

Ett rikare liv:

Gilla landet

**Upptäck guld-
kornen nära dig**

Bo med hjärtat

**Så inreder
du hållbart**

Drömmen om skogen

**Både ekonomi
och livskvalitet**

Peter Larsson
från Larz-Kristerz:

**”Jag njuter av
lugnet och
familjen”**

Ett rikare liv:

- 04 Spännande platser i landet
- 08 Möt riddarna på Gotland
- 12 Hela landets bank
- 14 Krönika: Kraften i landsbygden
- 15 Våra bästa vägstopp
- 16 Odlar för biologisk mångfald
- 18 Så påverkas du av naturen
- 20 Var finns drömboendet?
- 22 Porträtt: Peter Larsson, Larz-Kristerz
- 28 Dansbandsveckan i Malung
- 30 Byborna som tog över själva
- 32 Inred hållbart med Linda Lundquist
- 36 Utmana din bank om bolånet!
- 38 Till skogs med Peter Tagesson
- 42 Tävla med Sveriges charmigaste hus
- 44 Bryr vi oss om svensk matproduktion?
- 46 Världens mest hållbara fisk
- 50 Kryssa med Landshypotek Bank!



Landshypotek Bank

Ett rikare liv: produceras av Marknad och kommunikationsavdelningen på Landshypotek Bank. Ansvarig är Tomas Uddin, Marknads- och kommunikationschef. I detta nummer har, förutom medarbetare på Landshypotek Bank, även Falu Rödfärg, Maria Forshufvud, Terese Bengard samt frilansskribenterna Pontus Holmgren och Johan Lindman bidragit med text. Form och redigering: Minnesota Communication. Foto omslag: Mattias Johansson.

- [f facebook.com/landshypotek](https://facebook.com/landshypotek)
- [i instagram.com/landshypotekbank](https://instagram.com/landshypotekbank)
- [t twitter.com/landshypotek](https://twitter.com/landshypotek)
- [in Landshypotek Bank](https://www.landshypotek.se)
- www.landshypotek.se
- [✉ kommunikation@landshypotek.se](mailto:kommunikation@landshypotek.se)



46



32



08



22

Centrum är där du bor

För många av oss är hemmet viktigt. Möjligen har hemmet känts än viktigare den här våren. Med åtgärderna för att förhindra smittspridningen av coronaviruset i samhället har allas våra möjligheter att resa och umgås med varandra begränsats. Vi har helt enkelt behövt vara hemma mer än planerat.

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv



Som väl är trivs många bra i sitt hem. Särskilt de som har haft möjlighet att välja boende med hjärtat. Helst vill vi svenskar bo i en villa med trädgård och med närhet till naturen. Våra undersökningar visar att det gäller både dagens husägare och de som drömmer om ett framtida husliv. Störst förutsättningar för det livet finns givetvis utanför de stora städernas innerkärnor. Utanför storstäderna har fler valt ett boende med hjärtat.

Som bolånebank för hela landet vill vi på Landshypotek Bank gärna prata om hemmet. Men vi pratar också gärna om svensk mat och svensk matproduktion, och allt som finns att upptäcka och gilla runt om i landet. Vi har funnits där med lån till jord- och skogsbrukare i snart 185 år. Vi vet vilken stor kraft som finns hos alla som bor och driver företag runt om i landet. Vi medverkar gärna till att fler får se och uppleva det som får Sverige att leva. Därför kan du i Ett rikare liv: läsa om många fantastiska företagare och andra personer som gör livet bättre för fler och som här bjuder på sina allra bästa råd.

För även om du redan i dag trivs, finns säkert det som kan bli ännu bättre. I det här numret bjuds möjligen ny inspiration för att ännu bättre trivas i hemmet och i ditt närområde. Här finns

tips både för att renovera möbler och att ordna i trädgården.

Nu har många företagare inom besöks- och restaurangnäringen det extremt tufft. Även om resandet är begränsat hoppas vi att du i tidningen kan få uppslag till att ta del av och söka upp det som finns nära dig, det lokalproducerade och det som erbjuds lokalt. Att vi alla i högre utsträckning väljer och engagerar oss i det svenskproducerade är avgörande för möjligheterna att även fortsättningsvis kunna njuta av mat från Sverige och ha såväl öppna landskap som levande bygder runt om i landet.

Larz-Kristerz sångare Peter Larsson, som du också möter i Ett rikare liv: har sett varenda del av vårt avlånga land, men har ett tydligt hem. Och för honom ligger det i Sveriges centrum, i Älvdalen. Det inspirerar också. Vi borde alltid sätta vårt eget hem i centrum.

Välkommen till ett rikare liv!

CATHARINA ÅBJÖRNSSON LINDGREN,
ANSVARIG FÖR HUSLÅN OCH SPARANDE
PÅ LANDSHYPOTEK BANK

Gilla Llandet



Vi på Landshypotek Bank ser dagligen kraften i landsbygden och vad jord, skog och andra verksamheter på gårdar runt om i Sverige bidrar med.

För att fler ska upptäcka det rika företagande som drivs bortom stadskärnorna i hela vårt land har vi sammanställt *Gilla landet* – en webbaserad guide där hundratal gårdar har bidragit med berättelser om sina verksamheter och vad de har att erbjuda.

Här hittar du utflyktsmålen bortom storstaden och motorvägen. Sök bland mer än 200 naturliga upplevelser, närproducerade smaker, spännande gårdsbesök, trivsamma boenden och andra platser värda att upptäcka.

Vill du ha fler tips?

Guiden hittar du på landshypotek.se/gillalandet



Sahlins struts

När strutsarna tog över

Vad? Släktgård som framgångsrikt växlat från traditionellt lantbruk till strutsuppfödning.

Var? Sahlins struts ligger i Svedens gård, 6 km utanför Borlänge.

Så föddes idén: Ställda inför valet att utöka kraftigt eller byta fokus på sin verksamhet hittade Kerstin och Gunnar Sahlén istället lösningen på en semesterresa till Nebraska, USA. Där bodde de granne med en strutsfarm i ett klimat som liknar det svenska. Det som går bra i Nebraska borde väl kunna gå bra hemma i Borlänge?

Därför är det värt en omväg: Hit kommer ca 30 000 besökare om året för att handla gårdens

produkter, ta en kaka gjord på strutsägg i kaféet, eller varför inte äta en strutsomelett eller beställa en strutsburgare på gårdens restaurang?

Det visste du inte om strutsuppfödning:

”Vi förädlar allt som går att ta till vara från strutsen, från korvar och burgare från köttet till tvålar och hudvårdsprodukter från strutsoljan. Sedan gör vi glass och tillverkar lampor av äggen, inget ska förfaras.”

sahlinsstruts.se

Läs mer på landshypotek.se/gillalandet

Foto: Susanne Jobs

Stegsholms gård

En av Stockholmstraktens sista mjölkgårdar

Vad? En bondgård öppen för besök, mitt i ett naturreservat fyllt av ekhagar och sällsynta blommor.

Var? Stegsholms gård ligger på Gålö som är en halvö nära Dalarö i Stockholms södra skärgård.

Så föddes idén: Familjen Borg, som bor och verkar på gården, är passionerade. De vill slå ett slag för närproducerat, härproducerat och äkta hantverk. "Att driva jordbruk idag kräver att man är mångsysslare med flera strängar på sin lyra."

Därför är det värt en omväg: Mindre än en timme från storstan hittar du en av Stockholms sista mjölkgårdar som ligger inbäddad i Gålö naturreservat. Förutom bageriet och caféet erbjuder gården en upplevelse av den klassiska bondgården och fantastisk natur.

Då vet du att du kommit till en riktig bondgård: "Varje dag lagar vi lunch med egna råvaror, egenodlade grönsaker och kött från gården." Dessutom finns en liten gårdsbutik där du kan handla gårdens egna bröd, kött, grönsaker och ägg. Där hittar du också andra närproducerade delikatesser som ostar från Sanda gårdsmejeri, Haninge honung, Värmdös kallpressade rapsolja, Gålö hantverk och mycket mer.

stegsholmsgard.se

Läs mer på landshypotek.se/gillalandet

Foto: lindring.se

"Att driva jordbruk idag kräver att man är mångsysslare"

”

För varje
lamm vi säljer
köper vi ett
träd i Afrika

Helanders Ekomat Allt gott börjar med fantastiska råvaror

Vad? En småskalig köttgård med odling som passionerat producerar ekologisk mat i alla dess former.

