

Smörgåstårta, surströmming och köttbullar - upptäck Sveriges älskade matklassiker

Från fermenterade delikatesser och säsongsbetonade traditioner till lokala specialiteter och älskade vardagsklassiker. I Sverige samsas tradition, lokala råvaror och moderna influenser i en matkultur som väntar på att upptäckas.



Svensk smörgåstårta. Photo: Magnus Carlsson/imagebank.sweden.se ([Download](#))

Köttbullar med potatismos och rårörda lingon är kanske en av Sveriges mest välkända maträtter och enligt sägnen tog kung Karl XII med sig receptet på köttbullar hem från Turkiet på 1700-talet. Det svenska köket rymmer dock betydligt mer än denna ikoniska rätt. Här möts tradition, säsong och lokala råvaror i allt från *fika* och festliga smörgåstårter till regionala specialiteter med stark förankring i plats, historia och årstid. Här följer några av dessa svenska matklassiker.

Smörgåsen som blev en tårta

Om en smörgås skulle klä upp sig till fest skulle den bli en smörgåstårta! Denna svenska klassiker föddes på 1950-talet och är i dag ett självklart inslag på allt från studentfiranden och födelsedagar till bröllop och konfirmation. Med lager av bröd, krämig fyllning av majonnäs och räkor eller rökt lax, dekorerar den omsorgsfullt för att likna en klassisk tårta. För att smaka denna klassiker kan man besöka exempelvis anrika *Ahlströms Konditori* i Göteborg eller resa norrut till Luleå där lokala varianter ibland toppas med rökt renkött.

Hamburgaren med falukorv

Parisaren föddes i Umeå på 1950-talet och är en norrländsk snabbmatklassiker. I stället för en hamburgare består den av en tjock skiva stekt falukorv i hamburgerbröd. Namnet valdes för att ge rätten anknytning till kontinenten, inspirerat av den växande flygtrafiken mellan Stockholm och Paris. Resultatet blev en okomplicerad och måttande klassiker som än i dag väcker nostalgi hos många svenskar.

Tunnbrödrullen - steet food med anor från 1500-talet

På 1960-talet fick Elov "Loffe" Bråtfors i Stuvsta, strax söder om Stockholm, en idé som skulle bli en svensk gatumatklassiker, nämligen att rulla in korv och potatismos i mjukt tunnbröd – tunnbrödsrullen. Själva rätten är en modern klassiker, men tunnbrödet har bakats i Sverige sedan 1500-talet. I dag finns tunnbrödsrullen i korvkiosker runt om i landet, bland annat vid Djurgårdsbron mitt i Stockholm.

Surströmming – en tradition med karaktär

Ingen kulinarisk resa genom Sverige är komplett utan surströmming. Enligt sägnen uppstod surströmmingen under Gustav Vasas tid på 1500-talet, när bristen på salt gjorde att fisken fick jäsas i stället för att konserveras på traditionellt vis. Det som började som en nödlösning blev med tiden en av Sveriges mest omtalade delikatesser. För den som vill uppleva surströmming på traditionellt vis är Höga Kusten ett självklart resmål i slutet av augusti. Då firas surströmmingspremiären, ofta utomhus, med den karakteristiska doften som en självklar del av traditionen.

Kanelbullen – en klassiker med egen kalenderdag

I Sverige är kanelbullen så uppskattad att den har en egen kalenderdag, *Kanelbullens dag*, den 4 oktober. Smaksatt med kardemumma och toppad med pärlsocker, avnjuts kanelbullen gärna tillsammans med en kopp kaffe, som en del av den fikakultur som blivit en av Sveriges mest uppskattade vardagstraditioner.



Native Sami blood pancake. Photo: Mia Bornberger/imagebank.sweden.se [Download](#)

Och det finns mer...

Det svenska köket rymmer betydligt fler klassiker än de mest välkända. Här är några favoriter som visar hur tradition, lokala råvaror och regionala mattraditioner har format det svenska köket genom generationer.

- **Wallenbergare** – En klassisk svensk rätt gjord på finmald kalvfärs, grädde och äggula. Den uppskattade rätten har länge varit ett uppskattat inslag i det svenska köket, ofta serverad med potatispuré, gröna ärtor och rårörda lingon.
- **Fläskpannkaka** – En ugsnbakad pannkaka med bitar av saltat fläsk som serverats i svenska hem i generationer. En rustik vardagsfavorit som ofta avnjuts med lingonsylt.
- **Semla** – En kardemummabulle fylld med mandelmassa och vispad grädde. Ursprungligen åts den inför fastan, men i dag är semlan ett uppskattat inslag under årets första månader och en efterlängtd såsongsfavorit.
- **Inlagd sill** – En svensk klassiker med anor från medeltiden, då inläggning var ett sätt att bevara Östersjöns fångster. I dag är den ett självklart inslag på högtidsbordet.
- **Janssons frestelse** – En krämig gratäng med potatis, lök, grädde och ansjovis. Namnet sägs komma från en populär filmfigur från 1920-talet.
- **Pitepalt** – Denna rätt från Piteå i Norrbotten har länge varit uppskattad och mättande vardagsmat. Så mättande att den gett upphov till uttrycket *paltkoma*, den välbekanta tröttheten som kan infinna sig efter en riktigt stadig måltid.
- **Kalles Kaviar** – Svensk kaviar på torskrom i tub har varit en självklar del av många frukostbord sedan 1954. Den serveras ofta på kokt ägg eller en smörgås.
- **Knäckebröd** – Det klassiska hårda brödet har bakats i Sverige sedan medeltiden. Det karakteristiska hålet i mitten gjorde det möjligt att hänga brödet på stänger under taket för torkning och lång förvaring.
- **Smörstekta kantareller** – Skogens guld. De vilda kantarellerna, som en gång betraktades som vardagsmat, hör i dag till höstens mest eftertraktade råvaror och är en självklar del av det svenska svampplockandet.

Smaklig måltid!

Mer inspiration om svenska matklassiker hittar du [HÄR](#) (*Visit Sweden*)

Recept på svenska klassiker hittar du [HÄR](#) (*Visit Sweden*)

Pressbilder: <https://imagebank.sweden.se/my-selections/38w9inrfwu>

Kontakt: Ebba Ekelund, PR Norden och Nederländerna, ebba.ekelund@visitsweden.com

<https://press.visitsweden.com/press-releases?item=123395>