

Från fastemat till älskad fika

Berättelse

I Sverige finns det en bulle som många väntar på varje vinter. Den heter semla. En semla är en mjuk vetebulle som ofta är smaksatt med kardemumma. Inuti gömmer sig mandelmassa och en stor klick vispad grädde, och överst ligger ett lock av deg med lite florsocker på. Semlan kallas också fastlagsbulle eller fettisdagsbulle, och de namnen berättar något om var traditionen kommer ifrån.

Bullen hör nämligen ihop med fettisdagen. Fettisdagen infaller alltid på en tisdag, strax före den kristna fastan. Fastan är den period på drygt fyrtio dagar som ligger före påsk, och under den tiden åt man förr enkel mat. Dagen innan ville man däremot äta sig riktigt mätt. Namnet "fettisdag" kommer av orden "fet" och "tisdag", eftersom det var en dag då man unnade sig fet och rejäl mat. Eftersom påsken infaller på olika datum varje år, flyttar sig också fettisdagen. Oftast hamnar den någonstans i februari eller i början av mars.

Semlan har inte alltid sett ut som i dag. Den äldre varianten kallades hetvägg och var en enklare bulle som man lade i en skål med varm mjölk och åt med sked. Det söta locket av deg och den vispade grädden kom till senare, ungefär under första halvan av 1900-talet. Sedan dess har semlan blivit allt rikare och godare, och i dag ser de flesta semlor ungefär likadana ut.

Kring semlan finns också en berömd historia. Den svenske kungen Adolf Fredrik åt enligt sägnen en mycket stor måltid år 1771 och avslutade med flera hetväggar. Strax därefter blev han sjuk och avled. Många berättar gärna att kungen "åt ihjäl sig på semlor", men det är en omtalad anekdot snarare än en säker förklaring. Läkarna pekade på andra orsaker, och historien har mest bidragit till att göra semlan lite mytisk.

I dag väntar långt ifrån alla på fastan. Många bagerier säljer semlor under hela vintern och våren, och en del börjar redan i januari. För många handlar bullen inte längre om religion, utan helt enkelt om en mysig och söt fika på en kall årstid.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
smaksatt	som har fått en viss smak, t.ex. av en krydda
kardemumma	en krydda som ofta används i söta bullar
klick	en liten hög av något mjukt, t.ex. grädde
fastlagsbulle	ett annat namn på semlan, kopplat till fastlagen
fastan	en period med enklare mat under drygt 40 dagar före påsk
unna sig	ge sig själv något extra gott
rejäl	stor och kraftig; mycket av något

ORD	FÖRKLARING
hetvägg	en äldre semla som man åt i varm mjölk
sägen	en gammal historia som man inte vet är helt sann
anekdot	en kort, ofta rolig historia om en händelse eller person
mytisk	omgiven av sägner; nästan som i en saga

Läsförståelsefrågor

- Varför kallas semlan ibland för “fastlagsbulle” eller “fettisdagsbulle”?
 - För att den bara får bakas av bagare.
 - För att namnen visar att den hör ihop med tiden runt fastan.
 - För att den alltid äts på en lördag.
- Varför infaller fettisdagen på olika datum från år till år?
 - För att den följer påskan, som också flyttar sig.
 - För att bagerierna själva väljer en dag.
 - För att vädret bestämmer dagen.
- Vad säger texten om historien om kung Adolf Fredrik?
 - Det är helt säkert att semlorna dödade honom.
 - Det är en känd berättelse, men ingen riktig förklaring till hans död.
 - Kungen tyckte inte om semlor.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Den äldre semlan, hetvägg, åt man i varm mjölk.
 - Locket av deg och grädden fanns redan på medeltiden.
 - Vissa bagerier börjar sälja semlor redan i januari.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Fettisdagen ligger alltid på en tisdag.
 - Alla i Sverige fastar i drygt fyrtio dagar före påsk.
 - Semlan smaksätts ofta med kardemumma.
- Förklara med egna ord varför dagen fick namnet “fettisdag”.
- Texten skriver att kungen “enligt säggen” åt ihjäl sig. Varför väljer texten de orden i stället för att säga att det är sant?
- På vilket sätt har semlan ändrats sedan den tid då den kallades hetvägg? Svara med stöd i texten.

Facit

1. För att namnen visar att den hör ihop med tiden runt fastan.
1. För att den följer påsken, som också flyttar sig.
1. Det är en känd berättelse, men ingen riktig förklaring till hans död.
1. ja b) nej (locket och grädden kom till senare, under 1900-talet) c) ja
1. ja b) det står inte i texten (texten säger att man förr åt enkel mat, men inte att alla i dag fastar) c) ja
- Exempel på svar: Dagen kommer precis före fastan, då man förr åt enkel mat. Innan dess ville man äta sig riktigt mätt på fet och kraftig mat, och därför kallas dagen den “feta tisdagen”.
- Exempel på svar: Texten vill visa att historien inte är säker. Ingen vet om semlorna verkligen var orsaken, så texten är försiktig och påstår inte att det är ett bevisat faktum.
- Exempel på svar: Förr var den en enklare bulle, hetvägg, som man åt i en skål med varm mjölk. Senare fick den ett lock av deg och vispad grädde, och i dag är den rikare och godare än den gamla varianten.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att uttrycka osäkerhet i språket (“enligt sägnen”, “en omtalad anekdot”) och för enkel källkritik. Tema: högtider, matkultur och hur traditioner förändras. Fråga 7 är en inferensfråga om varför man uttrycker sig försiktigt. Lyft gärna att texten skriver “många” och “långt ifrån alla”, inte tvärsäkra påståenden om hur svenskar gör.

Diskussionsfrågor

- I texten förändras semlan över tid – från enkel hetvägg till en lyxig bulle med grädde. Känner du till någon maträtt från ditt land som har förändrats på liknande sätt?
- Många äter i dag semlor långt innan fastan. Spelar det någon roll om en högtidsmat förlorar sin koppling till själva högtiden? Diskutera.
- Varför tror du att en lite osäker historia, som den om kung Adolf Fredrik, lever kvar och berättas om och om igen?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv en maträtt som hör ihop med en särskild dag eller högtid där du kommer ifrån. När äter man den, hur ser den ut och varför är den viktig?

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>

Faktaundersökning 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 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.