Var? Gården Johannelund utanför Floby, Falköping.

Så föddes idén: ”Vi älskar mat, och god mat börjar med bra råvaror oavsett om det gäller kött, frukt eller grönsaker.”

Därför är det värt en omväg: Utanför Floby hittar du gården Johannelund som driver en EU-ekologisk verksamhet med 250 får, kor och så en massa katter såklart. Den småskaliga grönsaksodlingen har fokus på klassiska grönsaker, potatis, bär och frukt.

Det visste du inte om att handla ekologiskt: ”När växter och träd växer binds koldioxid i marken. Våra betande djur är därför en viktig del i det kretslopp vi vill gynna. För varje lamm vi säljer köper vi därför också ett träd i Afrika för att plantera i områden som riskerar ökenspridning.”

helandersekomat.se

Läs mer på landshypotek.se/gillalandet

Foto: Axel Helander

Ett helt vanligt liv som Riddare



Tornerspelen under Medeltidsveckan i Visby lockar tusentals åskådare. Färgstarka föreställningar som blir möjliga tack vare entusiaster som Anders Månsson. Vi bad honom berätta om livet som riddare och utbildningen av framtidens stjärnor - juniorriddarna.

Foto: Linnea Ronström

Riddare fortsätter att fascinera nya generationer av barn. Med sina hästar, rustningar och vapen är de ett outsingligt bränsle för fantasin. Ett bevis är det stora intresset för tornerspelet under Medeltidsveckan i Visby på Gotland.

Under juli och augusti lockas varje år tusentals människor till spelen intill ringmuren. Varje föreställning drar omkring 1 500–3 000 personer. En actionfylld show där publiken dras med i den historiska illusionen och imponeras av de skickliga ryttarna.

– Det är en sorts improvisationsteater. Varje föreställning är unik. Vi har hela tiden ett samspel med publiken, säger Anders Månsson, aktiv i tornerspel sedan mitten av 1990-talet och medlem i det Gotlandsbaserade riddarsällskapet Torneamentum.

Festivaler i Europa drar storpublik

Under somrarna arrangeras en mängd olika medeltidsfestivaler med tornerspel runt om i Europa – bland annat i Frankrike, Polen, Italien och Ungern. Festivalen i Kaltenberg i Tyskland lockar under två–tre helger en publik på totalt 50–60 000.

”

Riddaridealen har genomsyrat mitt liv ända sedan jag var barn

I Sverige finns ett femtontal riddarsällskap. Många har sin bas i södra Sverige, de flesta finns i Skåne. Varje år möts sällskapen i ett sorts SM i tornerspel med tävlingsmoment för både lag och individ. Anders Månsson, som till vardags jobbar som lärare, har genom åren varit med och vunnit i alla klasser.

Det är en ganska tidskrävande och dyr hobby. Anders intäkter från sponsorer och företagsevenemang täcker inte mycket mer än hästarnas foder. Men riddarlivet ger honom mycket annat; han får möjlighet att kombinera sina intressen hästar och historia. Efter 20 års tornerspel har han också blivit beroende av kicken från scenframträdandet.

– När det börjar närma sig slutet av sommarsäsongen, då kan det kännas lite tradigt.

Riddarkläderna sys av sömmerskor. Lansar, sköldar och annan rekvisita tillverkar riddarna själva.



Kunskapens riddare Anders Månsson i tabard och med tunnhjälmen under armen.





Juniorriddarna tränar för framtida duster på Gotlands norra ridklubb.

Men så fort showen sätter igång, då kommer energin och glädjen tillbaka.

Intresset väcktes av Ivanhoe

Anders riddarintresse väcktes med Ivanhoe-filmen på tv. Som 18-åring flyttade han från Öland till Gotland, och så fort han sett sitt första tornerspel var han fast. Intresset har sedan lett in honom i alla möjliga sammanhang. Han har bland annat medverkat i en musikvideo för ett norskt pojkband och i filmatiseringar av Maria Wern-deckare.

Men livet som riddare är inte ofarligt. Det händer att deltagarna vid tornerspelen råkar ut för olyckor och blir skadade. Rustningen väger någonstans mellan 15 och 25 kilo.

– En gång under Medeltidsveckan blev jag träffad av min motspelares lans och min sköld for upp mot mitt ansikte. Då var det skönt att spelen äger rum så pass nära lasarettet, säger Anders Månsson.

Återväxt med juniorriddare

Många av riddarna vid tornerspelen har varit med länge och medelåldern stiger. För att säkra återväxten leder Anders Månsson sedan fem år tillbaka kurser och läger för juniorriddare. Hemma på ön är Gotlands norra ridklubb med och arrangerar. Anders håller ibland också i läger på fastlandet. Barnen som deltar är mellan sex och 15 år.

– De tycker det är kul och de är väldigt duktiga. Det är också inspirerande för mig som lärare. Det är liksom något annat än att hålla i mattelektioner. Då är barnen sällan lika peppade, säger Anders Månsson.

På somrarna brukar juniorriddarna få chans att visa upp sina färdigheter. Vid intervjun är det oklart om Medeltidsveckan blir av i år, men Anders planerar för att barnen i så fall ska kunna delta. Han hoppas själv kunna få sätta på sig rustningen under sommaren – och så ska han hinna vara med familjen förstås.



I sommar hoppas juniorriddarna få visa upp sina kunskaper under Medeltidsveckan i Visby.

Riddarordlista

Coif: Hätta som skyddar riddarens hår från ringbrynjan.

Dust: Man mot man-utmaning med lansar.

Frilans: Riddare som strider för den som betalar bäst.

Gambeson: Vadderad jacka som bärs under ringbrynjan och skyddar mot hårda slag.

Rennerbahn: Arenan där tornerspelet äger rum.

Ringbrynja: Skyddande brynja gjord av sammanlänkade metallringar.

Schabrak: Täcket som hästen bär, oftast med samma färg och vapensköld som de på riddarens tabard.

Tabard: Riddarens vapenrock med den personliga vapenskölden.

Tilt: Staketet som skiljer riddarna åt i en dust.

Tunnhjälm: Hjälm som riddaren har ovanpå sin ringbrynjuhuvu.

Quintan: En figurant som riddaren tränar på för att visa sin skicklighet med lanssen.



”Att undervisa juniorriddarna är inspirerande. Det är något annat än att hålla i en mattelektion.”

Hela landets bank

Klappar
ditt hjärta för
landsbygden?
Då är vi banken
för dig.



Vår affärsidé har vuxit sedan 1836

Då stod jordbruket inför en omvandling som krävde mer kapital. Den första hypoteksföreningen bildades för att erbjuda jordägarna bättre lån. Fler kom till genom åren. 2013 blev Landshypotek en bank ägd av föreningens medlemmar. 200 år har gått, men idén lever fortfarande.

Vi har finansierat 100 000-tals satsningar på landsbygden

Vi har genom åren finansierat 100 000-tals satsningar inom jord- och skogsbruket, för svenska råvaror, livsmedelsproduktion och skogsföretagande. Det har gett en levande och hållbar landsbygd - och för oss alla öppna landskap, välskötta skogar och lokalproducerad mat.

När andra banker fokuserar på storstäderna och de ekonomiska förutsättningar som råder där lyfter vi istället blicken. Vi vill ge människor i hela Sverige förutsättningar att leva ett rikt liv. Så tänker vi idag. Så har vi tänkt och agerat sedan 1836. Landshypotek Bank ägs av ca 38 000 jord- och skogsbrukare. Men vi finns inte bara till för

landsbygdens företagare och de som bor på gård. Vi ger fler chansen att skapa en bättre vardag genom våra bolån till hus. Vi tycker även att det är viktigt att dina sparpengar kan växa tryggt. Tillsammans med kunderna får Landshypotek Bank Sverige att växa. Vi är en liten bank med en stor uppgift – att bidra till ett rikare liv i hela landet.



Vi ägs av 38 000 lånekunder

Landshypotek Bank ägs av jord- och skogsbrukande medlemmar runt om i hela landet. Och bankens överskott betalas ut till dem. Totalt har över 1 miljard kronor gått tillbaka till deras verksamheter de senaste sju åren.

Vi välkomnar nu även husägare

Idag erbjuder vi lån och sparande till fler. Med vårt huslån kan du som bor i villa, eller äger ett fritidshus, tryggt och enkelt flytta ditt lån till oss - oavsett var i landet du bor. Sparandet är öppet för svenska hushåll och företag. Om ditt hjärta klappar för landsbygden, är vi banken för dig.

