenskan sedan omkring 1910 (bl.a. i Herman Palms "Hemliga språk i Sverige", 1910). Kanelbullens dag firas den 4 oktober och instiftades 1999 av Hembakningsrådet. OSÄKERHET: Ordets ursprung är inte säkert fastställt. Den vanligaste förklaringen är att stavelserna i det dialektala "kaffi" (kaffe) kastades om i ett slangspråk (s.k. backslang): kaffi -> fika. Texterna återger detta försiktigt ("det sägs", "en vanlig förklaring är") och påstår inte att ursprunget är säkert.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.