

# Kanelbullens dag: en ung tradition med doft av kanel

---

## Berättelse

---

### En dag för bullen

Varje år den 4 oktober firas kanelbullens dag i Sverige. Det är ingen helgdag, så ingen är ledig från jobbet eller skolan, och inga affärer håller stängt. Ändå har dagen blivit omtyckt av många. Det är en dag då det doftar nybakat i många hem och på många arbetsplatser, och då man gärna unnar sig en stunds fika. För en del betyder dagen att man bakar själv, för andra att man köper en färdig bulle och delar den med någon.

### Vad är en kanelbulle?

En kanelbulle är ett litet sött vetebröd. Degen smaksätts ofta med kanel och kardemumma, två kryddor som ger bullen sin typiska doft och smak. Vanligen toppas bullen med pärlsocker, alltså små vita sockerbitar som knastrar lite när man tuggar. För många svenskar är kanelbullen en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd. Det var just därför den valdes till stjärna på sin egen dag.

### Hur dagen kom till

Kanelbullens dag är en ganska ung tradition. Den instiftades 1999 av Hembakningsrådet, en sammanslutning som vill öka intresset för att baka hemma. Rådet hade bildats redan 1959, så dagen kom till lagom till rådets 40-årsjubileum. Projektansvarig för dagen var Kaeth Gardestedt, som ville att det skulle vara en dag förknippad med omtanke. Tanken var alltså att man inte bara skulle baka för sin egen skull, utan också för att bjuda andra och visa att man bryr sig.

### Varför just den 4 oktober?

Varför hamnade dagen just den 4 oktober? Här ska man vara lite försiktig. En förklaring som anges är att man ville lägga dagen på hösten utan att krocka med andra svenska mattraditioner, som kräftskivor, gåsmiddagar och surströmming. Dessutom var den 4 oktober 1999 internationella barndagen, vilket också nämns ibland. Men detta bör man se som en förklaring snarare än som en helt säker orsak, eftersom det inte går att slå fast med säkerhet. Inte heller kanelbullens egen historia är helt klarlagd. Det sägs ofta att bullen blev vanlig i Sverige någon gång under 1900-talets första hälft, men exakt när och hur är osäkert, så här får man skriva allmänt.

### Från almanacka till medier

År 2004 togs kanelbullens dag med i den svenska almanackan. Efter det ökade uppmärksamheten i medierna, alltså i tidningar, radio och tv, och allt fler fick upp ögonen för dagen. I dag firas den i hela landet. På själva dagen är det vanligt att baka eller köpa bullar och att fika tillsammans, till exempel på jobbet, i skolan eller hemma. Många kaféer och butiker märker av dagen, eftersom efterfrågan på just kanelbullar ökar. Dagen firas även i Finland, där svenska traditioner är vanliga.

Så vad som började som ett sätt att uppmuntra hembakning har vuxit till en mysig höstdag som många ser fram emot.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
helgdag	en dag då många är lediga, t.ex. en röd dag
omtyckt	som många tycker om
unna sig	ge sig själv något gott eller skönt
vetebrod	ett sött bröd bakat på vetemjöl
smaksätta	ge mat en viss smak, t.ex. med en krydda
pärsocker	små vita sockerbitar som man strör på bullar
symbol	något som står för en idé eller en sak
instifta	starta något, t.ex. en tradition eller en högtid
sammanslutning	en grupp eller förening med ett gemensamt mål
jubileum	när man firar att något har funnits ett visst antal år
omtanke	att man bryr sig om och vill väl
klarlagt	helt säkert och bevisat
efterfrågan	hur mycket människor vill köpa av något

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är kanelbullens dag?
  1. En helgdag då alla i Sverige är lediga.
  2. En dag den 4 oktober då många bakar, fikar och äter bullar.
  3. En dag då alla affärer håller stängt.
2. Varför valdes kanelbullen till dagens symbol?
  1. För att den ses som en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd.
  2. För att den är det enda bröd som finns i Sverige.
  3. För att den är billigast i affären.
3. 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.
4. Vad ville Kaeth Gardestedt att dagen skulle handla om?
  1. Om tävling och om vem som bakar bäst.
  2. Om omtanke, alltså att baka något gott och bjuda andra.
  3. Om att tjäna så mycket pengar som möjligt.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Kanelbullens dag instiftades 1999.
  2. Hembakningsrådet bildades samma år som dagen instiftades.
  3. Dagen firas även i Finland.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Kanelbullen toppas vanligen med pärlsocker.
  2. Kanelbullens dag är en röd dag då man är ledig.
  3. Kanelbullens dag är den mest firade dagen i Sverige.
7. Förklara med egna ord varför man säger att kanelbullens dag är en "ung" tradition.
8. Texten använder uttryck som "en förklaring som anges" och "det sägs ofta". Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
9. Vad hände med dagen efter att den kom med i almanackan 2004? Svara med stöd i texten.
10. Varför kan man säga att kanelbullens dag handlar om mer än bara att äta en bulle? Tänk på vad projektansvarig ville med dagen.
11. Texten säger att kanelbullens egen historia "inte är helt klarlagd". Vad tror du att texten menar med det?