”Man hälsar, bryr sig om och bygger starka band”

Det är lätt hänt att tro att landsbygderna redan är avfolkade. Siffror om utflyttning kablaskas ut. ”Urbaniseringen är som starkast i Sverige i hela Europa”. Busslasterna kommer från Norrlands inland. Ja, du känner säkert igen dig.

Om du tar och bildgooglar landsbygden är det öppna fält, åkermarker, lador och grusvägar. Det som är gemensamt är att det inte finns en enda person på bilderna. Så ärligt talat kanske det inte är så konstigt att gemene man tror att det inte bor någon kvar.

Men när jag åker runt i landet möter jag kraften hos människorna i bygderna. De som ser till att det är fint i byn, renoverar bygdegården, anordnar aktiviteterna, som kämpar för skolan, bygger bredband, eller bildar bygdebolag. De som valt att bo på Sveriges landsbygder, som visst upplever att det är levande just där de bor och som verkligen gillar landet.

Dessa människor får allt för sällan uppmärksamhet eller så förstår man inte alltid de jobb som görs ideellt eller ser de fantastiska företag som finns runt om i Sverige. Allt för ofta visas den dystra bilden upp.

Så klart är det inte bara guld och gröna skogar. Många regelverk missgynnar landsbygderna, resurserna har en tendens att hamna i tätorten eller staden. Och mediabevakningen i ”resten av Sverige” är ju under all kritik. För att skapa en rättvisande bild behövs både och. Både visa på de problem som finns men också på den kraft som finns.

En av de bästa sakerna med att bo utanför storstäderna är enligt min mening gemenskapen. Jag brukar beskriva att bo på ett mindre ställe är som att bo i ett ”levande Facebook”. Du vet vad folk heter, var de bor, hur gamla de är, vilka relationer de har och senaste statusuppdateringen. För när man möts på bygatan,



Terese Bengard är verksamhetschef för riksorganisationen Hela Sverigeska leva och bor i Hammarstrand.

Foto: Snezana Vucetic Bohm

affären, skolan eller kvällsaktiviteten pratar man med varandra. Hälsar, bryr sig om och bygger starka band. Så vill jag bo – för jag gillar landet.

PS. Urbaniseringen är inte starkast i Sverige i Europa. I ”städer” räknar vi också in tätorter med 200 personer. Och det är inte en stad – jag lovar. Och just nu flyttar fler inrikesfödda från Stockholm än till – de ”busslasterna” som ökar befolkningen kommer från BB (barn som föds) och migration.

Våra bästa vägstopp

Vem har inte undrat var man hittar den där gömda pärlan när magen kurrar? Vi har frågat några av Landshypotek Banks medarbetare runt om i landet om just deras favoriter. Så att du ska slippa leta!



Foto: Matstället

**Robert Ihrsén, Förtroendevald
Region Mälardalen**

Matstället

Vi brukar alltid stanna till vid Matstället på väg hem från fjällen. Det ligger i Ljusdal, längs genomfarten när man passerar stan. Litet, mysigt, genomtänkt och gott! Mat och fika som vi längtar efter varje år. ► matstallet.se

Madelene Westin Brahn, Riskmanager i Stockholm

Konditori Lido

Lämna E4:an och ta en tur in i Gävle istället. Parkera bilen vid Gävle slott där julbocken brukar stå och gå upp för backen till Lido. Ett retrocafé med bl.a. prisvärd soppa till lunch. Min mamma jobbade extra där när hon var ung. ► konditorilido.se

Pelle Gunnarsson, Säljstöd i Linköping

Open New Doors Bahnhof

Ligger strax utanför Mjölby i det lilla samhället Sya. Vegetariskt och raw food i den gamla tågstationen på landet. Gott som bara den. Och mysigt, med flera loppisar i närheten! ► opennewdoors.se

**Ulf Pettersson, Kundansvarig
Jord och skog i Kalmar**

Pensionat Holmhällar

Det räcker med att titta in på deras hemsida och läsa beskrivningen. Ett kultställe på södra Gotland att äta på under sommaren. En retroupplevelse där filmen *Pensionat Oskar* spelades in. ► holmhallar.se



**Christina Torstensson, Kundansvarig
Jord och skog i Gävle**

Lilla k's Trädgårdskök

Ett av mina absoluta favoritställen när jag passerar Bollnäs. Har inte bara god mat och fika, jag blir helt laddad med energi när jag varit där också. ► lillak.com

Foto: Lilla k



Trädgårdsmästare
Malin
Westerlinds
bästa tips



Hur har du det med den biologiska mångfalden?

I diskussionen om klimatet letar sig begreppet biologisk mångfald in i allt fler sammanhang. Men vilken betydelse har artrikedom för din egen trädgård? Hur underhåller du den? Vi frågade Malin Westerlind som driver Åstorps Gårds handelsträdgård utanför Karlstad.

Varför är det viktigt med biologisk mångfald i din egen trädgård?

– Det betyder mycket för dig som själv bor i miljön. Du får en trädgård som du kan trivas i. Genom att blanda ätbara grödor med blommor får du bättre skördar. Men du får också en inspirerande miljö med fåglar, djur och insekter.

Finns det något enkelt sätt att främja den biologiska mångfalden i sin trädgård?

– Idag är det många som har fokus på det ätbara i trädgården. Men det är viktigt att också få in blommor – det är de som lockar bin och insekter som pollinerar växterna. Insekter dras till det som är lite färgglatt, så satsa inte bara på vita blommor. På Åstorp har vi dörren till växthuset öppen så att spindlar, fjärilar och andra insekter kan leta sig in till blommorna.

Hur ska man tänka när man planerar sin trädgård?

– Tänk på vad du vill med din trädgård. Vad orkar du med? Utgå från dina egna behov och förutsättningar. Alla älskar inte att sylta och

safta. Det är viktigt att du hinner sitta ned och njuta med kaffekoppen där också.

– Dra dig inte för att göra det enkelt för dig. Till exempel genom att sätta ettåriga växter som pelargoner i en kruka på trappan eller genom att ha grönsaksland i en pallkrage.

Något du tycker alla borde göra i sin trädgård?

– Jag tycker att alla ska sätta ett fruktträd, då kan vi ju smaka frukter av varandra. Om alla människor sätter var sitt träd, då kan du tänka dig hur mycket koldioxid det binder.



Foto: Sofia Telby

**Malins
5 tips**

Biologisk mångfald i trädgården

1. Blanda ätbart och njutbart

Blommor lockar insekter som sedan kan pollinera din köksträdgård. Blanda olika sorters blommor, då ser du till att det blommar hela säsongen.

2. Buskar för fåglarnas skull

Fåglar gillar buskar som de kan söka skydd och bygga bo i. Många buskar har frökapslar som fåglarna kan äta ifrån. Fågelholk är ett annat sätt att locka fåglar.

3. Låt frökapslarna ligga kvar för fåglarna

Genom att låta bli att klippa ned perennerna på hösten, så ger du fåglarna något att äta av. Frökapslar som ligger kvar i snön är ju dessutom vackert.

4. För insekterna - blommor och vatten

Insekter lockas som sagt av blommor. Men också av vatten, så skapa gärna vattenbad i trädgården. Då får du småfåglarna på köpet. Du kan också bygga insekts-hotell. När blommorna blommat över, släng dem i komposten, då behåller du insekterna i trädgården.

5. En sommaräng - om du kan

Där man odlar vill man som bekant inte ha ogräs. Men om din trädgård tillåter det, då kan du upplåta en del till att bli en äng. Här kan vilda blommor som prästkragar och blåklockor växa fritt.





Naturens kraft

- så funkar den

Att vi mår bra av att vistas i naturen är ingen nyhet. Men hur mycket tid behöver du spendera i det gröna för att öka känslan av välbefinnande?

Spelar det någon roll om du springer i skogen eller sitter på en bänk i parken? Vi sökte svaren i några aktuella undersökningar.

Illustration: Jens Magnusson / Källor: The Guardian, Naturvårdsverket och Svenska Dagbladet

Närhet

Forskningen visar att avståndet till naturen avgör hur ofta vi besöker den. Om du har 50 meter till närmaste grönyta, vistas du där dubbelt så ofta jämfört med om den skulle ligga en kilometer bort. Enligt de svenska landskapsarkitekterna Patrik Grahn och Ulrika K. Stigsdotter bör det inte överstiga 300 meter till närmaste park. Till närmaste skog bör det inte vara mer än en kilometer – då blir besöken färre.

