



Fastlagstisdag

Fastlagstisdagen är
en kristen tradition
som hör ihop med påskan.

Fastlagstisdagen är den sista dagen
då man får **frossa** och äta gott.
Sedan börjar den 40 dagar långa **fastan**.
Fastan räcker fram till påskdagen.

Under fastan äter man lite eller inte alls.
I dag är det många som inte fastar
men de **avstår** från något annat än mat
De avstår från till exempel
godis eller Youtube.
Man skall också ta det lugnt under fastan.



Förr åt man mycket god och fet mat
innan fastan började.
Från det kommer traditionen
att på fastlagstisdagen äta fastlagsbulle.
Fastlagsbullen är en bulle med vispgrädde
och sylt eller mandelmassa.
I Sverige kallas fastlagsbullen för semla.

Många åker pulka på fastlagstisdagen.
Studeranden brukar ordna tävlingar om
vem som bygger den finaste kälken.

Visste du?

I Sverige kallas dagen
för *fettisdag*.
Det är en blandning
av *fet* och *tisdag*.

Vad minns du om fastlagstisdagen?

1. På fastlagstisdagen brukar man
A. sitta stilla
B. åka pulka
C. skida
2. Efter fastlagen är det 40 dagar
A. till påsk
B. till midsommar
C. till jul
3. Vilket datum är fastlagstisdagen i år? _____
4. Hur vill du äta din fastlagsbulle?
med
☐ sylt
☐ mandelmassa
☐ vispgrädde
☐ jag tycker inte om fastlagsbullar
5. Förklara orden
frossa _____
avstå _____
fasta _____
6. Fundera tillsammans: Varför kan det vara bra att fasta?



Lärarhandledning och tips om fastlagstisdagen

1. Fastlag är de tre sista dagarna innan fastan; fastlagssöndag, måndag och fastlagstisdag. Den 40 dagar långa fastan är egentligen 47 dagar lång, söndagarna räknas inte. Fastan slutar på påskdagen och fastlagstisdagen är därmed rörlig, precis som påsken. Fastlagstisdagen kan infalla som tidigast den 3:e februari och senast den 9:e mars. Räkna tillsammans i en almanacka hur många dagar det är från fastlagstisdag till påskdagen!
2. Gör ett diagram över preferenser gällande fastlagsbullen. Bifogat finns botten för diagram åt elever att fylla i. Bifogat finns bildark att printa ut och laminera. Med dem kan man göra ett interaktivt diagram på tavlan.
3. Fortsätt diskussionen kring den sista frågan, "Varför det är bra att fasta". Vad skulle du vara beredd att avstå från? Lista de personliga faste-förslagen och fundera vilka av dem är svårare än andra. Hur kan fastan inverka på dig och andra? Finns det något som ni kunde avstå från gemensamt i hela gruppen?
4. En del äter ärtsoppa, köttsoipa eller klimpsoppa med en fastlagsbulle till efterrätt på fastlagssöndagen eller fastlagstisdagen. Titta på skollunchsedeln vad det serveras i skolan på fastlagstisdagen. Äter ni hemma någon av sopporna?

Och fastlagsbullen, förutom den eviga frågan om sylt eller mandelmassa så äts den på olika sätt. Vem äter den som sådan, vem sätter den i varm mjölk?

januari februari mars april maj juni juli augusti september oktober november december

Webbaserat material

Svenska YLE: [Feta bullar och pulkaåkning - vad då fastlag?](#)

Svenska YLE: [10 frågor om fastlag - frosseri, feta bullar och pulkaåkning](#)

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland: [Fastetiden](#)