



# KAFFEPAUSE AUF SCHWEDISCH

**Vill du Fika? Keine Angst, das ist lediglich eine Einladung zu Kaffee und Köstlichkeiten. Fika steht für Kaffeetrinken, und darin sind die Schweden Vizeweltmeister. 300 prämierte Cafés gibt es im Land.**

Text: Andrea Ullius\*

Schliessen Sie für einen Moment die Augen. Riechen Sie den frisch gebrühten Kaffee? Hören Sie das Geplauder der Leute ringsum? Und ahnen Sie den Geschmack von Zimt, Zucker und Kardamom auf Ihrer Zunge? Willkommen zur Fika! Eine Kaffeepause wie diese ist den Schweden heilig. Das schlägt sich auch in der Statistik nieder: In Sachen Kaffeekonsum liegt das Königreich nach Finnland weltweit an zweiter Stelle. Der Verbrauch pro Kopf und Jahr beträgt über 10 Kilogramm Rohkaffee. Kunststück, denn Fika ist in Schweden ein Stück Kultur und geniesst einen grossen gesellschaftlichen Stellenwert. Ob zuhause oder im Büro, im Café oder im Geschäft, in kleiner oder grosser Runde – mehrmals täglich wird Fika gemacht, im Schnitt 52 Minuten pro Tag. Und es gibt auch keinen Grund, darauf zu verzichten oder eine Fika gar zu unterbrechen, wie mein Erlebnis zeigt. Auf der Suche nach Batterien fand ich in Ängelholm ein kleines Elektrogeschäft und sah mein Problem schon gelöst. Der Laden hatte geöffnet, ich trat ein und stand erst mal fünf Minuten allein auf weiter Flur.

Im Hintergrund vernahm ich zwar lebhaftes Konversation, doch niemand schien mich bemerkt zu haben. So folgte ich den Geräuschen in einen Nebenraum, wo die Angestellten um einen Tisch sass. «Hallo, ist das Geschäft offen?» – «Klar, aber wir machen gerade Fika. Nimm doch auch einen Kaffee mit uns.» Und so fand ich mich unverhofft in einer fröhlichen Fika-Runde wieder – die Batterien konnten warten. Was also lernen wir daraus? Eine Fika hat stets Vorrang.

### *Produktive Büro-Fika*

Dabei ist Fika für die Schweden weit mehr als Kaffeetrinken. Es ist in erster Linie ein ungezwungenes Treffen, bei dem leidenschaftlich gern diskutiert wird. Verabredungen zu einer Fika sind immer Einladungen zum geselligen Austausch. Es wird erzählt, debattiert, getratscht, gelacht, man bringt sich gegenseitig auf den neusten Stand, unkonventionell und entspannt. In schwedischen Firmen werden bei einer Fika durchaus auch geschäftliche Themen abgehandelt. Und ganz egal, wie hoch sich die Aktenberge



Foto: Flickorna

1



Foto: Nygrens Café

2

## «Wir Schweden essen gerne.»

auf den Schreibtischen türmen – die Fika wird eingehalten, immer. Sie ist nämlich nicht etwa vergeudete Zeit, nein: Die Schweden behaupten sogar, dass Besprechungen während einer Fika weit produktiver seien als solche in schnöden Sitzungszimmern. Wo so oft und leidenschaftlich Kaffee getrunken wird, sind gute Cafés nicht weit. Unangefochtenes Fika-Mekka ist Alingsås in der Nähe von Göteborg mit über 30 Cafés. Hier gibt es sogar eine «Fikavandring», also eine Kaffeetrinktour. Unter kundiger Führung geht man von Café zu Café und wird dabei auf den neusten Fika-Stand gebracht. Aushängeschild der Fika-Bewegung in Alingsås ist Sandra Grönkvist. Ihr Nygrens Café wurde von der skandinavischen Gastrobibel «White Guide» 2016 als «Fika Spot of the Year» ausgezeichnet.

### Nie ohne Kaffee und Kekse

Als Expertin weiss Sandra, worauf es bei einer guten Fika ankommt: «Eine Kleinigkeit zum Essen gehört unbedingt dazu», sagt die Café-Inhaberin. Und fügt schmunzelnd an: «Wir Schweden essen einfach gerne.» Die kulinarischen Teilchen werden «Fikabröd» genannt. Am Vormittag lässt man sich eine Fralla (kleines Sandwich) oder Kanelbullar (Zimtschnecken) zum Kaffee schmecken, am Nachmittag ein Stück Kuchen oder Gebäck, sofern man sich bei der riesigen Auswahl überhaupt entscheiden kann. Dass man in Schweden jedem Gast oder Gesprächspartner Kaffee und Kekse anbietet, gehört zum guten Ton. Ich auf jeden Fall kann mich an keine einzige Verabredung ohne Fika erinnern.

Fikas werden auch gerne zuhause in der guten Stube gehalten. Man kauft dann die Naschsachen in der Bäckerei oder schiebt die Kanelbullar selbst in den Ofen und lädt Familie oder Nachbarn zur gemütlichen Plauderstunde ein. Ein wahres Paradies ist die Sonntags-Fika: Die Tradition will es, dass dazu sieben Sorten Kuchen aufgetischt werden – eine tolle Idee, finde ich.

