

# Fredagsmys: tacos, tv och vilan efter veckan

---

## Berättelse

---

### En kväll för att varva ner

I Sverige är "fredagsmys" ett välkänt ord i vardagen. Att mysa betyder att ha det skönt, lugnt och trevligt, och fredagsmys handlar om just det: att koppla av hemma på fredagskvällen. Tanken är enkel men viktig. Hela veckan har man arbetat eller pluggat, och på fredagen är allt det slut. Då vill många bara stänga dörren, ta det lugnt och fira att helgen har börjat – gärna tillsammans med familjen eller med vänner.

### Soffan, tv:n och den enkla maten

Ett typiskt fredagsmys ser ofta likadant ut. Man sätter sig i soffan, tittar på tv eller en film och tar det lugnt tillsammans. Maten ska vara enkel och god, så att ingen behöver stå länge i köket en kväll då man helst vill vila. Ofta finns det också chips och annat snacks på bordet. Det viktigaste är inte att maten är fin eller svår att laga, utan att stunden känns mysig och avkopplande. Just därför passar fredagsmyset många olika sorters hushåll, både den som bor ensam och den stora familjen.

### Tacos blev fredagens favorit

En av de allra vanligaste fredagsmys-rätterna är tacos och annan så kallad tex-mex-mat, alltså maträtter med smaker från Mexiko och södra USA. Tacos kommer ursprungligen från det mexikanska köket, men i Sverige har det blivit starkt kopplat till just fredagen. Företaget Santa Maria började marknadsföra tacoskal och kryddmixer i Sverige under 1990-talet, och tex-mex blev snabbt populärt i många hem. Enligt en undersökning som Santa Maria lät göra, med drygt tusen svarande, äter ungefär varannan svensk tex-mex just på fredagar. Eftersom undersökningen är beställd av ett företag bör man läsa den siffran med viss försiktighet och inte se den som officiell statistik. På senare år har det dessutom blivit vanligt med vegetariska och veganska varianter, till exempel tacos med halloumi, svarta bönor eller blomkål.

### Ett ungt ord och en känd reklam

Trots att fredagsmys känns som en självklar del av veckan är själva ordet ganska nytt. Det etablerades på 1990-talet och togs in i Svenska Akademiens ordlista, SAOL, under 2000-talet. Det sägs att ordet först dök upp i en tidningstext redan 1994, men den uppgiften är osäker och kommer i andra hand, så man ska inte ange 1994 som ett säkert årtal. Ett företag har också spelat en tydlig roll. År 2009 gjorde snackstillverkaren OLW en stor reklamkampanj med en "Fredagsmys"-sång. Sången blev mycket känd och kopplade ihop chips och snacks med fredagskvällen ännu starkare. Det är ett tydligt exempel på hur reklam kan vara med och forma en vardagsvana.

### Liknande vanor i grannländerna

Sverige är inte ensamt om en mysig fredag. Liknande traditioner finns i grannländerna, även om maten kan se lite olika ut. I Norge är "tacofredag" vanlig, precis som i Sverige, medan det i Finland

är populärt med fredagspizza. Man hör ibland påståendet att Sverige skulle äta mest tacos per person utanför Mexiko och USA. Det är en uppgift som ofta dyker upp i medier, men den är svår att kontrollera mot säker statistik, så den bör räknas som obekräftad. Det man säkert kan säga är att fredagsmyset, oavsett siffror, har blivit en kär vana för många i Sverige – ett litet och varmt sätt att markera att veckan är slut och att man får pusta ut tillsammans med dem man tycker om.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
varva ner	sakta ner och slappna av efter något ansträngande
mysa	ha det skönt, lugnt och trevligt
koppla av	slappna av och vila
typisk	sådan som är vanlig och igenkännlig
hushåll	de personer som bor tillsammans i ett hem
tex-mex	mat med smaker från Mexiko och södra USA
marknadsföra	göra reklam för något för att sälja det
undersökning	när man frågar många personer för att ta reda på något
officiell	som kommer från en myndighet eller stat
etablera	göra något känt och vanligt
kampanj	en planerad satsning, ofta med reklam
obekräftad	inte säkert bevisad; man vet inte om den stämmer
kär vana	en vana man tycker mycket om