Tid

Två timmar i naturen i veckan, det räcker för att din hälsa och känsla av välmående ska påverkas positivt. Det spelar ingen roll om du delar upp tiden i flera korta besök. Två timmar är en tidströskel – de som vistas i naturen mer än så tycks inte uppleva någon känslomässig bonus. Det visar en undersökning gjord av University of Exeter Medical School i England från 2019.

Av de deltagare i undersökningen som vistades lite eller aldrig i naturen, uppgav en fjärdedel att de hade dålig hälsa. Hälften sa sig inte vara tillfredsställda med sina liv – en vanlig måttenhet för välmående. Skillnad i uppfattning jämfört med de som vistades två timmar eller mer i naturen var påfallande. I den gruppen sa sig bara en sjundedel ha dålig hälsa, och en tredjedel sa sig inte vara tillfredsställda med sina liv.

Undersökningen visade också att den känsloboost som följer av två timmars naturvistelse i veckan är densamma för alla – det verkade inte spela någon roll om du var ung eller gammal, rik eller fattig, bodde i en stad eller på landet.

Miljö

Alla gröna miljöer påverkar oss positivt. Inte bara skog och annan vild natur, utan också trädgårdar och parker. Även träden längs en stads gator påverkar oss positivt. Enligt en undersökning ska planteringen av tio extra träd i ett kvarter i Toronto i Kanada gett stora hälsofördelar för boenden i området.

”För att människor och samhällen ska kunna blomstra krävs närhet till naturen”

Artrik miljö

Vistelser i artrika miljöer tycks vara särskilt bra för oss. Enligt University of Exeter Medical Schools undersökning blir den stresshämmande effekten större om du besöker en geografisk plats med ”outstanding natural beauty”, till exempel en nationalpark.

Aktivitet

Känslan av lugn tycks vara särskilt betydelsefull för oss. Den påverkar vårt välbefinnande. Du behöver inte motionera under din vistelse i naturen för att komma åt de goda hälsoeffekterna. Det räcker med små saker, som att börja dagen med en kopp kaffe i trädgården eller att sitta på en parkbänk en stund.





Fler har sitt drömboende utanför storstäderna

När Landshypotek Bank lät undersöka hur man ser på sitt hem visade det sig att de som bor utanför storstäderna trivs bäst hemma och i högre utsträckning bor som de drömmer om.*

Lugn omgivning, närhet till naturen och egen trädgård – så vill vi bo. Utanför storstäderna bor 66 procent i sitt drömboende, jämfört med 47 procent i storstan. Kalmariterna ligger i topp, följt av boende i Värmland, Dalarna och Västerbotten. Minst nöjda är stockholmarna och Uppsalaborna.

Borta bra, men hemma bäst

Landsbygdsborna och de som bor i mindre städer vill också i högre grad tillbringa semestern hemma. Hemester lockar också fler husägare. Nära sju av tio som bor i villa kan tänka sig det, medan mer än hälften av de som bor i bostadsrätt hellre åker iväg under ledigheten.

Viktigast för drömboendet

- En lugn omgivning
- Närhet till vacker natur, skog och mark
- Möjlighet att leva ett hälsosamt liv
- Närhet till familj och vänner
- Möjligheten till ett aktivt fritidsliv
- Egen trädgård
- Möjligheten att få ett arbete
- Stor bostadsyta



Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

* Undersökningen har genomförts av Novus under 2019 på uppdrag av Landshypotek Bank.



Landshypotek Bank

Huslån för hela landet

I snart 200 år har vi på Landshypotek finansierat boende och företagande på landsbygden. Med vårt huslån ger vi fler möjlighet att skapa en bättre vardag.

Vi har konkurrenskraftiga bolåneräntor och hjälper dig att tryggt och enkelt flytta ditt huslån. Oavsett var i landet du bor. Välkommen till hela landets bank.

Läs mer på landshypotek.se/bolan-till-hus

Årets
bolånebank 2019
enligt Villaägarnas
Riksförbund

Älvdalens älskade
ambassadör

Peter Larsson

Peter Larsson är folkkär. Det har han varit ända sedan Larz-Kristerz brakade genom tv-rutan i *Dansbandskampen*. Bandet - som nu släpper ny musik - turnerar flitigt runt om i landet. Mellan spelningarna njuter Peter av lugnet hemma i Älvdalen. Han trivs med det mer stilla tempot och närheten till de kära - här finns livskvaliteten.

Foto: Mattias Johansson



Som turnerande dansbandssångare i Larz-Kristerz gör Peter Larsson ungefär 100 spelningar per år. En vardag som har fått den folkkäre frontfiguren att se sin hemort Älvdalen som Sveriges centrum.

– Vart vi än ska – till Östersund, Örebro, Västerås eller Oslo – är det alltid lika långt. Det är 30 mil överallt. Många andra band som utgår från södra Sverige, de har oftast mycket längre att åka, säger Peter Larsson.

Larz-Kristerz fick sitt stora genombrott när de 2008 vann SVT:s program *Dansbandskampen*. De har sedan fortsatt att skapa sig en egen nisch i dansbandsverige. Men till en början möttes bandet av en hel del skepticism. Många uppfattade dem som ett skämt. De sa: ”Ni förstör branschen”. Man förstod inte att bandets uttryck i själva verket var en kärleksfull hyllning till 1970-talets dansbandskultur.

Kravallstaket och vakter

Efter genombrottet följde ett par intensiva år. Spelningar med kravallstaket och vakter. Över tvåhundra tusen sålda skivor. En hysteri som så småningom övergick i ett mer hanterbart tempo. Julhelgen 2018 visade SVT dokumentärfilmen *Ska vi dansa* och 2019 medverkade Peter Larsson i TV4:s program *Stjärnornas stjärna*. Nu är det ”bra fart” igen, som Peter Larsson själv uttrycker det.

Under våren släpper bandet nya albumet *Lättare sagt än gjort*, där de bland annat samarbetar med Plura och Kalle Moraeus. Och de har så smått börjat planera för sitt 20-årsjubileum 2021.

Ambassadör för Älvdalen

Ett rikare liv: träffar Peter Larsson hemma i Kyrkbyn i Älvdalen. Peter är van vid rollen som ambassadör för orten. Här har han och bandet sina rötter.

– Till att börja med var alla medlemmar härifrån. Men under åren har vi blandat ut DNA-poolen lite. Nu har vi en medlem från Falun, säger Peter Larsson.



Peters trofasta foxterrierhundar Vynja och Ilas.

Innan Larz-Kristerz genombrott var Älvdalen nog mest känt för Hagström, dragspelsmärket som i slutet av 1950-talet började tillverka elgitarer och förstärkare. Instrument som idag har kultstatus. När Larz-Kristerz gjorde sin första spelning på Barnens dag i Älvdalen 2001 använde de bara instrument och utrustning från Hagström. Och de spelade i scenkläder från 1970-talet som de fått låna av andra lokala dansband. Så småningom började bandet sy upp egna spektakulära scenkostymer – ett grepp som blivit deras signum.

Peter Larsson bor tillsammans med sambon Linda och två foxterrierhundar i ett hus från 1957. De har i några rum valt att inreda med möbler och detaljer från 1950- och 60-talen. Även om Peter inte vill sälla sig till bygdens alla mest vintagetokiga rockabillyentusiaster, så erkänner han ett visst intresse för gamla grejer. På en hylla i musikrummet står hans samling med gamla kameror.

”

**Det är ju någon
sorts norm
att alla ska till
storstan**



Elvis har följt Peter genom livet. I mellanstadiet hörde han "Burning Love" för första gången. Sedan var han fast.

– Jag gillar designen. De har detaljer som idag skulle anses för dyra att producera.

Lugnt tempo och nära till familjen

I början av karriären fick bandet ofta höra att de måste flytta till Stockholm – det var nödvändigt om man skulle vara en del av musikbranschen, sas det. Men de förstod aldrig varför. De är ju oftast ute och spelar. Behöver de träffa skivbolaget, då går det ju att åka till storstaden för ett möte. Peter har själv aldrig varit borta från Älvdalen någon längre period. Som längst några månader då han veckopendlade till Falun för att ta lastbilskort.

– Jag trivs väldigt bra. Här finns en livskvalitet. Klart att om jag varit miljonär, då hade jag kanske inte bott här på vintern, säger Peter Larsson. Han kan vara utan snön, men uppskattar det lugna tempot och närheten till familj och vänner.

