

Surströmming: den jästa sillen och festen i Norrland

Berättelse

En fisk som väcker starka känslor

I Sverige finns en maträtt som få känner sig likgiltiga inför: surströmming. Surströmming är strömming, alltså en liten sill som fångas i Östersjön. Här är det bra att veta en sak: i Sverige kallas den lilla Östersjösillen oftast för just strömming, och surströmming görs på strömming – inte på vilken sill som helst. Det som gör rätten speciell är att fisken inte äts färsk. I stället har den fått jäsa. Ordet “sur” betyder här att fisken innehåller syra. Den röks inte och steks inte, utan den får jäsa under flera veckor. Resultatet är en fisk som många tycker luktar mycket starkt. I medierna kallas den ibland för “världens mest illaluktande mat”, men det är en åsikt och inte ett faktum. Mer neutralt kan man säga att lukten upplevs som mycket stark och att människor tycker väldigt olika: en del älskar surströmming, andra vill helst inte vara i närheten.

Så går jäsningen till

Hur blir då en vanlig liten fisk till surströmming? Man lägger strömmingen i tunnor med en svag saltlake, alltså vatten med bara lite salt. Där får fisken jäsa i ungefär sex till åtta veckor. Men jäsningen slutar inte där. Fisken fortsätter att jäsa även inne i burken efter att den har packats. När den jäser bildas det gas, och därför buktar burken ofta ut och blir rund, nästan som om den vore för full. Just därför väljer många att öppna burken utomhus, eftersom lukten annars sprider sig kraftigt inomhus.

En mycket gammal idé

Att jäsa fisk är ingen ny uppfinning. Tvärtom sägs metoden ha rötter mycket långt tillbaka i tiden, och liknande sätt att jäsa eller syra fisk finns på många håll i världen. Just därför ska man vara försiktig och inte säga exakt när och var det började. Från början var jäsningen ett klokt sätt att spara fisk på en tid då salt var dyrt. I stället för att salta in fisken helt använde man bara lite salt och lät den jäsa. På så sätt kunde även fattiga människor bevara mat under lång tid utan att göra av med dyrbart salt. Det man däremot vet säkrare är att ordet “surströmming” finns dokumenterat i text från år 1732, och att fisken har handlats i Sverige sedan åtminstone 1500-talet.

Premiären i augusti

Surströmming hör ihop med en särskild dag på året: surströmmingspremiären. Den infaller traditionellt tredje torsdagen i augusti. Nordiska museet skriver att detta datum har gällt sedan 1940. Andra källor beskriver att försäljningen av surströmming under en period var reglerad, ungefär från 1930-talet fram till slutet av 1980-talet, och att det i dag egentligen inte finns något datum bestämt i lagen. Eftersom uppgifterna skiljer sig åt är det klokt att skriva försiktigt: premiären infaller traditionellt i augusti, och många tillverkare håller än i dag fast vid den tredje

torsdagen. I praktiken är premiären framför allt en trevlig tradition, då vänner och familj samlas i den ljusa sensommarkvällen.

Hur man äter surströmming

När man väl ska äta surströmming dukar man ofta upp den på ett bestämt sätt. Fisken läggs på tunnbröd, ett tunt och platt bröd som är vanligt i Norrland. Till det äter man potatis, gärna mandelpotatis som är liten och söt, och finhackad lök. Surströmming förknippas särskilt med norra Sverige, men den äts även på andra håll i landet. Många säger att det inte bara är maten i sig som är poängen, utan hela stunden: man sitter tillsammans, ofta utomhus, och delar en gammal tradition. Surströmmingen har på så vis gjort en lång resa. Det som en gång var enkel vardags- och fattigmansmat har blivit festmat som man samlas kring – en så kallad klassresa i den svenska matkulturen.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
strömming	en liten sill som fångas i Östersjön
sur	smakar och luktar skarpt; innehåller syra
jäsa	en process under flera veckor där fisken blir sur
saltlake	vatten med salt som man lägger fisk eller kött i
tunna	en stor rund behållare av trä eller plast
bukta ut	bli rund och stå ut, inte rak
neutral	utan åsikt; varken positiv eller negativ
dokumenterat	nedskrivet och bevarat, så att man vet att det fanns då
reglerad	styrd av regler eller lagar
premiär	den första dagen då något börjar
tunnbröd	ett tunt, platt bröd som är vanligt i Norrland
mandelpotatis	en liten, söt sorts potatis från norra Sverige
klassresa	här: när något enkelt och billigt blir fint och uppskattat

