

# Den jästa sillen och premiären i augusti

---

## Berättelse

---

I norra Sverige finns en maträtt som många har hört talas om, men som inte alla vågar smaka: surströmming. Surströmming är strömming, alltså en liten sill som fångas i Östersjön. I Sverige kallas den lilla Östersjösilan oftast just strömming, och det är viktigt att veta att surströmming görs på strömming – inte på vilken sill som helst. Det speciella är att fisken inte äts färsk. I stället har den fått jäsa. Ordet “sur” betyder här att fisken innehåller syra. Den röks alltså inte och steks inte, utan den får jäsa under flera veckor.

Hur går det till? Man lägger strömmingen i tunnor med en svag saltlake, det vill säga vatten med lite salt. Där får fisken jäsa i ungefär sex till åtta veckor. Sedan fortsätter den att jäsa även inne i burken, och därför buktar burken ofta ut och blir rund. När fisken jäser bildas det gas, och många öppnar därför burken utomhus eftersom lukten är mycket stark. Man hör ibland att surströmming skulle vara “världens mest illaluktande mat”, men det är förstås en åsikt. Det man kan säga är att lukten upplevs som mycket stark, och att människor tycker väldigt olika om den.

Varför började man göra surströmming? Att jäsa fisk är en mycket gammal idé som sägs ha rötter långt tillbaka i tiden och som finns på många håll i världen. Från början var det 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 spara mat länge. Ordet “surströmming” finns dokumenterat i text från år 1732, och fisken har handlats i Sverige sedan åtminstone 1500-talet.

Surströmming äts traditionellt från “surströmmingspremiären”. Den infaller traditionellt tredje torsdagen i augusti, och många tillverkare håller fortfarande fast vid det datumet. I dag finns det egentligen inget bestämt datum i lagen, men premiären lever kvar som en trevlig tradition. Då samlas vänner och familj, gärna utomhus i den ljusa sensommarkvällen. Man lägger fisken på tunnbröd och äter potatis till, gärna mandelpotatis, samt finhackad lök. Surströmming är vanligast i Norrland, men den äts även på andra håll i landet. Maträtten har gått en lång väg: från enkel vardags- och fattigmansmat till festmat som man samlas kring.

## 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
dokumenterat	nedskrivet och bevarat, så att man vet att det fanns då

---

<b>ORD</b>	<b>FÖRKLARING</b>
bukta ut	bli rund och stå ut, inte rak
premiär	den första dagen då något börjar
infalla	inträffa eller ske på en viss dag
tunnbröd	ett tunt, platt bröd som är vanligt i Norrland
mandelpotatis	en liten, söt sorts potatis från norra Sverige
festmat	god mat som man äter vid speciella tillfällen

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är det 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?
  1. Vilken sill som helst.
  2. Strömming, en liten sill från Östersjön.
  3. Lax från en älv i Norrland.
3. Varför började man från början jäsa fisk?
  1. För att man tyckte att lukten var god.
  2. För att salt var dyrt och man ville bevara fisken med lite salt.
  3. För att fisken skulle bli helt utan smak.
4. Varför buktar burken ofta ut?
  1. För att någon har tryckt på den.
  2. För att fisken fortsätter att jäsa och bildar gas inuti.
  3. För att burken är gjord av mjukt material.
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. Många öppnar burken utomhus på grund av lukten.
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 äter surströmming varje år.
  3. Surströmming äts ofta på tunnbröd med potatis och lök.
7. Texten säger att surströmming har gått från fattigmansmat till festmat. Förklara med egna ord vad det betyder.
8. Texten skriver att lukten "upplevs som mycket stark" i stället för att kalla maten "världens mest illaluktande". Varför väljer texten att skriva så, tror du?

## Facit

1. Att den har fått jäsa och därför är sur och luktar starkt.
1. Strömning, en liten sill från Östersjön.
1. För att salt var dyrt och man ville bevara fisken med lite salt.
1. För att fisken fortsätter att jäsa och bildar gas inuti.
1. ja b) nej (den görs på strömning, inte på vilken sill som helst) c) ja
1. ja b) det står inte i texten (texten säger inget om att alla äter den) c) ja
- Exempel på svar: Förr var surströmning billig, enkel mat som fattiga människor åt för att spara fisk. I dag är den i stället ofta festmat som man samlas kring vid speciella tillfällen.
- Exempel på svar: "Världens mest illaluktande mat" är en åsikt, inte ett faktum. Texten vill vara rättvis och neutral och bara beskriva att lukten är stark och att människor tycker olika, i stället för att döma maten.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att markera osäkerhet och skilja fakta från åsikt ("upplevs som", "traditionellt", "många tillverkare håller fast vid"). Tema: högtider och traditioner samt matkultur i Sverige. Fråga 2 testar den viktiga skillnaden mellan strömning och sill, och fråga 8 är en inferensfråga om neutralt språk. Låt gärna eleverna jämföra surströmning med jäst eller konserverad mat och med starkt luktande maträtter från sina egna länder.

## Diskussionsfrågor

- Finns det en speciell dag eller högtid kopplad till mat där du kommer ifrån? Berätta hur den firas.
- Texten säger att man förr jäste fisk för att bevara den utan mycket salt. Hur bevarar man mat länge i ditt hemland?
- Många tycker att surströmning luktar mycket. Tror du att man kan lära sig att tycka om en stark smak eller lukt? Varför eller varför inte?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv en maträtt från ditt hemland som många utlänningar tycker är ovanlig. Vad heter den, hur smakar och luktar den, och när äter man den?

### Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isolf): Surströmmingspremiär – <https://www.isolf.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: Surströmning – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Surströmning>
- Wikipedia (engelska): Surströmning – <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 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.