12. Skulle en dag som kanelbullens dag kunna fungera i ett annat land, tror du? Motivera ditt svar.

### Facit

1. En dag den 4 oktober då många bakar, fikar och äter bullar.
1. För att den ses som en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd.
1. Att dagen startades eller skapades.
1. Om omtanke, alltså att baka något gott och bjuda andra.
1. ja b) nej (rådet bildades 1959, dagen instiftades 1999) c) ja
1. ja b) nej (det är ingen helgdag, ingen är ledig) c) det står inte i texten
- Exempel på svar: Den kallas ung för att den inte är gammal. Den instiftades först 1999, alltså för bara några decennier sedan, medan många andra traditioner är mycket äldre.
- Exempel på svar: Texten vill visa att vissa uppgifter inte är helt säkra, till exempel varför datumet valdes och när bullen blev vanlig. Det är klokt att skriva så för att vara ärlig och inte påstå något som ett säkert faktum när man inte vet, alltså att vara källkritisk.
- Exempel på svar: Uppmärksamheten i medierna ökade. Tidningar, radio och tv skrev och berättade mer om dagen, och allt fler fick upp ögonen för den.
- Exempel på svar: Projektansvarig ville att dagen skulle handla om omtanke, alltså att man bakar och bjuder andra. Det handlar därför också om att visa att man bryr sig och att umgås, inte bara om att äta en bulle.
- Exempel på svar: Att man inte säkert vet exakt när och hur kanelbullen blev vanlig i Sverige. Uppgifterna pekar ofta på 1900-talets första hälft, men det är inte helt bevisat.
- Exempel på svar: Egna tankar. Många länder har söta bröd och kakor, så en liknande dag skulle kunna fungera. Samtidigt hänger kanelbullens dag ihop med svensk fikakultur och hembakning, vilket kan se olika ut på olika platser.

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

### FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med högtider, traditioner och fikakultur, och för enkel källkritik. Tema: hur en ny tradition skapas, sprids och blir en del av årets gång, och hur man markerar osäkerhet i språket. Flera frågor (8, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på säker fakta (4 oktober, instiftat 1999, Hembakningsrådet bildat 1959) och osäkra uppgifter (varför just det datumet, kanelbullens ursprung). Bra utgångspunkt för att jämföra med mat- och bakdagar eller andra ganska nya traditioner i elevernas egna länder.

### Diskussionsfrågor

- Finns det en särskild matdag eller bakdag där du kommer ifrån? Vad heter den, och hur firar man den?

- Kanelbullens dag skapades av en organisation som ville få fler att baka hemma. Tror du att man kan "uppfinna" en tradition på det sättet? Varför lyckas vissa nya traditioner medan andra inte gör det?
- Dagen skulle enligt projektansvarig handla om omtanke, alltså att baka och bjuda andra. Vilka andra sätt finns det att visa omtanke i vardagen, tror du?
- Datumet och bullens historia är delvis osäkra. Varför tror du att vi ändå gärna berättar om hur en tradition kom till, och hur kan man tänka källkritiskt kring sådana berättelser?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en mat eller en bakvara som betyder något särskilt i ditt liv eller i ditt land. Förklara vad det är, när man äter den och varför den känns viktig.

---

### Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isof): Kanelbullens dag – <https://www.isof.se/utforska/kunskapsbanker/lar-dig-mer-om-arets-namn-och-handelser/handelser/kanelbullens-dag>
- Kanelbullens dag, Historik – <https://kanelbullensdag.se/historik/>
- Wikipedia: Kanelbullens dag – [https://sv.wikipedia.org/wiki/Kanelbullens\\_dag](https://sv.wikipedia.org/wiki/Kanelbullens_dag)
- Kanelbullens dag (officiell sida) – <https://kanelbullensdag.se/>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Kanelbullens dag firas varje år den 4 oktober. Dagen instiftades 1999 av Hembakningsrådet, en sammanslutning som vill öka intresset för att baka hemma. Hembakningsrådet bildades 1959, så dagen kom till lagom till rådets 40-årsjubileum. Projektansvarig var Kaeth Gardestedt, som ville att det skulle vara en dag förknippad med omtanke. Kanelbullen valdes för att den ses som en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd. Dagen kom med i den svenska almanackan 2004, och därefter ökade uppmärksamheten i medierna. På dagen är det vanligt att baka eller köpa bullar och att fika tillsammans, t.ex. på jobbet, i skolan eller hemma. Kanelbullen smaksätts ofta med kanel och kardemumma och toppas vanligen med pärlsocker. Dagen firas även i Finland. OSÄKERHET/MYTER: Förklaringen att datumet 4 oktober valdes för att slippa krocka med kräftskivor, gåsmiddagar och surströmming, och att dagen även var internationella barndagen, återges i texterna som "en förklaring som anges", inte som säker orsak. Kanelbullens exakta ursprung och när den blev vanlig i Sverige är inte helt klarlagt (ofta anges 1900-talets första hälft); texterna skriver allmänt ("det sägs", "troligen"). Hembakningsrådet drivs enligt uppgift numera av sockerföretaget Dansukker — markeras försiktigt eftersom organisationens form har ändrats över tid.

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