I hemmet där Peter växte upp spisade mamma Elvisplattor. Pappa diggade dansband. Själv så sjöng Peter hela tiden, ”överallt och jämt”. På väg till skolan och på rasterna. Som sjuåring brukade han gå in till grannen och sjunga Thore Skogmans *Storfiskarvalsen*.

Foto: Larz-Kristerz



Larz-Kristerz scenkostymer - kroppsnära bling-bling

På scen syns Larz-Kristerz alltid i sina iögonfallande 70-talsinspirerade scenkläder. De kroppsnära dräkterna beställer de från Thailand. Sedan applicerar gitarristens mamma "all bling-bling". Kostymerna byts ut en gång om året.

– I Dansbandskampen sydde vi nya kostymer varje vecka. Det var liksom kostymkampen. Vi höll oss till färgerna rött och vitt, men en gång hade vi orange och vitt. Då såg vi ut som televerksarbetare, säger Peter Larsson.



Priset Guldklaven delas varje år ut under Dansbandsveckan i Malung.



”I mötet med publiken får vi höra vad musiken betyder för de som lyssnar. Ibland är det så att man häpnar. Det känns stort.”

I sitt hemmakontor har Peter en samling med kameror från 1950- och 60-talen.



Hagström och Larz-Kristerz, två starka varumärken från Älvdalen.

Peter tipsar: Tre retro-ställen värda en omväg

1. Café Cineast, Kyrkogatan 17 i Sveg

”Helt klart värt ett besök om man gillar film- och retrogrejer. På nedervåningen är det bara 50-talsgrejer. En trappa upp är det filmtema.”

2. Almas Café, Vattugatan 3 i Borlänge

”Ett jättefint 50-talscafé.”

3. Porfyr- och Hagströmmuseet, Dalgatan 81 i Älvdalen

”Jag måste tipsa om något i Älvdalen! Dragspel och förstärkare, det är sevärt.”

En rörande tanke när Larz-Kristerz nu, 35 år senare, på nya albumet har spelat in en tidigare outgiven låt av Thore Skogman.

Drabbad av musikens kraft

En dag i sjätte klass fick Peter Larsson och hans klasskamrater en ny lärarvikarie: Kerstin Forslund. Mötet med henne fick stor betydelse för Peter. Det var nu han på allvar drabbades av musikens kraft. Kerstin hade spelat musik professionellt – i mitten av 1970-talet var hon medlem i den populära visgruppen Smalltown Singers. Nu hade Kerstin flyttat tillbaka till Älvdalen och bildat familj. När hon plockade fram gitarran och sjöng var det något som klickade till i Peter.

– Jag blev helt trollbunden av hennes glas-klara vackra röst. Jag kände direkt att jag ville börja spela gitarr.

Peter Larsson blev snart lika besatt av gitarran som av att sjunga. Den följde honom vart han än gick. Och tillsammans med lika musiknördiga kompisen Stefan Nykvist (medlem i Larz-Kristerz 2001–2014) jagade han skivor med Elvis och Johnny Cash.

Så småningom började kompisduon också framträda ihop – Peter sjöng och spelade gitarr och Stefan spelade kontrabas. Ett återkommande gig var PRO-föreningens danser ihop med Älvdalens dragspelsklubb.

– Inte så där jättesexigt när man är 16 år. Men det var lärorikt och roligt.

Genombrottet fanns runt hörnet

Året innan Larz-Kristerz tv-genombrott slutade Peter i bandet. Han tyckte inte att det kändes utvecklande längre. Att det stora genombrottet väntade runt hörnet hade han ingen aning om.

– De ringde och frågade om jag ville vara med igen, nu när de skulle vara med i tv. Jag tänkte att det är ju ”bara en lördag”. Men det slutade ju med att vi vann. Sedan dess har vi levt på musiken.

Så hur är det idag? Är Larz-Kristerz fortfarande ett band som möter hån och misstänksamhet?

– Nej, tvärtom. Vi accepteras idag av alla våra gamla idoler. Och ibland märker jag att de nog kikat en del på vad vi gör.

Dansbandsveckan - musik, fest och glädje

Under vecka 29 går Svenska Dansbandsveckan traditionellt av stapeln. Vi på Landshypotek Bank är stolt partner till denna folkliga, festliga tillställning som bygger på ett stort lokalt engagemang och knyter samman dansbandsintresserade besökare från hela landet.

Förra året gjorde vi ett samarbete med folkkära bandet Larz-Kristerz. På 6 kvm fick de bygga sitt drömboende. Resultatet blev en väldigt uppskattad friggebod som auktionerades ut till förmån för Musikhjälpen. Vad kommer vi att hitta på i år? Håll ögonen öppna så får du se!



Läs mer om vårt engagemang ute i landet på landshypotek.se





Landshypotek Bank

Tryggt sparande för en levande landsbygd

När du sparar hos Landshypotek Bank får du ränta från första kronan så att dina pengar växer över tid. Dessutom bidrar du till att utveckla den svenska landsbygden. Hos oss sparar du tryggt med insättningsgaranti*. Kontot har inga avgifter och ingen bindningstid, så du kan när som helst ta ut pengarna utan någon kostnad.

Sparkonto Trygghet – ett tryggt och enkelt sparande till alla med ett hjärta som klappar för landsbygden.

För ett rikare liv på landet

*Information om statlig insättningsgaranti: Kontot omfattas av den statliga insättningsgarantin enligt beslut av Riksgälden. Insättningsgarantin kan ge ersättning för en kunds sammanlagda kontobehållning i Landshypotek Bank med ett belopp som motsvarar högst 950 000 kronor (eller i vissa särskilt angivna fall upp till 5 000 000 kronor). För mer information se www.insattningsgarantin.se.

Vuollerim

En levande bygd!

Vad gör man när byns skola och service läggs ner? I Vuollerim i Jokkmokks kommun gick byborna ihop och tog över själva. Genom att starta gemensamma företag - där vinsten går tillbaka till bygden - har man lyckats hålla liv i sin älskade by.

Foto: Joakim Blomquist / Källor: Land och Norrbottens Affärer





Vuollerim ligger högt upp i Sverige. På breddgraden där man börjar skylta på både svenska och samiska. Byn – belägen där Stora och Lilla Lule älv flödar samman – fick en tydligare plats på kartan under slutet av 1950-talet då Vattenfall byggde vattenkraftverk här. Energiföretaget tillhör än idag Vuollerims större arbetsgivare.

Vinsten går tillbaka till bygden

Idag uppmärksammas Vuollerim ofta för sin ”byaanda”. För att hålla liv i hemorten, visar de omkring 800 invånarna prov på både handlingskraft och kreativitet. I olika konstellationer har man tillsammans startat cirka 60 företag och 30 ideella föreningar som driver verksamheter i bygden. Sju av dem är så kallade bygdebolag där vinsten återinvesteras i Vuollerimbygden.

Engagemanget tog fart för tio år sedan, då kommunen ville flytta byns högstadiеundervisning till Jokkmokk. Då bildade invånarna ett bygdebolag med 100 delägare och startade Vuollerims friskola. Skolan har nu hunnit fylla tio år.

Ett fönster för bygdens turistattraktioner

Företagsprojektet i byn är – precis som i fallet med skolan – ofta sprungna ur ett kollektivt behov. Istället för att gå via Jokkmokks Turistbyrå startades till exempel Lapland Vuollerim

Tre Vuollerim-tips!

1. Vuollerim i ostdisken

Mathantverket är ett mejeri som uppmärksammas för sina prisvinnande ostar gjorda på mjölk från fjällkor. Korna lever på Vuollerim gård, landets enda heltidslantbruk med fjällkor som fortfarande är i drift.

mathantverkshuset.se

2. Älvarnas hotell

År 2018 köpte Hotell Vuollerim Vattenfalls gamla mässbyggnad som länge tillhörde försvaret. Det går nu bra att hyra in sig på något av de 23 nyrenoverade rummen med dusch.

hotellvuollerim.se/alvarnas-hotell

3. Go i kart!

Vuollerims kartingring är världens nordligaste kartingbana. Här kan du hyra gokart och gasa runt på den drygt kilometerlånga banan.

vuollerims-mf.se

Welcomes You – ett eget marknadsföringsfönster för Vuollerimbygdens turistaktiviteter.

Företaget samlar idag ett 50-tal bokningsbara aktiviteter: du kan bland mycket annat vandra tillsammans med skogssamer och höra deras historia; sitta med på en berättarkväll i en kåta eller tolka bakom en häst i snön.