So, unsere Fika-Plauderei ist bald um. Falls Sie jetzt Lust auf eine echt schwedische Fika bekommen haben: Gönnen Sie sich auf Ihrer nächsten Schwedenreise das Vergnügen. Sagen Sie ja, wenn Sie gefragt werden: Vill du Fika? Ich versichere Ihnen, Sie werden unter den über 300 prämierten Lokalen Ihr Lieblingscafé finden.

\*Gastautor Andrea Ullius kennt Schweden von seinen unzähligen ausgedehnten Reisen. Über die lauschigsten Plätzchen, das bequemste Hotelbett oder die schönste Aussicht informiert der Partner von Kontiki regelmässig auf seinem Blog [www.schwedenhappen.ch](http://www.schwedenhappen.ch).



Foto: Andrea Ullius

3



Foto: Björn Samsirae

4

- 1) Romantisch: Fika im Garten des Cafés Flickorna Lundgren på Skäret auf dem Land.
  - 2) Sie gilt als Aushängeschild der Fika-Bewegung: Sandra Grönkvist (rechts) mit ihrer Geschäftspartnerin. Ihr Nygrens Café erhielt 2016 die Auszeichnung «Fika Spot of the Year».
  - 3) In vielen Cafés kann man sich Leckereien für zuhause kaufen – das Olof Viktors in Glemminge zum Beispiel bietet Hausgemachtes an.
  - 4) Nicht nur das Kaffeetrinken wird leidenschaftlich zelebriert, auch die Zubereitung – hier im «da Matteo» in Göteborg.
- Diese und weitere Lieblingscafés finden Sie auf Seite 32.

# ZEHN TOP-CAFÉS FÜR IHRE FIKA

Getestet von Schwedenkenner Andrea Ullius



## 1 Nygrens Café, Alingsås

Die liebevolle Dekoration, die selbst gebackenen Köstlichkeiten und die charmante Inhaberin Sandra Grönkvist (vgl. Seite 31) sind Grund genug, hier Fika zu machen. Zurecht wurde das Nygrens 2016 als «Fika Spot of the Year» ausgezeichnet. Im Sommer gibt es nichts Schöneres, als im Garten zu sitzen und ein Buch zu lesen.  
[www.nygrenscafe.se](http://www.nygrenscafe.se)



## 2 Olof Viktors, Glemminge

Im Olof Viktors bekommen Sie die beste «Rüebli torte» weltweit. Mehrere gemütliche Räume und ein wunderbarer Garten laden zum Innehalten und Schlemmen ein. Probieren Sie auch das Crevettensandwich. Im Laden gibt es Selbstgemachtes wie Knäckebrot, Müesli oder Konfitüre.  
[www.olofviktors.se](http://www.olofviktors.se)



## 3 da Matteo Magasinsgatan, Göteborg

Hier wird die Kaffeezubereitung nach allen Regeln der Kunst zelebriert. Egal, ob Sie einen Espresso aus der klassischen Kolbenmaschine bevorzugen oder eine Tasse frisch gebrühten Filterkaffee schätzen – Sie werden die Leidenschaft spüren.  
[www.damatteo.se](http://www.damatteo.se)



## 4 Café String, Stockholm

Im Café String trifft man die Welt – und findet vielleicht sein Lieblingsmöbel. Wenn Sie der Meinung sind, dass der Sessel, auf dem Sie Ihre Fika genossen haben, besonders bequem ist, nehmen Sie ihn einfach mit. Kunstschaffende, Studierende und Touristen genießen hier guten Kaffee, aber vielleicht noch mehr die lebhaftige Atmosphäre.  
[www.cafestring.se](http://www.cafestring.se)



## 5 Flickorna Lundgren på Skäret, Skäret

Lust aufs Land? Sobald das erste Verlangen nach Fika auftaucht, sollten Sie Skäret ansteuern. Inmitten von Wiesen, Bäumen und Rosensträuchern finden Sie das Flickorna Lundgren på Skäret. Der Kaffee ist gut, das Gebäck und die Kuchen sind noch viel besser. Schon manch ein Gast hat hier die Zeit vergessen.  
[www.fl-lundgren.se](http://www.fl-lundgren.se)

6 Lilla Kafferosteriet, Malmö ([www.lillakafferosteriet.se](http://www.lillakafferosteriet.se))

7 Konditori Focus, Falun (Myntgatan 10–14)

8 Annas Hembageri, Mariefred ([www.annashembageri.se](http://www.annashembageri.se))

9 Mellqvist Kaffebär, Stockholm (Rörstrandsgatan 4)

10 Koppi, Helsingborg ([www.koppi.se](http://www.koppi.se))



## WEB-SERIE ÜBER FIKA

Fabian Schmid studierte an der Zürcher Hochschule der Künste und profitierte von einem Austauschsemester in Göteborg. Dabei kam die Idee auf, seine Diplomarbeit zum Thema Fika zu verfassen. Entstanden ist eine tolle sechsteilige Web-Serie mit den Hintergründen zu Fika. Zu finden sind diese Kurzfilme unter [www.tohave.coffee](http://www.tohave.coffee).