

Fisken som får jäsa

Berättelse

I norra Sverige finns en speciell mat. Den heter surströmming. Surströmming är en liten fisk. Fisken heter strömming. Strömming är en liten sill. Den kommer från Östersjön.

Surströmming är inte färsk fisk. Fisken har fått jäsa. Att jäsa betyder att fisken blir sur. Ordet "sur" betyder här att den innehåller syra. Man röker inte fisken, och man steker den inte. Man lägger fisken i en tunna med lite salt och vatten. Sedan får den jäsa i ungefär sex till åtta veckor.

Surströmming säljs ofta på burk. Burken buktar ofta ut. Den blir rund och tjock. Det beror på att fisken jäser vidare inne i burken. Då bildas det gas. Många öppnar burken utomhus, för fisken luktar mycket starkt.

Förr var salt dyrt. Då använde man bara lite salt. Man lät fisken jäsa i stället för att salta den helt. På det sättet kunde fisken hålla länge. Surströmming var enkel och billig mat. I dag är den ofta festmat.

Många tycker om att äta surströmming på sommaren. Surströmmingspremiären är traditionellt tredje torsdagen i augusti. Då börjar många äta surströmming. Man äter ofta surströmming på tunnbröd. Till fisken äter man potatis och lök. Surströmming är vanligast i Norrland, men man äter den också på andra ställen i Sverige.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
surströmming	en liten fisk som har jäst och luktar starkt
strömming	en liten sill från Östersjön
sill	en sorts fisk som man ofta äter i Sverige
jäsa	bli sur; en process där fisken förändras under flera veckor
sur	smakar och luktar skarpt; innehåller syra
tunna	en stor rund behållare av trä eller plast
burk	en behållare av metall som man har mat i
bukta ut	bli rund och stå ut, inte rak
premiär	den första dagen då något börjar
tunnbröd	ett tunt, platt bröd som är vanligt i Norrland

Läsförståelsefrågor

1. Vad är surströmming?
 1. En sorts bröd som man bakar i augusti.
 2. En liten fisk som har jäst och luktar starkt.
 3. En sorts soppa från Norrland.
2. Varför luktar surströmming så mycket?
 1. För att man steker fisken länge.
 2. För att fisken har fått jäsa och blivit sur.
 3. För att man har mycket socker i fisken.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Surströmming är vanligast i Norrland.
 2. Man röker alltid fisken innan man äter den.
 3. Många öppnar burken utomhus.
4. När är surströmmingspremiären traditionellt?
5. Vad äter man ofta tillsammans med surströmming?

Facit

1. 1. En liten fisk som har jäst och luktar starkt.
2. 1. För att fisken har fått jäsa och blivit sur.
3. 1. ja b) nej (man röker inte fisken; den får jäsa) c) ja
4. Exempel på svar: Traditionellt tredje torsdagen i augusti.
5. Exempel på svar: Tunnbröd, potatis och lök.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret matkulturtext som passar för att öva ord om mat och matlagning (fisk, salt, jäsa, burk, tunnbröd). Tema: högtider och traditioner i Sverige. Fråga 2 kräver en första, enkel slutsats om orsak. Låt eleverna jämföra med maträtter som luktar eller smakar starkt i deras egna länder, och med mat som man bevarar genom att jäsa eller salta.

Diskussionsfrågor

- Finns det mat som luktar starkt där du kommer ifrån? Berätta om den.
- Vill du smaka på surströmming? Varför eller varför inte?

- Hur bevarar man mat länge i ditt hemland? Använder man salt, torkning eller något annat?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en mat från ditt hemland som är speciell. Vad heter den och hur smakar den?

Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isoref): Surströmmingspremiär – <https://www.isoref.se/utforska/kunskapsbanker/lar-dig-mer-om-arets-namn-och-handelser/handelser/surstrommingspremiar>
- Nordiska museet: Surströmmings-premiär – <https://www.nordiskamuseet.se/utforska/hogtider/surstrommingspremiar/>
- 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 jäsningsen 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 Isoref 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 Isoref 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.