Service räddad i Växthuset

När byns järnaffär stängts och macken levde med nedläggningshot, då bildades Vuollerimbygdens ekonomiska förening. Den blev räddningen för mycket av byns service. Föreningen köpte byggnaden där järnaffären varit verksam. Idag finns post- och paketservice, bygghandel, inredningsbutik, blomsterhandel och leksaksbutik i det som nu kallas för Växthuset.

Efter att det globala initiativet Crowdsourcing Week – där deltagare från hela världen pratat om den nya delningsekonomin – gått av stapeln i Vuollerim 2018 sa projektets grundare Epi Ludvik Nekaj till tidningen Land:

– Vuollerim är platsen som det politiska ledarskapet bör rikta sina blickar mot. Det är ett perfekt exempel på hur man i ett samhälle kan jobba mot gemensamma mål.

Linda tipsar

Så inreder du ditt hem mer hållbart

Intresset för hållbarhet växer inom de flesta områden. Linda Lundquist i Glostorp utanför Malmö – som i sommar firar att hon blir certifierad inredare – inspirerar sina Instagramföljare i hållbar heminredning. Vi bad Linda om hennes bästa tips.

Foto: Linda Lundquist

Kort om Linda Lundquist

Gör: Inredare och influerare, Instagram @pickapillow

Bor: I byn Glostorp utanför Malmö med man och två söner.

Första inredningsbok: "Jag önskade mig den när jag bara var 10 år."

Känd från TV: Medverkade 2018 i SVT:s programserie *Vem bor här?* "Det roligaste jag gjort förutom att gifta mig."

Aktuell: Andrapristagare i tävlingen *Sveriges Mysigaste hem 2019* som arrangeras av tidningen Villalivet där Landshypotek Bank är en huvudpartner.





3 tips: Så inreder du hållbart

1. Börja med att se vad du har hemma

Kolla i förråd, på vinden och i garaget. Kanske har du redan möbler och saker som du kan ge nytt liv. Trasiga grejer går ofta att reparera. Även om det blir dyrare att laga än att köpa nytt, så har du ju gjort en insats för miljön.

2. Kolla efter begagnat

Det gäller inte bara bord och stolar, utan även till exempel förvaring. Du kan hitta gamla garderobs- och köksstommar för nästan inga pengar alls. På loppisar och auktioner hittar du lätt prydnadsföremål - ett bra sätt att skaffa unika grejer.

3. Om du ska köpa nytt

Satsa på saker du inte kommer att tröttna på. Trämöbler som du kan måla om och möbler med klädsel som går att byta. När du köper textilier, ta reda på hur de är producerade och undvik de billigaste. Om ett kuddfodral bara kostar 40 kronor, hur kan det låga priset täcka både material och tillverkning?





”Måla i en
nyans som
redan finns
i rummet”

3 tips: Så ger du gamla möbler nytt liv

1. Du kommer långt med färg

Det går att förvandla det mesta med hjälp av lite färg - även deppiga möbler från 80- och 90-talen. Ett tips är att du väljer att måla i en nyans som redan finns i rummet där möbelen ska stå, som kanske i en tapet eller på en tavla.

2. Gör om!

Ta en närmare titt på dina möbler. Skulle de gå att göra om, exempelvis genom att byta ben eller sätta på hjul? Nya knoppar och handtag ger nytt liv till skåpsdörrarna. Kanske kan du bygga om något. Jag skapade en sittbänk med smart skoförvaring av en gammal byrå. Behövde bara byta ben och ta bort en låda.

3. Soffor med avtagbar klädsel är guld

Med en ny klädsel på soffan kan du ge ett rum nytt liv. Om du inte har en avtagbar klädsel, då kan soffan istället få en ny look med nya prydnadskuddar och plådar. Du kan också prova att lägga ett stort vackert överkast över den.

3 tips: Så gör du ditt hem mysigare

1. Håll ihop färgskalan

Bestäm dig för två, tre basfärger och en eller två accentfärger. Välj ett träslag och en metall. Genom att använda kontraster kan du skapa levande rum. Prova att ställa mjukt mot kantigt, glansigt mot matt eller modernt mot gammalt.

2. Alla föremål ska passa i alla rum

En enkel grundregel: Om alla möbler och saker du har framme passar in i vilket rum som helst, då har hittat din stil. Du har skapat en lugn helhet.

3. Textilier, ljus och växter

Tre saker som tillför väldigt mycket för mysfaktorn. Inte minst textilier - kuddar, gardiner och dukar - kan göra stor skillnad för ett rum.



Våga utmana din bank om bolånet!

Bara runt hälften av alla svenskar med bolån har funderat på att byta bank det senaste året, och endast en tredjedel har faktiskt gjort det - trots att det finns tusenlappar att spara.

Siffrorna kommer från en färsk undersökning från Novus som gjorts på uppdrag av Landshypotek Bank.

– Resultatet visar tydligt att många bolånekunder förlorar flera tusen kronor varje år för att de sitter kvar i en gammal bankrelation, säger Catharina Åbjörnsson Lindgren, affärschef på Landshypotek Bank. I oroliga tider kan det vara extra viktigt att se över sin ekonomi.

Geografiska skillnader

Hur ofta man funderat på att byta bank för sitt bolån skiljer sig åt beroende på var i landet man bor. De som bor i storstäder är mer aktiva på bostadsmarknaden och kan tänka sig att flytta sitt bolån. Fyra av tio som bor i landets tre största städer uppger att de någon gång bytt bank för sitt bolån. I övriga delar av landet är motsvarande andel knappt tre av tio i snitt.

– Det är bra att hålla sig uppdaterad om bostadsmarknaden. Dels för att spara pengar, dels för att främja konkurrens och sunda värderingar på den svenska bankmarknaden, fortsätter Catharina Åbjörnsson Lindgren.

Fler borde utmana sin bank

– I hela landet, men framför allt utanför storstäderna, skulle man behöva bli bättre på att söka alternativ för sina bolån. Här finns en viktig chans att påverka den egna ekonomin och upplevelsen som kund, avslutar Catharina Åbjörnsson Lindgren.

Undersökningen gjordes under 2019 och är en del av Landshypotek Banks Boendebarmeter som återkommande tar tempen på den svenska bostadsmarknaden.



Så här många har någon gång bytt bank för sina bolån - län för län:

Södermanland	41%
Stockholm	38%
Blekinge	37%
Gävleborg	35%
Halland	34%
Örebro	34%
Västmanland	34%
Kalmar	31%
Skåne	31%
Norrbottn	31%
Värmland	30%
Västra Götaland	29%
Dalarna	28%
Västernorrland	27%
Uppsala	25%
Jönköping	25%
Kronoberg	24%
Jämtland	24%
Östergötland	22%
Västerbotten	22%

Gotland saknas här p.g.a. för litet underlag.

”Den personliga kontakten är oerhört uppskattad”



Foto: Mattias Johansson

Tre frågor
till Magnus
Larsson på
bolåneservice

Få väljer att shoppa runt för sina bolån, trots att det finns pengar att spara. Att byta bank eller skapa ytterligare en bankkontakt kan verka krångligt. Landshypotek Bank – som sedan 2017 erbjuder bolån till hus – arbetar för att göra kundupplevelsen så smidig som möjlig. Vi frågade Magnus Larsson på bankens bolåneservice, om mötet med kunderna.

1. Varför väljer kunderna Landshypotek Bank när de ska ta bolån?

– Vi erbjuder bolån för villor och fritidshus där du enkelt kan ansöka direkt på nätet. Många som väljer oss för sina huslån gör det för våra konkurrenskraftiga räntor, vår värdegrund för ett rikare liv på landet och för att vi är lätta att nå. Vi har dessutom en tydlig och transparent prismodell där räntan avgörs av belåningsgraden på huset. Du vet med andra ord redan när du gör din bolåneansökan vilken ränta du kommer att få. Kunderna uppskattar det och tycker det är smidigt, säger Magnus Larsson.

”Hållbarhet är en viktig fråga för många”

2. Hur ser nästa kontakt med banken ut?

– Många värdesätter att det finns någon att prata med – att ha någon man kan ställa frågor till under ansökans gång. Så fort ansökan är beviljad, eller om det är någon uppgift som behöver kompletteras, då ser vi alltid till att ringa upp kunden. Att få den här personliga kontakten är oerhört uppskattat. Det är få banker som erbjuder det i dag. Hållbarhet är också en viktig fråga för många. Att kunna berätta om vad Landshypotek Bank står för – att vi värnar om den gröna näringen och landsbygden – det känns bra.

