

Den 4 oktober — då Sverige firar bullen

Berättelse

Varje år den 4 oktober firar Sverige kanelbullens dag. Det är ingen helgdag, så ingen är ledig från jobbet eller skolan. Ändå är det en uppskattad dag för många, för det är en dag då man gärna bakar, fikar och tar det lite extra mysigt tillsammans.

En kanelbulle är ett litet sött vetebröd. Den smaksätts ofta med kanel och kardemumma, och vanligen toppas den med pärlsocker, alltså små vita sockerbitar. För många svenskar är kanelbullen en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd. Just därför valdes den till dagens stjärna.

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 var Kaeth Gardestedt, som ville att det skulle vara en dag förknippad med omtanke — en dag då man bakar något gott och bjuder andra.

Varför valdes just den 4 oktober? En förklaring som anges är att man ville lägga dagen på hösten utan att krocka med andra mattraditioner, som kräftskivor, gåsmiddagar och surströmming, och att den 4 oktober 1999 dessutom var internationella barndagen. Men detta bör man ta för vad det är, alltså en förklaring snarare än en helt säker orsak.

År 2004 kom kanelbullens dag med i den svenska almanackan, och efter det ökade uppmärksamheten i medierna. I dag firas dagen i hela landet, och även i Finland, där svenska traditioner är vanliga. På själva dagen är det vanligt att baka eller köpa bullar och att fika tillsammans, till exempel på jobbet, i skolan eller hemma.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
helgdag	en dag då många är lediga, t.ex. en röd dag
uppskattad	som många tycker om och gillar
vetebröd	ett sött bröd bakat på vetemjöl
smaksätta	ge mat en viss smak, t.ex. med en krydda
pärlsocker	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

ORD	FÖRKLARING
almanacka	en kalender med dagar och namn

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 tävling i att baka det största brödet.
2. Varför valdes just kanelbullen till dagens symbol?
 1. För att den är billigast av alla bullar.
 2. För att den ses som en av de tydligaste symbolerna för svenskt hembakat bröd.
 3. För att den bara finns i Finland.
3. Vad säger texten om varför dagen ligger den 4 oktober?
 1. Det är helt säkert att datumet valdes på grund av internationella barndagen.
 2. Det finns en förklaring, men den anges snarare än bevisas helt säkert.
 3. Texten säger ingenting om datumet.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Kanelbullens dag instiftades 1999.
 2. Kanelbullens dag är en röd dag då man är ledig.
 3. Dagen firas också i Finland.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Hembakningsrådet bildades samma år som dagen instiftades.
 2. Kanelbullen toppas vanligen med pärlsocker.
 3. Dagen kom med i den svenska almanackan 2004.
6. Vad ville Hembakningsrådet uppnå med kanelbullens dag? Svara med stöd i texten.
7. Texten skriver "en förklaring som anges" om datumet. Varför skriver texten så, tror du?
8. Vad hände med dagen efter att den kom med i almanackan 2004?

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. Det finns en förklaring, men den anges snarare än bevisas helt säkert.
1. ja b) nej (det är ingen helgdag, ingen är ledig) c) ja
1. nej (rådet bildades 1959, dagen instiftades 1999) b) ja c) ja
- Exempel på svar: Rådet ville öka intresset för att baka hemma, och dagen skulle vara förknippad med omtanke, alltså att man bakar något gott och bjuder andra.
- Exempel på svar: Texten vill visa att det inte är helt säkert varför datumet valdes. Den är försiktig och påstår inte att förklaringen är ett säkert faktum.
- Exempel på svar: Uppmärksamheten i medierna ökade, alltså att tidningar och tv skrev och berättade mer om dagen.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med högtider, traditioner och fikakultur, och för att öva på att skilja säker fakta (datum, instiftat år, instiftare) från en osäker förklaring (varför just den 4 oktober). Tema: hur en ny tradition skapas och sprids. Fråga 7 är en inferensfråga om varför man markerar osäkerhet i språket. Låt gärna eleverna jämföra med mat- och bakdagar eller andra ganska nya traditioner i sina egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det en särskild matdag eller bakdag där du kommer ifrån? Hur firar man den?
- Kanelbullens dag är en ganska ny tradition. Känner du till någon ny tradition från ditt land eller en annan plats? Hur kom den till?
- Projektansvarig ville att dagen skulle handla om omtanke, alltså att baka och bjuda andra. Tycker du att mat är ett bra sätt att visa omtanke? Varför eller varför inte?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv en dag eller en tradition då man äter något särskilt i ditt land. Vad äter man, och varför är dagen viktig?

Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isoref): Kanelbullens dag – <https://www.isoref.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. OSÅKERHET/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.