

PARENTESEN

Februari 2026 nr 2
årgång 22

www.pargas.spfpension.fi



"Hallonblad, barnens vän"
Foto: Marjatta Karlsson, Fotoklubben

Styrelsen informerar

Statistik anses vara ganska tråkigt eller hur, men då undertecknad rapporterade vår verksamhet för året 2025 till förbundet står det klart att vi har en omfattande aktivitet. Vi fyller snart sagt varje dag i veckan med någon form av aktivitet.

Föreningen hade vid årets slut 485 medlemmar och vi växer varje år. Våra hobbygrupper är kärnan i vår verksamhet och det syns på aktiviteten. På det sätt vi rapporterar, aktiverar vi drygt 290 personer i hobbygrupperna. Vi får nog räkna med att det finns personer som är aktiva i flera grupper. Det oaktat engagerar vi hälften av medlemmarna i olika typers aktiviteter! Aktiviteterna rapporteras som ett aktivitetsindex.

Hos oss är detta 5900, dvs antal personer x antal träffar.

Utöver detta finns det personer som bara besöker månadsträffarna. Då stiger aktivitetsindexet ytterligare!

Våra motionsgrupper är den verksamhetsform som är störst. Pargasiterna har hörsammat vikten av att röra på sig. Här är den enskilt största aktiviteten hos bowlarna tätt följd av vattengymnastiken och boulespelarna!

Både golfarna och stavgångarnas aktiviteter är årstidsberoende, så även om grupperna är stora blir aktivitetsindexet lägre.

De övriga hobbygrupperna har svårt att ”slå” motionen, men de vinner kanske på variation samt att aktiviteterna i regel inte är väderberoende.

Även om bridgespelarna minskar i antal blir deras aktivitetsindex stort då medlemmarna spelar idogt året om.

IT-kunskap, en viktig grupp för oss seniorer, kommer som god tvåa. Seniorföreläsningarna, resor och teaterföreställningar drar sin publik! Det som gör mig extra glad är att speciellt resorna har lockat personer som aldrig rest förr. Teaterföreställningarna igen lockar nya kulturälskare.

Deltagarantalet i gruppen för hembygdskunskap är bland de största men då de träffas bara en gång i månaden ger detta ett relativt lågt aktivitetsindex.

De övriga grupperna som inte här nämns är ungefär jämbördiga.

Jag vill här ännu lyfta fram Perennerna som har varit synnerligen aktiva under fjolåret. De glöms ofta bort och ändå är det de som är det stora dragplåster under Pargas dagarna. Perennerna besökte Livia på Tuorla, Runsala trädgård (Ruissalon taimipäivät) och gjorde en utfärd till Ilola i Salo och Wiurila samt Esa Heinonen på Kustö. Sommarens utfärder avslutades med den prunkande Hortensiaparken i Pargas.

Skrev Pia Rantanen

PS: Och om det är någon som undrar, så kostar Parentesen 1,30 € per nummer.

Hallå alla Parentesenläsare!

Finns det några ämnesområden eller någon person som du gärna vill läsa om? Undrar du vad hobbygrupperna håller på med? Tag gärna kontakt, antingen genom att ringa eller mejla. Kontaktuppgifter till Pia är b.rantanen@gmail.com eller på telefon 0400-948013.

Aktuellt material till Parentesen, t.ex. ändringar i gruppsammansättningar eller kontaktpersoner måste vara redaktionen tillhanda senast en vecka före månadsträffen, helst tidigare.

Exemplar av Parentesen kan avhämtas i de större matbutikerna på Malmen och t.ex. i bokhandeln Booklet.

Har omtanken om medmänniskan försvunnit?

”I sitt nyårstal lyfte vår president Alexander Stubb fram tre viktiga teman av vilka omtanke var ett. Tre riksdagsledamöter tillfrågades inför julen om godhet har blivit mer frånvarande inom politiken eller om den är närvarande i deras arbete”.

Detta var ämnen som Marianne Saanila, moderator för Språksamt, tyckte var lämpliga diskussionsämnen på gruppträffen i januari.

Ämnena lämpar sig bra med tanke på Parentesens tema i februari, som ju blivit något av en månad för kärlek och just omtanke.

Som svar på rubrikens fråga kunde gruppen konstatera, ja, omtanke om medmänniskan har nog försvunnit. Samhället har blivit hårdare. Den offentliga retoriken har blivit mer rättfram. Idag tycks det vara helt acceptabelt att säga ”vad spottet för till munnen”.

Stubbs retorik lyfter alltså fram **solidaritet och medmänsklighet som politiska värden**, snarare än som personliga preferenser. Det är inte en nostalgisk blick bakåt, utan ett aktivt krav på handling — från politiska beslutsfattare, institutioner och medborgare.

Omtanke om medmänniskan i dag handlar därför om två saker:

Att se medmänniskan i vardagen: att möta andra med respekt, empati och vilja att förstå — även när åsikterna skiljer sig åt.

Att se medmänniskan i strukturerna: debatt om segregation, jämlikhet och samhällseliga villkor pekar på hur system och politik formar möjligheterna till verklig omtanke.