3. Den vanligaste frågan från nya kunder?

– En av de vanligaste frågorna från nya kunder är hur länge ränterabatten gäller. På vår rörliga ränta (3-månaders) ger vi samma rabatt i två år utan att du som kund behöver bevaka den. När rabattperioden löper ut ger vi per automatik ny ränterabatt utifrån belåningsgraden på ditt hus. Att låna till en bostad är ofta den viktigaste bankaffär som en privatperson gör och vi vill att det ska kännas tryggt att vara kund hos oss, avslutar Magnus Larsson.



”

Insikten om att det är vi som ska ta hand om det här, den blir tydligare för varje år

Möt Peter Tagesson

Skogsägare med respekt för naturen

Sverige består till 69 procent av skog. En naturtillgång som betyder mycket både för vår ekonomi och livskvalitet. Men hur ska man som skogsägare hitta rätt balans mellan kommersiellt skogsbruk och naturvård? Vi ställde frågan till Peter Tagesson.

Foto: Mattias Johansson

Peter Tagesson äger och brukar 230 hektar produktiv skogsmark i Västergötland, mitt emellan Borås och Jönköping. Här växer granar och björkar som blir till ved, virke och pappersmassa. Det ännu blygsamma aspbeståndet ska en dag förhoppningsvis bli timmer till tändstickor.

Skogsindustrin är en jätteapparat. Förädlingen av skogen slukar stora volymer träd, så stora att det är svårt att omfatta med tanken. Värö massabruk – som Peter Tagesson levererar till – tar varje dag emot 350 bilar med släp fulla av virke. Inför sina leveranser arbetar han hårt för att få ihop ett lass massaved. På bruket tar det bara sex minuter i ”tuggen”, sedan är virket borta. Men totalt avverkas bara en procent av Sveriges skogsareal årligen.



Värna den biologiska mångfalden

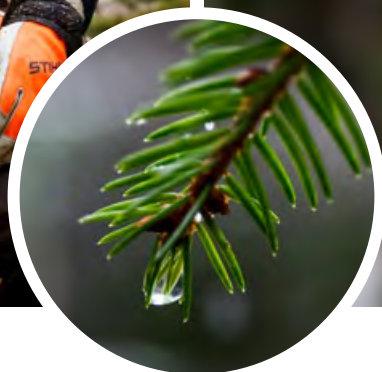
Parallellt med det kommersiella skogsbruket är Peter Tagesson mån om att värna den biologiska mångfalden i sin skog. Det handlar om naturvård. Han högg nyligen ned granskog för att framhäva ett skogsbryn med lövskog.

– Om vi bara hade kronor för ögonen, då hade vi huggit ut björk istället, säger Peter Tagesson.

Det finns flera sätt att värna skogen som en levande miljö för djur och människor, som till exempel att hugga rent runt torplämningar. En annan viktig insats är bevarandet av ekar. Träden, som kan bli 350–400 år gamla, lockar alla möjliga sorts kryp och växter och är viktiga för den biologiska mångfalden.



Peter Tagesson i sin skogs-
mark i Västergötland.



Skogsägardrömmen blev sann

Till skillnad från många andra privata skogsägare har Peter Tagesson inte ärvt sin roll. Han har förvärvat sin skogsmark genom en kombination av målmedvetenhet och tur.

Efter att ha gett upp drömmen om ett liv som stridsflygare utbildade Peter sig till lantmästare på Alnarp. Som utpräglad entreprenör längtar han alltid vidare ”när cementen hårdnar” och har genom åren startat flera bolag. Under åtta år var han regionchef på Lantbrukarnas Riksförbund.

Drömmen om att bli skogsägare och att få äga ”en bit av jordskorpan” har dock följt honom genom livet. En morgon för lite drygt tio år sedan blev den verklighet. På väg till brevlådan mötte Peter en granne som berättade att han var på väg att sälja sin skog.

– Då sa jag ”men det kan du inte göra”, säger Peter Tagesson.

Mötet resulterade i en affärssuppgörelse där Peter lyckades köpa grannens skogsfastighet.

Ett år som skogsägare

Skogsägarrollen passar den rastlöse Peter Tagesson bra. Jobbet omfattar det mesta man kan tänka sig – ansvar för budget och personal, kontakt med myndigheter och så förstås allt arbete i skogen. Det sista styrs av årstiderna.

På våren, från april till midsommar, handlar det mycket om plantering. Under sommaren går tiden bland annat åt till dikesrensning och markberedning inför kommande plantering. Man planerar gallring av skogen och snitslar vägar. Under juli, augusti, september röjer och stamkvistar man i lövträdsbestånden. Under hösten och vintern är det fokus på gallring och avverkning.

På frågan vad han lärt sig efter drygt 20 år som skogsägare, svarar Peter snabbt.

– Respekt för naturen. Insikten om att det är vi som ska ta hand om det här, den blir tydligare för varje år.

Peter Tagesson är också förtroendevald i Landshypotek Ekonomisk Förening i region Älvsborg m.fl. län.



1%

Så mycket avverkas
totalt av Sveriges
skogsareal på ett år



*Intresset för skogen som förnybar råvara
ökar. Den går att omvandla till allt från
höga hus till framtidens flygbränsle.*

Snabbväxande träd i en långsam bransch

Kommer det jag odlar att vara värt något om 70 år? En fråga som alla skogsägare ställer sig. Det vill säga när de pratar om granskog. När det gäller ekar, då handlar det snarare om 300 år.

Idag finns snabbväxande trädsorter, bland andra lärk, poppel, hybridasp och sitkagran. Arter som avverkas efter cirka 20 till 60 år.

De här träden klassas som "främmande trädslag". Regler för hur stor del av beståndet som får utgöras av sådana trädslag regleras i Skogsvårdslagen.

- Nu börjar jag närma mig 50-årsåldern, och kanske kan jag alltså odla skog som jag förhoppningsvis kommer att vara med och avverka, säger Peter Tagesson.

Björkskogen - Peter Tagessons favoritplats

"Björkskogen ner mot sjön. Inom forskningen påstås det att björk utsöndrar endorfiner som gör dig glad. De är mycket trevliga träd att vistas ibland. Jag brukar börja lite tidigare att gallra björk - jag kan riktigt njuta när jag går där bland träden."

Vem äger Sveriges skog?

Hälften av Sveriges skogsmark ägs av drygt 300 000 privata enskilda ägare. En fjärdedel ägs av privatägda aktiebolag. Resterande fjärdedel ägs av statsägda aktiebolag, staten och kyrkan.





Varför klappar våra hjärtan för Sveriges alla röda stugor?

Den röda lilla stugan har blivit en lika stark symbol som svenska flaggan.



Landshypotek Bank har liksom Falu Rödfärg en lång historia och ett engagemang för en levande landsbygd där människor kan leva ett rikt liv. Landshypotek Bank har i drygt 200 år finansierat satsningar för att bo och verka på den svenska landsbygden. Falu Rödfärg har i över 250 år satt färg på svenska stugor, ladugårdar och moderna villor. Nu bjuder vi tillsammans in till jakten på Sveriges charmigaste hus.

De flesta av oss har en relation eller minnen kopplade till röda stugor och hus. Det har vi byggboomen på 1900-talet, det som ofta kallas egnahemsrörelsen, att tacka för. Efter tuffa år på 1800-talet med missväxt, bostadsbrist och en stor våg av emigration gavs vanligt folk en första chans till ett lån för att skapa sig ett eget hem.

Rödfärgen hade vid den här tiden börjat bli en symbol inom nationalromantiken, som hyllade hembygden och livet på landsbygden. När det började byggas nya svenska hem var alltså rödfärgen det självklara valet att måla med. Den röda stugan blev med tiden en symbol för hela nationen och kan sägas vara av nästan lika stort värde för bilden av Sverige som den svenska flaggan. Inte konstigt att vi fortfarande drömmer om den när vi fantiserar om våra framtida bostäder.



Tävla med ditt hus!

Från maj fram till den 31 augusti 2020 kan du tävla om Folkets Rödfärgspris med ditt hem eller fritidshus. Det spelar ingen roll om huset är nytt eller från 1500-talet. Så länge det är målat med Falu Rödfärg eller annan slamfärg original i valfri kulör kan ditt hus vara med och tävla. Vinnaren koras under festliga former i slutet av året.

