

En dag för bullar och fika

Berättelse

Den 4 oktober firar Sverige kanelbullens dag. Det är inte en röd dag. Man är inte ledig från jobbet eller skolan. Men det är en rolig dag för många.

På den här dagen bakar eller köper många människor kanelbullar. En kanelbulle är ett litet sött bröd. Den smakar ofta kanel och kardemumma. På toppen ligger det vanligen pärlsocker. Pärlsocker är små vita sockerbitar.

På kanelbullens dag fikar man gärna tillsammans. Man kan fika på jobbet, i skolan eller hemma. Man dricker kaffe eller te och äter en bulle. Man pratar och har det trevligt en stund.

Kanelbullens dag är ny. Den kom till år 1999. Det var en grupp som heter Hembakningsrådet som startade dagen. Gruppen vill att fler människor ska baka hemma. Året 2004 kom dagen med i den svenska almanackan. Efter det skrev tidningar och tv mer om dagen.

Kanelbullen är en symbol för svenskt hembakat bröd. Många tycker om den. Dagen firas också i Finland. För många är kanelbullens dag en mysig och söt dag på hösten.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
fira	göra något roligt på en särskild dag
röd dag	en helgdag då många är lediga
baka	göra bröd, bullar eller kakor i ugn
kanelbulle	ett litet sött bröd med kanel
kanel	en brun krydda som smakar sött
kardemumma	en krydda som man ofta har i bullar
pärlsocker	små vita sockerbitar på bullen
fika	ta en paus och dricka något, oftast kaffe
symbol	något som står för en idé eller en sak
almanacka	en kalender med dagar och namn

Läsförståelsefrågor

1. Vilken dag firas kanelbullens dag?
 1. Den 1 januari.
 2. Den 4 oktober.
 3. Den 24 december.
2. Vad gör många människor på den här dagen?
 1. De bakar eller köper kanelbullar och fikar.
 2. De är hemma och sover hela dagen.
 3. De åker till ett annat land.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Kanelbullens dag är en röd dag då man är ledig.
 2. En kanelbulle har ofta pärlsocker på toppen.
 3. Dagen firas också i Finland.
4. Vem startade kanelbullens dag?
5. Vad smakar en kanelbulle ofta? Skriv minst en krydda.

Facit

1. 1. Den 4 oktober.
2. 1. De bakar eller köper kanelbullar och fikar.
3. 1. nej (det är inte en röd dag, man är inte ledig) b) ja c) ja
4. Exempel på svar: En grupp som heter Hembakningsrådet startade dagen år 1999.
5. Exempel på svar: Den smakar ofta kanel och kardemumma.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret och enkel text om en svensk tradition. Tema: högtider och fikakultur i Sverige. Passar för att öva ord om mat, krydda och datum. Fråga 3a kräver att eleven märker att dagen INTE är en röd dag. Låt gärna eleverna jämföra med en mat- eller bakdag i sina egna länder.

Diskussionsfrågor

- Tycker du om söta bullar och kakor? Vad är din favorit?
- Finns det en särskild matdag eller bakdag där du kommer ifrån? Berätta lite om den.
- Vill du smaka en kanelbulle? Varför eller varför inte?

- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en söt mat eller ett bröd från ditt land. Vad heter det och när äter man det?

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
- 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.