

Semlan: bullen som överlevde fastan

Berättelse

En bulle med en hel tradition inuti

Få bakverk väcker så mycket längtan i Sverige som semlan. Den är en mjuk vetebulle, ofta smaksatt med kardemumma, som har skurits upp och fyllts med mandelmassa och en rejäl klick vispad grädde. Överst sitter ett litet lock av deg, lätt pudrat med florsocker. Men bakom den söta bilden gömmer sig en lång historia, för semlan har inte alltid varit en lyxig fika. Den kallas också fastlagsbulle eller fettisdagsbulle, och just de namnen avslöjar varifrån traditionen kommer.

Dagen före fastan

Semlan hör ihop med fettisdagen, en dag som infaller på tisdagen i fastlagen, alltså precis innan den kristna fastan börjar. Fastan är den period på drygt fyrtio dagar som ligger före påsk, och under den åt man förr enklare och magrare mat. Dagen innan fastan inleddes ville man däremot äta sig ordentligt mätt. Därför kommer namnet av orden “fet” och “tisdag”: det var den feta tisdagen, då man unnade sig kraftig och fyllig mat innan en längre tid av återhållsamhet tog vid. Eftersom påskan är en rörlig helg som infaller på olika datum varje år, flyttar sig även fettisdagen. Oftast hamnar den någon gång i februari eller i början av mars, vilket gör att man aldrig kan knyta semlan till ett enda bestämt datum.

Från hetvägg till gräddbulle

Den semla vi känner i dag är resultatet av en lång förändring. Den äldre varianten hette hetvägg och var betydligt enklare: en vetebulle som lades i en skål med varm mjölk och åts med sked. Namnet hetvägg kommer av ett tyskt uttryck för “varma kilar”, och bullen var länge en ganska sparsmakad rätt. Locket av deg och den vispade grädden, som vi nästan tar för givna, tillkom först under 1900-talet, ungefär i tiden kring och efter första världskriget. Steg för steg blev bullen rikare, och samtidigt slog namnet semla igenom – ett ord som går tillbaka på latinets *simila*, som helt enkelt betyder ett bröd av fint vetemjöl. På så vis bär bakverket spår av flera tider på en gång: ett gammalt namn, en ny form och en smak som har förfinats med åren.

Kungen som “åt ihjäl sig”

Ingen berättelse om semlan är komplett utan sägnen om kung Adolf Fredrik. Enligt historien åt kungen år 1771 en mycket stor måltid och avslutade med flera hetväggar i varm mjölk. Strax därefter blev han sjuk och avled. Sedan dess har många gärna sagt att kungen “åt ihjäl sig på semlor”, och berättelsen återkommer varje vinter. Det är dock värt att vara försiktig: detta är en omtalad anekdot, inte en säker dödsorsak. Samtidens läkare pekade på andra förklaringar, och måltiden bestod av långt mer än bara bullar. Att historien ändå har överlevt säger något om hur gärna vi knyter en god berättelse till en älskad maträtt – sägnen har snarast gjort semlan ännu mer omtalad.

En tradition som lämnat fastan bakom sig

I dag har semlan i hög grad lossnat från sitt religiösa ursprung. Långt ifrån alla som äter en semla tänker på fastan eller på påsken, och många bagerier säljer bullen under hela vintern och våren. En del börjar redan strax efter nyår, vilket ibland väcker diskussion om huruvida semlan håller på att tappa sin mening. För många handlar den ändå inte längre om religion, utan om något mycket enklare: en mysig, söt och lite lyxig stund mitt i den mörka årstiden. Att en gammal fastetradition har förvandlats till en av landets mest populära fikastunder är kanske det tydligaste beviset på att traditioner sällan står stilla – de förändras med människorna som bär dem vidare.