Skrev Pia Rantanen

Johan Ludvig Runeberg till ära

Flickan kom ifrån sin älsklings möte,

kom med röda händer. Modern sade:

”Varav rodna dina händer, flicka?”

Flickan sade: ”Jag har plockat rosor

och på törnen stungit mina händer.”

Åter kom hon från sin älsklings möte,

kom med röda läppar. Modern sade:

”Varav rodna dina läppar, flicka?”

Flickan sade: ”Jag har ätit hallon

och med saften målat mina läppar.”

Åter kom hon från sin älsklings möte,

kom med bleka kinder.

Modern sade:

”Varav blekna dina kinder, flicka

Flickan sade: ”Red en grav, o moder!

Göm mig där och ställ ett kors däröver,

och på korset rista, som jag säger:

En gång kom hon hem med röda händer,

ty de rodnat mellan älskarns händer.

En gång kom hon hem med röda läppar,

ty de rodnat under älskarns läppar.

Senast kom hon hem med bleka kinder,

ty de bleknat genom älskarns otro.”

Publicerad i samlingen Idyll och epigram, nr 1, 1870

Nertecknat av Vivan Norring-Nyström

Vår poetiska ådra

Vi var några stycken som träffades på biblioteket för att komma underfund med frågan. Har vi en dold poetisk ådra? Går det att locka fram den? Kan vi skapa och skriva dikter?

Resultatet blev en synnerligen trevlig och idérrik stund med Paola Fraboni. Och visst, nog kunde Paola locka ur oss skrivelser som påminner om poesi.

Att börja

Hur börjar man skriva då huvudet är tomt?
Dagens poesi är ju inte längre bunden av regler. Dikten behöver inte rimma, den kan bara flöda i sin egen rytm.

Du kan tillåta det ofärdiga.

Många fastnar för att de tror att en dikt måste vara "klar". Men poesi får vara i fragment, sluta mitt i och behöver inte förstås fullt ut. Ibland är det just där den börjar leva.

Vi fick prova på olika tekniker som jag beskriver nedan.

Våra första försök beskriver en vanlig människas vanda då vi skall beskriva våra känslor just nu, vad jag vill och vad jag tänker.

Vardagstristess

Jag visste inte vad jag skulle göra
men hitta på att gå till bibban
Nu är jag här och det blev sådär

Undanflykter

Jag vill inte
Jag kan inte
Jag tänker inte ens försöka
Jag känner efter
Kanske jag ändå kan

Listpoesi

Tekniken går ut på att göra en lista på till exempel några adjektiv, ord som låter, ord med lukt, farliga ord.

Bryt raderna där det känns rätt. Plötsligt har listan fått rytm – och då är det poesi.

Du kan också göra upp en rolig lista som består av ett substantiv som börjar på ditt mellannamn, ditt favoritord, ett vackert ord, ett adjektiv som börjar på pappas förnamn.

Istappar hotar
Sällskapet stannar upp
I månskenet
känns allt kyligt

Du kan skriva utifrån dina sinnen

Välj ett ögonblick och skriv en rad om vad du såg, hörde, doftade, kände och smakade.
En annan teknik är att rada upp vardagliga saker, det du ser genom fönstret, i köket och bind ihop dem med årstider, känslor etc.

Ensam fågel söker sällskap i trista skogen
flyger iväg – hittar en glänta och visst –
Där finns de alla som samlat sig här
ingen fara de väntar bara att alla hinner med
och festen blir fullkomlig.

Det går bra att skriva som du pratar – och sluta i tid

Säg något rakt och enkelt.

Skriv det precis så som du skulle säga det till någon. När det känns "klart" – **sluta!**

Att inte förklara allt är ett av poesins starkaste knep.

Hastigt, hastigt
livet går i rasande fart
Ibland sprittande, ibland bara vanligt
Vad är nu sedan vanligt?

Upprepa, upprepa, upprepa

Upprepning skapar både rytm och mening.
Välj en rad eller ett ord och låt det komma
tillbaka, lite förändrat varje gång.

Upprepningar
men ändå något nytt
Jag är inte samma som igår.

Vart?

Jag vet inte vart tiden tar vägen,
Jag vet inte vart saker försvinner
Jag vet inte, men undrar om saker upplöser sig
själva
Jag vet inte – vet du?