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är huvudtanken med fredagsmys enligt texten?
  1. Att hinna klart med allt arbete innan helgen.
  2. Att koppla av hemma och fira att veckan är slut.
  3. Att laga den finaste och svåraste maten i veckan.
2. Varför ska maten på fredagsmyset helst vara enkel?
  1. För att enkel mat alltid är nyttigast.
  2. För att ingen ska behöva stå länge i köket en kväll då man vill vila.
  3. För att man inte får äta tacos i Sverige.
3. Vad säger texten om var tacos ursprungligen kommer ifrån?
  1. Från det svenska köket.
  2. Från det mexikanska köket.
  3. Från det finska köket.
4. Vad betyder ordet "obekräftad" i texten?
  1. Något som är säkert bevisat.
  2. Något som inte är säkert bevisat.
  3. Något som är förbjudet.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Ordet "fredagsmys" är ganska nytt och kom på 1990-talet.
  2. Det är helt säkert att ordet först användes år 1994.
  3. Man kan göra fredagsmys både som ensamboende och som stor familj.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. I Norge är "tacofredag" vanlig.
  2. I Finland är fredagspizza populärt.
  3. Fredagsmys är den mest populära traditionen i hela Sverige.
7. Förklara med egna ord varför maten på fredagsmyset oftast är enkel och inte fin.
8. Texten använder uttryck som "det sägs" och "bör räknas som obekräftad". Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
9. Varför kan man säga att ett företag har varit med och format fredagsmyset? Svara med stöd i texten.
10. Texten skriver att siffran om att varannan svensk äter tex-mex på fredagar bör läsas "med viss försiktighet". Vad tror du att texten menar med det?

11. Fredagsmys liknar traditioner i Norge och Finland. Varför tror du att många länder har en särskild vana just kring slutet på veckan?
12. Förklara skillnaden mellan att bara "äta middag på fredagen" och att "ha fredagsmys", så som texten beskriver det.

### Facit

1. 1. Att koppla av hemma och fira att veckan är slut.
2. 1. För att ingen ska behöva stå länge i köket en kväll då man vill vila.
3. 1. Från det mexikanska köket.
4. 1. Något som inte är säkert bevisat.
5. 1. ja b) nej (texten säger att uppgiften är osäker och kommer i andra hand) c) ja
6. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten jämför med grannländer men säger inte att fredagsmys är Sveriges mest populära tradition)
7. Exempel på svar: Maten ska vara enkel för att man ska kunna slappna av. Ingen vill stå länge i köket en kväll då man helst vill vila, och det viktigaste är att stunden känns mysig, inte att maten är fin.
8. Exempel på svar: Texten vill visa att vissa uppgifter inte är säkert bevisade, till exempel årtalet 1994 och påståendet om mest tacos per person. Det är klokt att skriva så för att vara ärlig och källkritisk och inte sprida något osäkert som om det vore ett faktum.
9. Exempel på svar: Santa Maria började marknadsföra tacos i Sverige på 1990-talet, och OLW gjorde 2009 en känd reklamkampanj med en "Fredagsmys"-sång. På så sätt har företagets reklam varit med och knutit både tacos och snacks till fredagskvällen.
10. Exempel på svar: Att siffran kommer från en undersökning som ett företag har beställt, inte från en myndighet. Därför kan den vara osäker, och man ska inte ta den som helt säker fakta.
11. Exempel på svar: Slutet på veckan är en tid då många är lediga och vill koppla av efter arbete eller studier. Därför vill man fira med god mat och vila, och så uppstår vanor och traditioner kring just den dagen.
12. Exempel på svar: Att "äta middag på fredagen" är bara att äta mat. Att "ha fredagsmys" betyder att man medvetet kopplar av, tar det lugnt i soffan, ofta tittar på tv och umgås. Själva myset och stunden tillsammans är en viktig del.