Läsförståelsefrågor

1. Vad är det mest speciella med surströmming, enligt texten?
 1. Att den alltid äts färsk samma dag som den fångas.
 2. Att den har fått jäsa och därför är sur och luktar starkt.
 3. Att den bara säljs i södra Sverige.
2. Vilken fisk är surströmming gjord på, enligt texten?
 1. Vilken sill som helst.
 2. Strömming, en liten sill från Östersjön.
 3. En stor havsfisk från Atlanten.
3. Varför började man från början jäsa fisk?
 1. För att man tyckte att den starka lukten var god.
 2. För att salt var dyrt och man ville kunna bevara fisken med lite salt.
 3. För att fisken skulle bli helt utan smak.
4. Vad betyder ordet "bukta ut" i texten om burken?
 1. Att burken blir rund och står ut, nästan som om den vore för full.
 2. Att burken blir helt platt.
 3. Att burken byter färg.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Ordet "surströmming" finns dokumenterat i text från år 1732.
 2. Surströmming görs på vilken sill som helst.
 3. Surströmming förknippas särskilt med norra Sverige.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Surströmmingspremiären infaller traditionellt tredje torsdagen i augusti.
 2. Alla i Sverige tycker om surströmming.
 3. Man äter ofta surströmming på tunnbröd med potatis och lök.
7. Förklara med egna ord varför en surströmmingsburk ofta buktar ut.
8. Texten skriver att premiären infaller "traditionellt" i augusti och att "många tillverkare håller fast vid" den tredje torsdagen. Varför väljer texten att skriva så försiktigt, tror du?
9. Texten säger att man förr jäste fisk för att kunna spara den. Förklara med stöd i texten varför det var klokt på den tiden.
10. Texten säger att surströmming i medierna ibland kallas "världens mest illaluktande mat", men väljer själv att skriva mer neutralt. Varför tror du att texten gör det valet?

11. I slutet beskrivs surströmmingen som en "klassresa", från fattigmansmat till festmat. Vad tror du att texten menar med det?
12. Förklara skillnaden mellan varför man åt surströmming förr och varför många äter den i dag, så som texten beskriver det.