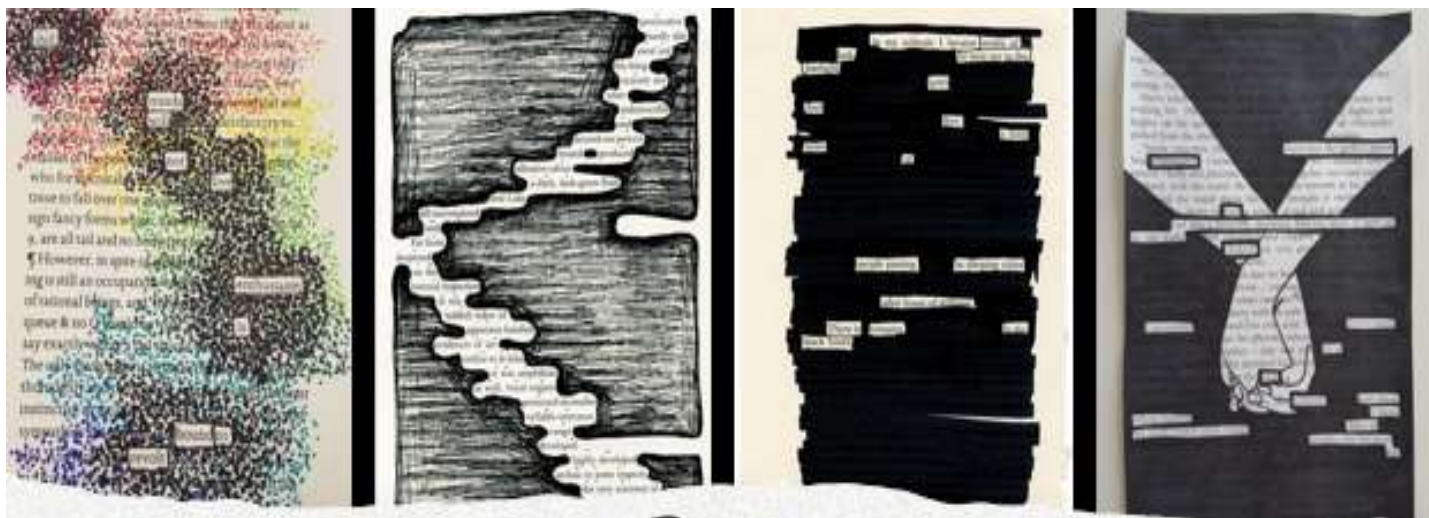
Vem äger orden?

Den teknik som väckte mest diskussion på vår
träff, var den som kallas ”Black out poetry”,
dvs det att du tar en färdig text och svärtar
bort ord du inte vill använda.

Vi kände att det inte var vi som skrev poesi
utan att vi var styrda av bokens text. Det är ju
helt sant, men krasst tänkt så var vi ju lite
styrda i de övriga teknikerna med.

Text: Pia Rantanen

Diktarna önskar vara anonyma.



Black out poetry

- Ta en text, i vilken form som helst.
- Med en tusch svärta en del ord så att de ord som
är kvar blir till en ny text.

Den regionala frågesportsuttagningen hölls den 11 februari i Nagu

Pargas pensionärer representerades av två lag, varav det ena kvalificerade sig till finalen som hålls på Kåren i Åbo onsdagen den 25 mars.



Ett stort grattis till laget med Henrik Laaksonen, Johanna Bondas och Rainer Ålgars.

Nedan frågorna och svaren som Parentesens läsare kan testa på

1. I vilken världsdel ligger området Patagonien?
2. Vem skrev romanen *Själarnas ö*, som utkom 2017?
3. Vilken är Finlands nationalfisk?
4. Vad heter det blåsinstrument som främst förknippas med aboriginerna i Australien?
5. Hur många grader Fahrenheit motsvarar 0 grader Celsius?

6. Vem tilldelades Nobels fredspris 2025? Det var inte Donald Trump! Släktnamnet räcker.
7. I vilken stad finns det nyinvidgade kulturcentret Fiini?
8. Bonnier News är numera ägare av de flesta finlandssvenska dagstidningarna. Men vilken norsk mediekoncern äger bl a Svenska Dagbladet, Aftonbladet och Aftenposten?
9. Vilken engelsk fotbollsklubb kallas ofta kort och gott Spurs?
10. Sanna Marin är Finlands yngsta statsminister

genom tiderna. Hur gammal var hon när hon tillträdde posten?

11. I juni i år arrangeras den tjugosjätte finlandssvenska sång- och musikfesten. I vilken stad?
12. Saffran sägs vara världens dyraste krydda. Från vilken växt utvinns saffran?
13. Det finlandssvenska teckenspråket har nyligen utökats med några kända karaktärers persontecken. Vilka?
14. Vilket officiellt namn har Helsingfors Fondbörs sedan 2003?
15. Ett amerikansk direktsänt underhållningsprogram har nyligen levererat 1000 tv-shower sedan 1975. Vad heter programmet?
16. Hur inleds den andra strofen av Modersmålets sång?
17. I vilken stad ligger Bombahuset, omgivet av en återskapad karelsk by?

18. Vad kallas de linjer på en väderkarta som förbinder områden med samma lufttryck?
19. Friklättraren Alex Hannold besteg nyligen en drygt 500 m hög byggnad utan säkerhetslinor. I vilket land?
20. Hur stor är bokmomsen för närvarande i Finland?
21. I vilken stad i Brasilien hölls i fjol miljökonferensen COP30?
22. I den nya versionen av det finska passet, som togs i bruk 2023, finns anvisningar på finska och svenska och ytterligare tre språk. Vilka?
23. Vad heter den finska versionen av den populära tv-frågesporten På spåret?
24. Sudoku betyder ”siffran måste vara en”. På vilket språk?
25. Vad kallas det med ett ord (från latin och grekiska) när man håller över vin till en karaff?
26. Vem är sedan 2022 Storbritanniens statsöverhuvud?
27. Vad står förkortningen SMS för?
28. Hur många OS-guld vann backhopparen Matti Nykänen (individuellt och i lagtävlingar) ?
29. Vad heter Estlands andra största stad?