Ordlista

| ORD | FÖRKLARING |
|----------------|--|
| längtan | en stark känsla av att vilja ha eller uppleva något |
| smaksatt | som har fått en viss smak, till exempel av en krydda |
| rejäl | stor och kraftig; mycket av något |
| avslöja | visa eller berätta något som annars är dolt |
| fastlagen | de dagar som ligger precis före den kristna fastan |
| återhållsamhet | att hålla igen och inte ta för mycket |
| rörlig helg | en helg som infaller på olika datum olika år |
| hetvägg | en äldre och enklare semla som åts i varm mjölk |
| sparsmakad | enkel och med få ingredienser; inte påkostad |
| förfina | göra något finare, bättre eller mer påkostat |
| anekdot | en kort historia om en händelse eller person |
| omtalad | som många pratar om; välkänd |
| lossna | lossa eller släppa taget; här: tappa sin koppling |

Läsförståelsefrågor

1. Vad menar texten med att namnen "fastlagsbulle" och "fettisdagsbulle" avslöjar varifrån traditionen kommer?
 1. Att bullen alltid har bakats av samma familj.
 2. Att namnen pekar på tiden runt fastan, då bullen hör hemma.
 3. Att bullen kommer från ett land som heter Fastlagen.
2. Varför åt man fet och kraftig mat just på fettisdagen?
 1. För att det var den enda dagen man hade råd med mat.
 2. För att man ville äta sig mätt innan en längre tid med enklare mat.
 3. För att läkarna rekommenderade fet mat på vintern.
3. Varför kan man inte knyta semlan till ett enda bestämt datum?
 1. För att bagerierna byter recept varje år.
 2. För att fettisdagen följer påskan, som infaller olika datum olika år.
 3. För att ingen vet när fettisdagen är.
4. Vad var en "hetvägg"?
 1. En modern semla med extra mycket grädde.
 2. En enklare bulle som man åt i en skål med varm mjölk.
 3. En sorts varmt bröd som bara kungen fick äta.
5. Hur ställer sig texten till historien om att kung Adolf Fredrik "åt ihjäl sig på semlor"?
 1. Texten säger att det är ett säkert och bevisat faktum.
 2. Texten är försiktig och kallar det en anekdot, inte en säker dödsorsak.
 3. Texten menar att kungen aldrig åt några semlor.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Locket av deg och den vispade grädden tillkom under 1900-talet.
 2. Ordet semla kommer från ett latinskt ord för bröd av fint vetemjöl.
 3. Hetvägg var en dyr och påkostad rätt med många ingredienser.
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Fettisdagen infaller på en tisdag.
 2. Många bagerier säljer semlor under hela vintern och våren.
 3. Alla som äter en semla i dag tänker på fastan.
 4. Semlan smaksätts ofta med kardemumma.
 5. Adolf Fredrik avled samma år som den stora måltiden, enligt sägnen.

8. Texten skriver att semlan “bär spår av flera tider på en gång”. Förklara med egna ord vad som menas med det.
9. Varför väljer texten att skriva “enligt historien” och “en omtalad anekdot” när den berättar om kungens död? Vad vill den uppnå med de orden?
10. På vilket sätt har semlan förändrats från hetväggens tid till i dag? Använd exempel ur texten.
11. Texten avslutar med att traditioner “sällan står stilla – de förändras med människorna som bär dem vidare”. Förklara vad meningen vill säga, med stöd i texten om semlan.
12. En del tycker att semlan “håller på att tappa sin mening” när den säljs redan efter nyår. Vad bygger den oron på, tror du? Motivera utifrån texten.
13. Varför kan en lite osäker historia, som den om Adolf Fredrik, ändå vara värd att berätta, enligt hur texten resonerar?