Facit

1. 1. Att den har fått jäsa och därför är sur och luktar starkt.
2. 1. Strömming, en liten sill från Östersjön.
3. 1. För att salt var dyrt och man ville kunna bevara fisken med lite salt.
4. 1. Att burken blir rund och står ut, nästan som om den vore för full.
5. 1. ja b) nej (den görs på strömming, inte på vilken sill som helst) c) ja
6. 1. ja b) nej (texten säger att en del älskar den och andra inte vill vara i närheten, alltså tycker inte alla om den) c) ja
7. Exempel på svar: Fisken fortsätter att jäsa även inne i burken. När den jäser bildas det gas, och gasen trycker på inifrån så att burken blir rund och buktar ut.
8. Exempel på svar: Källorna säger olika saker om datumet och reglerna. Därför är det klokt att skriva försiktigt och inte påstå något säkert, alltså att vara ärlig och källkritisk.
9. Exempel på svar: Förr var salt dyrt. Genom att låta fisken jäsa med bara lite salt kunde man ändå bevara den länge. På så sätt kunde även fattiga människor spara mat utan att använda mycket dyrt salt.
10. Exempel på svar: "Världens mest illaluktande mat" är en värderande beskrivning, alltså en åsikt. Texten vill vara neutral och rättvis och bara beskriva att lukten är stark och att människor tycker olika, i stället för att döma maten.
11. Exempel på svar: Att samma mat har bytt roll. Förr var den billig och enkel mat för fattiga, men i dag är den uppskattad festmat som man samlas kring. Maten har alltså "rest" från enkel till fin.
12. Exempel på svar: Förr åt man surströmming för att kunna spara fisk billigt när salt var dyrt, alltså av praktiska skäl. I dag äter många den mest för traditionens och gemenskapens skull, som en festrätt man samlas kring.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med högtider, matkultur och enkel källkritik. Tema: hur en gammal, praktisk lösning kan bli en festtradition, och hur man skiljer på fakta, åsikt och osäkra uppgifter. Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på säkrare fakta (ordet dokumenterat 1732, handlad sedan 1500-talet) och osäkra uppgifter (det exakta premiärdatumet och reglerna, där källor säger olika). Fråga 2 övar den viktiga skillnaden mellan strömming och sill. Bra utgångspunkt för att jämföra med starkt smakande eller jäst mat och med matkopplade högtider i elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det en maträtt kopplad till en speciell dag eller högtid där du kommer ifrån? Vad heter den och hur firar man?
- Texten säger att surströmming förr var ett sätt att bevara mat. Hur bevarar man mat utan kylskåp i ditt hemland, till exempel genom torkning, saltning eller jäsning?
- En del älskar surströmming och andra vill inte ens vara i närheten. Varför tror du att människor reagerar så olika på samma mat?
- Texten väljer att skriva neutralt i stället för att kalla maten "illaluktande". Varför är det viktigt att vara försiktig med värderande ord när man beskriver andra kulturers mat?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en maträtt eller mattradition från ditt eget liv som betyder något för dig. Förklara vad man äter, när och med vem man brukar äta den, och varför den känns viktig.

Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isof): Surströmmingspremiär – <https://www.isof.se/utforska/kunskapsbanker/lar-dig-mer-om-arets-namn-och-handelser/handelser/surstrommingspremiar>
- Nordiska museet: Surströmmings-premiär – <https://www.nordiskamuseet.se/utforska/hogtider/surstrommings-premiar/>
- Wikipedia: Surströmming – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Surströmming>
- Wikipedia (engelska): Surströmming – <https://en.wikipedia.org/wiki/Surstr%C3%B6mming>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Surströmming är strömming – en liten sill som fångas i Östersjön – som har fått jäsa, alltså inte rökas eller stekas. Ordet "sur" betyder här "som innehåller syra". Fisken läggs i tunnor med svag saltlake och jäser i ungefär sex till åtta veckor, och jäser sedan vidare i burken, som ofta buktar ut. Förr var jäsningen ett sätt att spara fisk när salt var dyrt: man använde bara lite salt och lät fisken jäsa i stället för att saltas in helt. Ordet "surströmming" finns dokumenterat i text från 1732, och fisken har handlats i Sverige sedan åtminstone 1500-talet (enligt Isof och Nordiska museet). Surströmming förknippas särskilt med norra Sverige (Norrland) men äts även på andra håll, ofta med tunnbröd, potatis (gärna mandelpotatis) och lök, och många öppnar burken utomhus på grund av den starka lukten. Maten har gått från enkel vardags- och fattigmansmat till festmat – en så kallad "klassresa" i den svenska matkulturen (enligt Isof och Nordiska museet). OSÄKERHETER OCH MYTER som texterna markerar försiktigt: Premiärdatumet. Nordiska museet anger att tredje torsdagen i augusti gällt sedan 1940, medan andra källor beskriver att försäljningen var reglerad ungefär från 1930-talet till 1989 och att det idag inte finns något lagstadgat datum; texterna skriver därför "traditionellt" och "många tillverkare håller fast vid". Traditionens ålder: jäst fisk som konserveringsmetod är mycket gammal och finns på många håll i världen, så texterna skriver "sägs ha rötter i" snarare än bestämda årtal för ursprunget. Strömming kontra sill: i Sverige kallas den lilla Östersjösillen oftast strömming, och surströmming görs på just strömming – inte på vilken sill som helst. Lukten: påståenden om att surströmming är "världens mest illaluktande mat" är populära men subjektiva, och texterna beskriver att lukten upplevs som mycket stark, inte som ett faktum.

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