Foto: P-O Nordin

30. Den 26 januari 1956 var en viktig dag i Finlands historia. Vad hände då?
31. Med vilket rockband förknippas låtarna Brown Sugar och Paint it Black?
32. Om vilken religiös rörelse handlar den aktuella filmen Rörelser (Valitut)?
33. Vilken ministerpost innehar Leena Meri?
34. Vilket är Finlands högsta fjäll?
35. Vilken (ursprungligen nederländska) term används i sjöfartssammanhang i betydelsen ”åt vindsidan”?
36. Vad hette den brittiska kvinnorrättsorganisation som kämpade för kvinnlig rösträtt i början av 1900-talet och var känd för sina militanta metoder?
37. Vilket grundämne har den kemiska beteckningen Sn?
38. Hangöföretaget Kudeneule Oy verkade 1951-1975. Vilket produktnamn använde man?
39. Vad heter det vitamin som kroppen själv kan bilda med hjälp av solljus?
40. Vilken färg syns högst upp i en regnbåge?

Nedtecknades av Pia Rantanen

Svaren
1. Sydamerika, 2. Johanna Holmström 3. Abborre 4. Didjeridu (stavningen får variera) 5. 32
6. Maria Corina *Machado* 7. Björneborg 8. Schibsted 9. Tottenham Hotspurs eller Tottenham 10. 34 (33
och 35 godkänns)
11. Helsingfors 12. Krokus eller saffranskrokus 13. Mumminfigurerna 14. Nasdaq (Helsinki) 15. Saturday
Night Live (SNL)
16. Vad ädel fäders tänkte, (vad skönt de drömt en gång) 17. Nurnes 18. Isobarer 19. Taiwan 20. 13,5 %
21. Belém 22. Samiska språken (eg. Nord-, skolt- och Enaresamiska) / eller tre samiska språk (T ex
engelska, franska, samiska ger inget poäng) 23. Hengaiillaa 24. Japanska 25. Dekantering
26. Charles III (hela namnet krävs) 27. Short message service 28. 4 (fyra) guldmedaljer 29. Tartu (Dorpat)
30. Porkala-parentesen slut, Porkalaoomradet återöppnades
31. The Rolling Stones 32. Korpela-rörelsen 33. Justitieminister 34. Halditjockko, Haldetjäll, Halti eller
Haltitunturi
35. Lovat
36. Suffragetterna 37. Tenn 38. Hyvon 39. Vitamin D 40. Röd

Suomi.fi – information och tjänster i livets olika skeden



Myndighetsposten blir elektronisk – delta i infotillfällen i januari

› Detta är vad förändringen innebär



Funderar du på vem som ska ta hand om dina ärenden när du inte längre kan göra det själv?

› Intressebevakning eller intressebevakningsfullmakt



Behöver du information om hur du driver ett företag eller funderar du på att grunda ett företag?

› Kontakta FöretagsFinland rådgivningstjänst

1. Information och tjänster

På Suomi.fi finns tydlig information uppdelad efter livssituationer, till exempel:

- Pension och förmåner
- Hälsa och vård
- Boende och flytt
- Ekonomi och skatt

Du leds vidare till rätt myndighetstjänst med några klick.

2. Säker inloggning (Suomi.fi-identifiering)

För att sköta personliga ärenden loggar du in säkert med:

- Mobilcertifikat
- Bankkoder

Det är samma typ av säker inloggning som används i nätbanken.

Fördel: Du behöver inte komma ihåg flera lösenord.

3. Suomi.fi-meddelanden – digital myndighetspost

Detta är en digital brevlåda där du kan få brev från nedanstående myndigheter istället för papperspost.

- FPA
- Skatteförvaltningen
- Kommunen

Du får ett meddelande i din normala e-post om att nu har du fått myndighetspost. Efter att du fått meddelande går du in på Suomi.fi för att läsa meddelandet.

Fördelar: Breven kommer snabbt, Du tappar dem inte. Du kan läsa dem när som helst
Du kan fortfarande välja papperspost om du vill, men du måste förnya valet med sex månaders mellanrum!

4. Suomi.fi-fullmakter – hjälp av anhöriga

Med fullmakter kan du ge tillstånd till en annan person att sköta dina ärenden.

Till exempel till make eller maka, barn eller barnbarn. De kan då läsa myndighetspost och sköta FPA- eller skatteärenden.

Detta är mycket praktiskt om man inte själv vill eller kan sköta allt digitalt.

5. Några frågeställningar

- Är Suomi.fi tryggt?

Ja. Suomi.fi är en officiell tjänst från finska staten.

Dina uppgifter är skyddade

Inloggningen är säker.

Ingen obehörig kommer åt dina uppgifter

6. Praktiska tips för pensionärer

Använd helst dator eller surfplatta – större skärm är lättare

Ta god tid på dig. Ha inte bråttom!

Läs texterna steg för steg

Be gärna en anhörig om hjälp första gången

Fullmakt kan underlätta mycket.