Facit

1. Att namnen pekar på tiden runt fastan, då bullen hör hemma.
1. För att man ville äta sig mätt innan en längre tid med enklare mat.
1. För att fettisdagen följer påskan, som infaller olika datum olika år.
1. En enklare bulle som man åt i en skål med varm mjölk.
1. Texten är försiktig och kallar det en anekdot, inte en säker dödsorsak.
1. ja b) ja c) nej (texten säger att hetvägg var en sparsmakad och enkel rätt)
1. ja b) ja c) nej (texten säger att långt ifrån alla tänker på fastan) d) ja e) ja
- Exempel på svar: Att semlan innehåller delar från olika tider: ett gammalt namn från latinet, en form med lock och grädde som kom under 1900-talet, och en smak som har förfinats med åren. Den är alltså inte gjord på en enda gång, utan har vuxit fram.
- Exempel på svar: Texten vill markera att historien inte är säker. Genom att skriva "enligt historien" och "anekdot" visar den att det handlar om en berättelse, inte ett bevisat faktum, och undviker att påstå något som inte går att veta säkert.
- Exempel på svar: Förr var semlan en enkel bulle, hetvägg, som äts i varm mjölk och hade få ingredienser. Senare fick den ett lock av deg och vispad grädde, och den blev rikare och godare. I dag äts den dessutom under en mycket längre del av året.
- Exempel på svar: Meningen vill säga att traditioner förändras över tid i takt med att människor lever och tänker på nya sätt. Semlan visar det: den har gått från en enkel fastemat till en lyxig fika som äts långt utanför fastan, eftersom människorna som bär traditionen har förändrat den.
- Exempel på svar: Oron bygger på att semlan från början hörde ihop med just fettisdagen och fastan. När den säljs i flera månader förlorar den sin koppling till dagen, och då kan man tycka att den blir vilken bulle som helst i stället för en särskild högtidsbulle.
- Exempel på svar: Texten menar att historien har gjort semlan mer omtalad och nästan lite mytisk. Även om den inte är säker, säger den något om hur gärna vi knyter berättelser till mat vi tycker om, och därför är den ändå värd att berätta – så länge man är tydlig med att den är osäker.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med källkritik och språklig försiktighet (att skilja en sägen från ett faktum), med hur traditioner förändras över tid, och med ord- och namnhistoria (hetvägg, semla, simila). Fråga 8–13 kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Tema: matkultur, högtider och förändring. Lyft gärna att texten medvetet skriver "många" och "långt ifrån alla", inte tvärsäkra påståenden om hur svenskar gör, och diskutera varför anekdoten om Adolf Fredrik återges försiktigt.

Diskussionsfrågor

- Semlan har gått från en enkel fastemat till en lyxig fika utan tydlig koppling till fastan. Tror du att det är vanligt att högtidsmat tappar sin religiösa mening med tiden? Ge exempel om du kan.
- Var går gränsen mellan att en tradition “lever vidare” och att den “förändras så mycket att den blir något annat”? Diskutera med semlan som exempel.
- Berättelsen om kung Adolf Fredrik är osäker men berättas ändå om och om igen. Varför tror du att vi människor tycker så mycket om sådana historier, även när vi vet att de kanske inte är sanna?
- I texten är det viktigt att skriva “enligt sägnen” i stället för att påstå att något är sant. Varför är den skillnaden viktig, både i skolan och i nyheter?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text där du jämför semlan med en högtidsmat från det land eller den kultur du kommer ifrån. Hur ser maten ut, när äter man den och vilken betydelse har den? Avsluta med en reflektion om hur traditioner kan förändras över tid.

Källor och faktagranskning

- Nordiska museet – Fettisdagen: <https://www.nordiskamuseet.se/utforska/hogtider/fettisdagen/>
- SO-rummet – Fastlagens, fettisdagens och semlans historia: <https://www.so-rummet.se/fakta-artiklar/fastlagens-fettisdagens-och-semlans-historia>
- Livrustkammaren – Semmelkungen (Adolf Fredrik): <https://livrustkammaren.se/kunglig-historia/kungliga-berattelser/semmelkungen/>
- Nationalencyklopedin (NE), uppslagsord: fettisdag och semla – <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/fettisdag>

Faktagranskad mot Nordiska museet, SO-rummet, Livrustkammaren och Nationalencyklopedin i juni 2026. Nyckelfakta: Fettisdagen infaller på tisdagen i fastlagen, de dagar som ligger precis före den kristna fastan, som omfattar de drygt 40 dagarna före påsk. Eftersom påskan är en rörlig helg infaller fettisdagen olika datum varje år, vanligen i februari eller början av mars. Namnet kommer av orden “fet” och “tisdag” – det var en dag då man åt fet och rejäl mat innan fastan började. Semlan kallas också fastlagsbulle eller fettisdagsbulle och är i dag en vetebulle med mandelmassa och vispad grädde. Bullens föregångare kallades hetvägg och åts ofta i varm mjölk; den moderna semlan med lock av deg och vispad grädde växte fram under 1900-talet (grädden och degelocket blev vanliga ungefär efter första världskriget). OSÄKERHET/FÖRSIKTIGHET: Enligt en känd sägen ska kung Adolf Fredrik ha dött 1771 (12 februari 1771) efter en stor måltid som avslutades med hetvägg. Detta är en omtalad anekdot, inte en säker dödsorsak – samtida läkare angav andra orsaker. Texterna återger detta försiktigt (“enligt sägnen”) och skriver “många äter”, inte “alla svenskar”. Många äter i dag semlor under hela vintern och våren, alltså långt utanför själva fastan.

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