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

## FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med vardagskultur, mat och enkel källkritik, särskilt kring reklam och företagsbeställd statistik. Tema: hur en ny vana snabbt kan bli en självklar del av veckan, 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 säkra fakta (ordet kom på 1990-talet, OLW:s kampanj 2009, tacofredag i Norge) och osäkra uppgifter (årtalet 1994, "mest tacos per person", undersökningssiffran). Bra utgångspunkt för att jämföra med mat- och vilovanor kring veckoslutet i elevernas egna länder.

## Diskussionsfrågor

- Finns det en mysig eller avkopplande dag i veckan där du kommer ifrån? Vad heter den och hur går den till?
- Texten visar att reklam har varit med och format vad många äter på fredagar. Var ser du mer reklam som påverkar vad människor äter eller köper? Ge exempel.
- Påståendet att Sverige skulle äta "mest tacos per person" sprids ofta i medier trots att det är osäkert. Varför tror du att vi gärna berättar sådana saker, och hur kan man tänka källkritiskt kring dem?
- Vissa tycker att en fast myskväll i veckan är något fint, andra tycker att vanor lätt blir tjatiga. Vad tycker du, och varför?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en vana eller tradition kring veckoslutet i ditt eget liv. Förklara vad man gör, vem man brukar göra det med och varför den känns viktig.

## Källor och faktagranskning

- Svenska Akademiens ordlista (SAOL), uppslagsord: fredagsmys – <https://svenska.se/saol/?id=0765192>
- Svensk ordbok (SO), uppslagsord: fredagsmys – <https://svenska.se/so/?id=121324>
- Svenska Akademien, pressmeddelande om ny upplaga av SAOL (13:e upplagan 2006) – <https://www.svenskaakademien.se/press/ny-upplaga-av-svenska-akademiens-ordlista-saol>
- Wikipedia, uppslagsord: Fredagsmys – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Fredagsmys>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Fredagsmys betyder att man kopplar av och umgås hemma med familj eller vänner på fredagskvällen för att fira att arbetsveckan är slut. Ordet togs in i Svenska Akademiens ordlista (SAOL) i den 13:e upplagan, som kom ut 2006, och är där markerat som vardagligt (vard.). Själva ordet är belagt i skrift sedan 1990-talet, alltså långt innan det blev allmänt känt. Ett typiskt fredagsmys handlar om enkel mat, soffan och tv tillsammans – den mysiga, avkopplande stunden är viktigare än finstämd matlagning. Tacos och annan tex-mex (smaker från Mexiko och södra USA) blev en mycket vanlig fredagsmys-rätt; företaget Santa Maria marknadsförde tacoskal och kryddmixer i Sverige från 1990-talet. Snackstillverkaren OLW lanserade i maj 2009 en stor reklamkampanj (av byrån Åkestam Holst) med en känd Fredagsmys-sång som ytterligare kopplade chips och snacks till fredagskvällen. Liknande fredagsvanor finns i grannländerna: i Norge är tacofredag vanlig och i Finland är fredagspizza populärt. I dag finns ofta vegetariska och veganska varianter, t.ex. tacos med halloumi, svarta bönor eller blomkål. OSÄKERHETER OCH MYTER: Det exakta första belägget för ordet (det sägs ibland ha dykt upp i en presstext 1994) är en andrahandsuppgift och anges inte som ett säkert årtal – texterna skriver allmänt "1990-talet". Påståendet att Sverige äter "mest tacos per person utanför Mexiko och USA" förekommer ofta i medier men är svårt att kontrollera mot officiell statistik och markeras som obekräftat. Statistik av typen "ungefär varannan svensk äter tex-mex på fredagar" kommer från företagsbeställda undersökningar (Santa Maria/Paulig, drygt 1 000 svarande) och attribueras till företaget – det är inte myndighetsstatistik. Texterna återger osäkra uppgifter försiktigt ("det sägs", "enligt en undersökning som företaget gjort").

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