7. Sammanfattning

Suomi.fi gör det enklare för pensionärer att sköta myndighetsärenden hemma. Du väljer själv hur mycket du vill använda de digitala tjänsterna – och kan alltid få hjälp via fullmakter.

Suomi.fi är ett tryggt stöd i vardagen, inte ett krav.

Skrev Kurt Lundström

Du kommer väl ihåg att IT gruppen ger stöd på torsdagar mellan 10-12.

Tag gärna kontakt med oss

Kurt Lundström,

[kb.lundstrom\(at\)gmail.com](mailto:kb.lundstrom(at)gmail.com)

050 041 31 62

Carl-Gustav Nygårdas,

[carlgustav.nygardas\(at\)gmail.com](mailto:carlgustav.nygardas(at)gmail.com)

040 507 14 61

Rainer Ålgars,

[rainer.algars\(at\)parnet.fi](mailto:rainer.algars(at)parnet.fi)

040825169



Fotot genererat med AI

Om maten som försvann

Det finns maträtter som inte slutade lagas för att de var dåliga. De försvann för att de inte längre behövdes. Eller för att ingen längre hade tid. Eller för att de råvaror som användes inte längre var tillgängliga.

Hembygdskunskapsgruppen funderade under sin träff på olika maträtter som inte längre görs.

När jag lyssnade på diskussionen funderade jag på, varför försvann dessa maträtter.

I den finlandssvenska matkulturen - längs kusterna, i skärgården och i jordbruksområden - var vardagsmat praktisk och förankrad i självhushållning.

Det var vardagsmat som sällan skrevs ner, som sällan serverades till gäster och som nästan aldrig hamnade i kokböcker.

Och just därför har den i dag nästan helt försvunnit.



Foto: Runa Melanders kokbok kom ut första gången 1929 och fyller redan 97 år medan Anna Olsonis Kokbok I och II kom ut redan 1892.

Råvarorna försvann

Mycket av den finlandssvenska maten var inte tänkt att vara minnesvärd. Den skulle mätta, värma och hålla kroppen i arbete.

Smakerna var enkla: salt, fett, mjölk och mjöl. Kryddor användes sparsamt. Smör gjorde jobbet när det fanns tillgängligt.

I ytterskärgården kunde man äta sälkött och sälspäck, inte som exotisk delikatess utan som självklar proteinkälla. Späcket användes som matfett, köttet saltades eller röktes.

Sjöfågel – ejder, alfågel – förekom i hushållen, liksom ägg. I dag är det strikt förbjudet att vitta fågelbon.

Inomskärs - hit räknar jag Pargas - såg råvarorna något annorlunda ut.

Fisken, speciellt strömmingen köptes i fjärdingar och var vardagsmat på vintern. Braxen var en frekvent fisk på matbordet, tillredd på olika vis, kokt eller ugnsstekt eller insaltad.

Än idag är det något nostalgiskt över salt strömming kokt på potatis. Ofta serverad med vitsås, kunde hembygdsgruppen konstatera. Jordbruket gav mjöl och gryn samt, mjölk och ägg. På malmen var självhushållning inte en självklarhet även om trädgårdstäpporna var allmänna.

Det långsamma köket

Många rätter krävde tid. Inte timmar utan dagar. Fisken som saltades ner skulle vattnas ur.

Kött skulle tas tillvara direkt efter slakt. Blodet sparades och användes till pannkakor, blodpalt eller bröd. Inälvor åts medan de var färska. Ingenting fick gå till spillo, för nästa möjlighet låg långt borta.

I dag finns tekniken som tycks göra detta onödigt. Frysar, kylskåp och livsmedelsbutiker har ersatt hushållens kunskap. Med dem försvann också de rätter som byggde på just långsamhet.

Klimpar, mjöl och vardagens mättnad

Där jordbruket var inkomstkällan var mjölbaserade rätter vanliga. Klimpsoppor, mjölgröt, enkla kombinationer av mjöl, fett och mjölk.

Många av rätterna saknar namn eller så har man hittat på "familjenamn". De lever möjligen kvar som fragment i minnen: "något som mormor gjorde", "sådant vi åt när det var ont om mat". När rätterna inte har namn försvinner de snabbt ur kulturen.

Hembygdskunskapsgruppen diskuterade sina egna upplevelser och åsikter om maten som serverades dem som barn. Många rätter har lämnat livslånga spår – de varken lagas eller äts mer!

Men många rätter lagas fortfarande och anses rent utav kulinariska!

Välling, speciellt skinntäcket, på makaronivällingen tycktes väcka avsky.

Generellt var gröt en vardagsmat som ofta äts på kvällen. Rågmjölsgröten har inte försvunnit från menyn kunde gruppen konstatera.

Kött äts sällan, men i grytor kunde man hitta en och annan bit. Rotpotro (rotmos idag) och ärtstuvning tillagades ofta.

Får i kål väckte starka reaktioner och meningarna var delade om huruvida det var ätbart eller inte!

Det fanns maträtter som bara lagas i Pargas som Kråpon och Hackpytt.

