

Den söta bullen med grädde

Berättelse

I Sverige finns en speciell bulle. Den heter semla. En semla är en mjuk vetebulle. Inuti finns mandelmassa och mycket vispad grädde. På toppen ligger ett lock av deg, och ovanpå strör man lite florsocker. Många tycker att semlan är en av de godaste bullarna som finns.

Semlan hör ihop med en dag som heter fettisdagen. Fettisdagen är alltid på en tisdag. Den kommer strax före den kristna fastan. Under fastan åt man förr enkel mat under en lång tid före påsk. Dagen före fastan ville man äta riktigt gott. Därför betyder namnet "fettisdag" ungefär "den feta tisdagen". Då åt man fet och rejäl mat.

Förr såg semlan inte ut som i dag. Då lade man bullen i en skål med varm mjölk och åt den med sked. Den maten kallades hetvägg. Locket av deg och den vispade grädden kom senare, under 1900-talet. Sedan dess ser semlan ut ungefär som vi känner den nu.

Det finns en gammal sägen om semlan. En svensk kung hette Adolf Fredrik. Enligt sägnen åt han en mycket stor måltid år 1771 och avslutade med hetvägg. Sedan blev han sjuk och dog. Men ingen vet säkert om semlorna var orsaken. Det är bara en känd historia.

I dag väntar många inte på fastan. De köper och äter semlor under hela vintern och våren. För många är semlan helt enkelt en god fika.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
semla	en söt bulle med mandelmassa och grädde
vetebulle	ett mjukt bröd som är bakat av vetemjöl
mandelmassa	en söt och mjuk massa gjord av mandlar och socker
grädde	något vitt och fett från mjölk som man kan vispa
lock	något som ligger överst och täcker
fastan	en tid då man förr åt enkel mat före påsk
rejäl	stor och kraftig; mycket mat
hetvägg	en gammal semla som man åt i varm mjölk
sägen	en gammal historia som man inte vet är helt sann
kung	en man som styr ett land som mäktigast

Läsförståelsefrågor

1. Vad är en semla?
 1. En sorts varm soppa med kött.
 2. En mjuk bulle som har mandelmassa och grädde inuti.
 3. Ett bröd utan något sött i.
2. Varför heter dagen "fettisdag"?
 1. För att man bara dricker mjölk den dagen.
 2. För att man åt fet och kraftig mat innan fastan började.
 3. För att alla bullar är feta.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Förr åt man semlan i en skål med varm mjölk.
 2. Locket och grädden fanns redan på medeltiden.
 3. Många äter semlor även när det inte är fasta.
4. Vad säger sägnen om kung Adolf Fredrik? Svara med egna ord.
5. Hur såg den gamla semlan, hetvägg, ut jämfört med dagens semla?

Facit

1. 1. En mjuk bulle som har mandelmassa och grädde inuti.
2. 1. För att man åt fet och kraftig mat innan fastan började.
3. 1. ja b) nej (locket och grädden kom senare, under 1900-talet) c) ja
4. Exempel på svar: Sägner säger att kungen åt väldigt mycket mat och avslutade med hetvägg, och att han sedan blev sjuk och dog. Men man vet inte säkert om semlorna var orsaken.
5. Exempel på svar: Den gamla semlan åt man i en skål med varm mjölk, och den hade inget lock av deg och ingen vispad grädde som dagens semla har.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret matkulturtext som är lätt att illustrera och smaka på. Tema: högtider, mat och hur traditioner förändras över tid. Fråga 4 övar att återberätta en osäker historia ("enligt sägnen") med egna ord. Låt gärna eleverna jämföra med ett bakverk eller en högtidsmat från sina egna länder.

Diskussionsfrågor

- Har du smakat en semla? Vad tyckte du, eller vad tror du att du skulle tycka?
- Finns det ett särskilt bakverk eller en söt mat på en högtid där du kommer ifrån? Berätta om den.
- Texten säger att många i dag äter semlor långt innan fastan. Är det bra eller spelar det ingen roll, tycker du?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en söt mat eller ett bröd som du tycker om. Hur ser det ut, hur smakar det och när brukar du äta det?

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 påsken 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 sägen") 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.