Drickisvälling, käringbaddå och ölsupa väckte munterhet bland gruppen. Klimpsoppa var även vanlig på matbordet.

Skravelsoppa med korngryn och rester av

skinka är säkert något som ingen äter mer. Braxenaladåb eller braxen överhuvudtaget tycktes vara vanlig i våra trakter.

Varför försvann maten?

Det är lätt att säga att rätterna försvann för att de var ”omoderna”. Men egentligen försvann de för att livet förändrades.

När självhushållningen upphörde blev kunskapen överflödigt.

När kvinnor gick ut i arbetslivet försvann tiden. När mat blev en konsumtionsvara tappade vardagsmaten sitt värde.

Och kanske viktigast av allt: när maten slutade vara livsnödvändig slutade vi att minnas den. Snabbköpens färdigmatutbud har i mångt ersatt det självgjorda, t.ex. blodplättar och leverlåda köps färdiglagad!

Men minnena finns kvar. Hos dem som minns smaken av salt fisk som vattnats ur i flera dygn. Hos dem som minns blodplättar som självklar mat. Hos dem som vet hur ”gås” smakar och hur riktigt smör smakar.

Skrev Pia Rantanen

När smakerna blev tysta — — om den finlandssvenska mat som försvann



I den finlandssvenska matkulturen — längs kusterna, i skärgården och i de österbottniska byarna — fanns länge en vardagsmat som var lägmålad, praktisk och djupt förankrad i självhushållning. Det var mat som sällan skrevs ner, som sällan serverades till gästet och som nästan aldrig hamnade i kokböcker. Och just därför har den i dag nästan helt försvunnit.

Mat utan romantik

Mycket av den finlandssvenska maten var inte tänkt att vara minnesvärd. Den skulle mätta, värma och hålla kroppen i arbete. Smakerna var enkla: salt, fett, mjölk, mjöl. Kryddor användes sparsamt. Smör gjorde jobbet.

När dessa råvaror försvann ur vardagen försvann också rätterna. Inte med ett beslut, utan genom tystnad.



Det långsamma köket

Många rätter krävde tid. Inte minutes, utan dagar. Fisken skulle saltas hårt, vättnas ur, ibland syras. Kött skulle tas tillvara direkt efter slakt. Blodet sparades och användes till pannkakor, klimpar eller bröd.



Brödet som ryggrad

Brödet var länge basföda. Idag finns bröd i överflöd. Men den roll brödet en gång hade — som mätare på hushållets trygghet — är borta.





Blodpannkaka

I dag finns tekniken som tycks göra detta onödigt. Frysar, kylskåp och livanelesbutiker har ersatt hushållets kunskap.



Kaffe med bröd

Varför försvann maten?

- När självhushållningen upphörde blev kunskapen överflödigt.
- När kvinnor gick ut i arbetslivet försvann tiden.
- När mat blev en konsumtionsvara tappade vardagsmaten sitt värde.

Det som finns kvar

Festen finns kvar. Brödet och högtidsrätterna. Men minnena bor hos dem som smakade salt fisk, blodmat, visste hur smör smakade. Och kanske är det först när smakerna blivit tysta som vi försäkras.

Bilden genererad av AI baserad på texten

Rosita Friman skrev ner sina matexperiment

Att vistas på en ö innebär att man inte springer till butiken alla dagar, för det finns ju ingen! Vill man laga mat blir det helt enkelt att titta efter vad som finns i skåpen, vad som kommer på fisknäten och vad som hittas i trädgården!

”Man tager vad man haver”, för att citera Kajsa Wargh.



Efter att ha arbetat i försäkringsbranschen så gott som hela livet var det äntligen efter tolv år slut på veckopendlandet till Helsingfors. Rosita kunde äntligen stanna i Pargas vid mogen ålder. Att bli egen företagare vid sextio varvades med vistelse på Stora Rilot.

På ön vaknade intresset för nya rätter med nya smaker. Råvarorna var ändå typiska för skärgården, med fisk som huvudsaklig ingrediens.

Familjen lade ut nät och man fick abborre, gädda, gös, braxen, strömming och också sik ibland.

Rosita testade olika smaker och gav ut boken ”För fiskälskare” år 2001, där läsaren, förutom fiskrätter, hittar nyttig information om fiskhantering och fram för allt hur man filear olika fisktyper. Rosita ville helt enkelt föra fram det nyttiga med fisk.

Maten tillreddes på ved- eller gasspis, andra bekvämligheter fanns inte på ön. Boken fick ett gott mottagande och gav mersmak.

Kort därefter gav Rosita ut en kokbok för ungdomar. Den boken innehöll, förutom enkla vardagsrecept, även praktiska råd för unga personer som skall stå på egna ben.

I receptboken ”Skärgårdsgott” har Rosita tecknat ner husmanskost som gjordes i hennes anfäders hem i Åboland och på Åland. Hade inte Rosita tecknat ner dem skulle de nog ha försvunnit. De gamla recepten är varvade med dagens ingredienser för att den moderna människan skall kunna tillreda dem. Här får matälskaren recept på åländsk pannkaka och potatisgröt samtidigt som vi blir undervisade i sjövätt och nätlappning.

Rosita har följt med tiden och nya ingredienser introducerades med jämna mellanrum i böckerna samtidigt som moderna tillagningsmetoder, såsom grillning, tas in.



År 2003 kom den sista receptboken ut i samarbete med Kitty Seppälä. Fokus ligger nu på ”Hälsa och Välbefinnande”. Detta är ett ämnesområde som legat Rosita varmt om hjärtat hela livet. Många är de maratontävlingar som hon deltagit i. Alla kokböcker har varit i flitig användning under ”Herrarnas matklubb” i Folkhälsanhuset. Herrarna har under åren 2012-2025 lärt sig att tillreda vanlig husmanskost. Det har blivit makaroni-lever- och kållåda, snål- och korvsoppa ja till och med älgstek.

På fotot invid sitter Thomas Commondt och Carl-Göran Levon.

Text och fotografi: Pia Rantanen

25.2, kl 13.00-15.00 Seniorföreläsning 5€ betalas vid dörren
"USA under Donald Trump - Hur lyckades Trump bli president igen och hur kommer han att förändra USA?"

Obs! Förhandsanmälan till Kombis kansli, tfn 0400 852 596, eller via kombi.pargas.fi

25.2 Kulturresa: Amos A på Svenska teatern Ref 250220261

Fullbokad

Start 12.45 från Bustis. 15.00 Amos hem, 17.00 Matpaus på La famiglia, 19.00 Svenska Teatern.
Resans pris blir 100 € omfattande teater, transport, Amos hem och mat!.

6.3, kl 8.30- Olkiluoto kärnkraftverk och Raumo Ref 60320267

Fullbokad med personer på väntelista!

Start kl. 8.30 från Bustis till Olkiluoto.

11.00 Förmiddagskaffe och smörgås. 11.30 Presentation av företaget med efterföljande guidning på utställningen av "el från uran". Resan fortsätter till Raumo. 13.30 Lunch på Villa Tallbo

15.00 Guidad promenad i gamla Raumo och möjligheter att handla i de lokala butikerna.

Sista anmälningssdag 15.2.2026.

Pris 73 €/person om vi blir minst 25-34 personer. Sista betalningsdag 25.2.2026.

25.3, kl 13.00-15.00 Seniorföreläsning 5€ betalas vid dörren

"Geologi med lokalperspektiv"

Obs! Förhandsanmälan till Kombis kansli, tfn 0400 852596, eller via kombi.pargas.fi

18-20.05, kl 14.00 Skiftets pensionärsparlament

Det andra parlamentet är planerat till 18.5-20.5.2026 (måndag till onsdag). Platsen är Lemböte lägergård i Lemland.

Åbolänningarna ankommer Mariehamn måndag 18.5, kl 14.10 i Mariehamn och transporteras (ca 30 min) till Lemböte lägergård. Tisdagen och onsdagen består av program som ännu finjusteras.

Hemfärden sker på onsdag eftermiddag.

28.5 Exkursion till en finsk kulturbygd

Programmet planeras för närvarande.

15.10 Kulturresa: Änglagård på Svenska teatern Ref 151020269

Fullbokad!

Pris preliminärt 120-130 €/person (teater och transport). Meddela ditt intresse före 10 september!

ANMÄLNINGAR till Pargasitens egna resor:

Du kan anmäla dig på vår hemsida (<https://pargas.spfpension.fi/resor/>), via e-post, textmeddelande till nedanstående eller personligen på månadsträffen till Per-Olof Nordin, tel. 040 750 9089, e-post perolofnordin@gmail.com eller Pia Rantanen, tel. 0400 948 013, e-post b.rantanen@gmail.com.

Anmälan är bindande. Återbetalning enbart mot läkarintyg.

Resorna betalas in på föreningens resekonto FI21 6601 0010 0803 07.

Använd resans/aktivitetens referensnummer för igenkänning.

Strax efter sista anmälningssdagen får du ett mejl med detaljerad information om resan.

Styrelsens sammansättning och funktionärer 2026		
Ordförande	Annica Forssell forssell.annica@gmail.com	050 553 02 95
Vice ordförande	Monica Avellan monica.avellan@parnet.fi	044 358 57 27
Sekreterare	Pia Rantanen b.rantanen@gmail.com	040 094 80 13
Vice sekreterare	Kaj Johansson kaj.johansson164@gmail.com	040 516 22 70
Skattmästare	Monica Johansson monica.johansson@parnet.fi	0400 674 465
Vice skattmästare	Kurt Lundström kb.lundstrom@gmail.com	050 041 31 62
Övriga ledamöter	Maj-Len Bergman majlen.bergman@gmail.com	040 703 66 92
	Per-Olof Nordin perolofnordin@gmail.com	040 750 90 89
	Carl-Gustav Nygårdas carlgustav.nygardas@gmail.com	040 507 14 61
Funktionärer		
Medlemssekreterare	Maj-Len Bergman	040 703 66 92
Koordinator för motion samt hobbygrupperna	Monica Avellan monica.avellan@parnet.fi	044 358 57 27
Mediekontakt	Kaj Johansson	040 516 22 70
Mediala plattformar	kaj.johansson164@gmail.com	
Klippboken	Per-Olof Nordin	040 750 90 89
Teknikansvarig	Carl-Gustav Nygårdas	040 507 14 61
IT kontakt mot förbundet	Kurt Lundström kb.lundstrom@gmail.com	050 041 31 62
Parentesens redaktion	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Vivan Norring-Nyström, ia@norrskata.com	0400 94 80 13 050 083 74 38
Resegruppen	Pia Rantanen, b.rantanen@gmail.com Per-Olof Nordin, perolofnordin@gmail.com Clara Kronqvist-Sundström, kronqvistclara@gmail.com	040 094 80 13 040 750 90 89 040 867 19 48
SPF:s redaktionsråd	Pia Rantanen	0400 94 80 13
SPF:s intressebevakning	Annica Forssell	050 553 02 95
SPF Åbolands styrelse	Annica Forssell	050 553 02 95
Nya medlemmar kan anmäla sig direkt till medlemssekreteraren Maj-Len Bergman , majlen.bergman@gmail.com eller via webben.		
Äldre rådet i Pargas: Fyra av medlemmarna i äldrerådet är även PSP medlemmar: Annica Forssell; forssell.annica@gmail.com (ordförande i rådet), Johan Nyberg; johan.nyberg@parnet.fi, Widar Nyberg; widde.nyberg@netti.fi, Clara Kronqvist-Sundström; kronqvistclara@gmail.com (representant i Varhas äldre råd)		

Hobbygrupper

Boccia/Boule	Annica Forssell	050 553 02 95	forssell.annica@gmail.com
Bowling	Seppo Rajamäki	040 046 91 92	seppo.rajamaki1@gmail.com
Bridge	Per Österman	040 021 14 52	per.osterman@parnet.fi
Da Capo Encore	Risto Nurmela	040 0973 534	risto.nurmela@abo.fi
Kultur	Pia Rantanen	040 094 80 13	b.rantanen@gmail.com
Fotoklubb	Carl-Gustav Nygårdas Beni von Weissenberg	040 545 14 35 040 507 14 61	carlgustav.nygardas@gmail.com benivw@parnet.fi
Fågelskådning	Marcus Duncker	040 552 11 00	duncker.marcus@gmail.com
Golf	Johan Nyberg	040 195 48 48	johan.nyberg@parnet.fi
Hembygdskunskap	Kristina von Weissenberg	040 455 06 55	kristinavw@parnet.fi
IT-grupperna	Kurt Lundström	050 041 31 62	kb.lundstrom@gmail.com
Litterära salongen	Stina Engblom Colliander	040 071 53 88	stina202@parnet.fi
Stavgång	Rainer Wahtera	040 091 22 69	rainer.wahtera@gmail.com
Släktforskarna	Gustav Sundström	050 505 15 22	sundstroms@parnet.fi
Språksamt	Marianne Saanila	040 722 62 26	marianne.saanila@gmail.com
Trädgårdsgrupp	Asta Lindholm	040 575 31 20	lindastae@gmail.com
Vattengympa	Solveig Nurmela	040 723 95 96	sbnurmela@gmail.com

Följ med hemsidans, www.pargas.spfpension.fi, händelsekalender eller föreningens Facebooksida, "Pargas svenska pensionärer". Många grupper informerar där om aktuella händelser.

Programgrupperna och gruppledarna för månadsträffarna

1.	Sverker Engström	040 053 35 31	sverker.engstrom@parnet.fi
2.	Mårten Malmlund	040 071 03 12	marten.malmlund@gmail.com
3.	Maj-Len Bergman Ingeborg Hermansson	040 703 66 92 040 704 5311	majlen.bergman@gmail.com ibhermans@gmail.com
4.	Ulla Nordlund Bertel Nordlund	040 524 8214 040 052 64 52	nordlund.ulla@gmail.com bertel.nordlund@gmail.com
5.	Soili Svahnström	044 500 30 97	soilis@parnet.fi
6.	Per-Olof Nordin Stina Engblom Colliander	040 750 90 89 040 071 53 88	perolofnordin@gmail.com stina202@parnet.fi
7.	Christina Ahlsund Clara Kronqvist-Sundström	040 759 90 52 040 867 19 48	cahlsund@parnet.fi kronqvistclara@gmail.com
8.	Annica Forssell Solveig Nurmela	050 553 02 95 040 723 95 96	forssell.annica@gmail.com sbnurmela@gmail.com
9.	Carita Karlsson Margareta Westman	045 641 52 66 040 588 05 98	tiitikarlsson@gmail.com maggawestman@gmail.com
10.	Kaj Johansson	040 516 22 70	kaj.johansson164@gmail.com

Hedersmedlemmar i föreningen

Stina Engblom Colliander, Karl-Gustav Laurén, Kurt-Erik Långbacka och Mikael Reuter

Fotklubben tolkar "Omtanke och Kärlek"
Marsmånads tema är "Brytningstid"

"Jag älskar att beskydda dig"
Guy Svahnström



"Du är så fin"
Markku Pohjavirta



"Kärlek"
Beni von Weissenberg



"Du är bäst"
Marjatta Karlsson