Läs mer och lägg upp ditt bidrag:
rodffargspriset.se/
[folkets-rodffargspris](https://folkets-rodffargspris.se/)

Hur mycket bryr vi oss om svensk matproduktion?

Visst ser man ett engagemang för att välja närproducerad mat. Och ännu fler pratar om hur viktigt det är med svenska livsmedel. Men hur mycket konkret görs egentligen av de som påverkar vad som finns på våra tallrikar?

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

Trots att de flesta av oss tycker det är viktigt, upplever lantbrukarna i Landshypotek Banks Lantbrukspanel att mycket mer behöver göras för att stärka den svenska livsmedelsproduktionen. Och coronakrisen har ytterligare aktualiserat frågan om Sveriges livsmedelsförsörjning och tillgången på svenskproducerad mat.

I internationell jämförelse är det svenska jordbruket unikt med höga krav på djurvälstånd, låg antibiotikaanvändning och mer klimat-effektiva brukningsmetoder. När maten produceras i Sverige får vi också en bättre insyn i produktionsförhållandena, men även

ett mervärde i form av en levande landsbygd och svenska arbetstillfällen.

Hos många konsumenter finns en stor medvetenhet om värdet av svensk mat och efterfrågan på svenskproducerade livsmedel. Men flertalet av de runt 100 lantbrukare som ingår i Lantbrukspanelen menar att verkligt engagemang, enklare regelverk och större aktivitet från fler aktörer är avgörande för att den svenska primärproduktionen av livsmedel ska kunna leva vidare i en konkurrensutsatt värld.

Många kan alltså göra mer enligt de tillfrågade lantbruksföretagarna, t.ex. politiker lokalt och nationellt, kommunala tjänstemän,

restauranger och livsmedelskedjor. Och lantbrukarna själva tycker att de kan bli bättre på att berätta om sina produkter för att öka intresset, kunskapen och känslan för varornas kvalitet, egenskaper och ursprung.

Lättare att välja svenskt

För att möta konsumenternas ökade efterfrågan på svensk mat lanserades ursprungsmärkningen *Från Sverige* för fyra år sedan. Märkningen gör det enklare att hitta det som är odlat, uppfött, förädlad och förpackat i landet. Sedan starten 2016 har närmare 10 000 produkter godkänts, berättar *Från Sveriges* vd, Maria Forshufvud.

I en undersökning som *Från Sverige* lät göra bland unga konsumenter om deras köpvanor under hösten 2019 efterfrågades just mer information om livsmedlen och deras ursprung, antingen i butiken eller via appar i mobilen för att underlätta valen av inköp när man handlar.

– Många konsumenter är angelägna om att köpa svenskt, och svenskproducerade livsmedel uppfattas som ett bra val utifrån både kvalitet och klimat- och miljösynpunkt. De unga vi pratade med fäster också stor vikt vid prisvärdhet, säger Maria Forshufvud. De är beredda att betala för kvalitet, men är samtidigt vaksamma mot varor som inte ger ett mervärde i förhållande till priset.

Signalerna från grossister som riktar sig till restauranger och storhushåll är också positiva. Och tydligare märkning underlättar även för dem som arbetar med offentlig upphandling.

Bryr sig omgivningen om svensk matproduktion? är den fjärde rapporten i serien Lantbrukspanelen, en undersökning som görs bland 100 drivna lantbruksföretagare runt om i Sverige på initiativ av Landshypotek Bank. Efter att rapporten sammanställdes har frågan om tillgången till svenskproducerad mat blivit mer aktuell än någonsin. Rapporten i sin helhet och tidigare rapporter kan du ta del av på landshypotek.se/lantbrukspanelen.

Vår livsmedelsimport

Sverige importerar ungefär dubbelt så mycket jordbruksprodukter och livsmedel som vi exporterar.

En betydande del av importen består av produkter som vi inte producerar själva, exempelvis citrusfrukter, bananer, soja och kaffeböner.

Vi importerar också en hel del produkter som direkt konkurrerar med den svenska produktionen. Exempel på det är kött, vissa slags frukter och grönsaker, samt mejeriprodukter.

Coronaepidemin har satt strålkastarljuset på behovet av en ökad självförsörjningsgrad av svenska livsmedel.

Källa: Jordbruksverket och Från Sverige



Svenskproducerade livsmedel uppfattas som ett bra val utifrån både kvalitet och klimat- och miljösynpunkt



Gårdsfisks grundare Mikael Olenmark Dessalles och Johan Ljungquist. Foto: Björn Rosenquist

Gårdsfisk

- fina fisken på landbacken

Gårdsfisk är det lilla företaget som utmanar sättet vi ser på lantbruk och fiskodling. Från sin gård i den skånska myllan odlar man hållbart landuppfödd fisk i ett integrerat lant- och vattenbruk som gör det möjligt att äta fisk utan att äventyra miljön, och på köpet kanske vårt beroende av importerad fisk minskar.



På skånska Gretagården används stallar till fiskuppfödning. Foto: Ola Kjelbye

Gårdsfisk tävlade förra året i Landshypotek Banks gårdstävling **Din gård, din möjlighet**. De valdes ut av juryn som en av sex finalister bland 142 tävlande.

För mer än tio år sedan träffades marinbiologen Johan Ljungquist och civilingenjören Mikael Olenmark Dessalles när de arbetade på ett projekt om urban fisk- och växtodling. Två drivna akademiker med ett stort miljöintresse och en gemensam vision: att producera världens mest hållbara fisk och att i grunden förändra svensk livsmedelsproduktion!

Den stora utmaningen

Ingen dålig vision, men efter att ha funnit varandra förstod de också att de delade en förkärlek för praktiska lösningar, och att ingen av dem var rädd för att hugga i. Sagt och gjort, ställda inför utmaningen insåg de att urban odling var problemfyllt. Det visade sig helt enkelt bli väldigt dyrt att hantera matproduktion inne i städerna. Så de nyfunna kompisarna bestämde sig för att börja i andra änden.

De listade svårigheterna med konventionellt vattenbruk. Tillförseln av kväve och fosfor till havsmiljön, odlingen av köttätande fiskarter,

användandet av hormoner och antibiotika, påverkan på den vilda fisken. Det finns mycket att hantera om du ska odla i en kasse i havet.

– Där och då tänkte vi att om det går att lösa alla de här bitarna så har vi ju kommit en bra bit på vägen. Och det var egentligen då vi insåg att det inte behöver vara så krångligt, säger Johan när vi talas vid per telefon under en hektisk arbetsdag.



En enkel idé

Deras idé var lika enkel som ovanlig: Genom att stoppa in fisken i lantbruket kan all den odlingskunskap som finns där tas tillvara. Man använder den gödsel som produceras till att ge näring åt åkermarken, och vattnet för att bevattna grödorna. Fisken föds upp i stallar för att undvika extern påverkan och ge en kontrollerad miljö som minskar behovet av mediciner och tillsatser. Man väljer fiskar som kan leva på en plantbaserad kost, vilket gör att fodret i princip kan produceras på våra svenska åkrar. Nu hade de sin idé.



Och nu väcktes också den inre entreprenören hos både Johan och Mikael. Johan fortsätter:

– Vi funderade inte så mycket på om vi skulle göra det, utan hur vi skulle göra det. Och då insåg vi snart att första steget var att köpa den billigaste gård vi kunde komma över.

De hittade en gammal gård som döptes till Gretagården efter ägaren, en gammal dam som nu ville flytta ("det här var långt innan Greta Thunberg"). Sedan började de bygga!

– Alla sa ju att vi var totalt dumma i huvudet som gjorde det här. Att betala en gård privat och jobba flera år utan lön för att ta fram några fiskar, berättar Johan.

Franchisekoncept

Landbaserad fiskproduktion är i och för sig inget nytt, men få har varit beredda att ta det så långt som Gårdsfisk. De har från början

fokuserat på att ta hand om sidoeffekter och restprodukter för att minimera miljöpåverkan och tvärtom bidra positivt till närmiljön – att gå i bränschen för både innovativa odlingssätt och miljömässigt hållbar produktion.

Men viktigast av allt är att idén visat sig hålla. Gårdsfisk fungerar nu som ett franchisekoncept där intresserade lantbrukare kan gå in som kontraktsuppfödare till företaget i en lösning som inte är helt olik den som praktiseras av exempelvis Kronfågel för kycklinguppfödningen.

– Gårdsfisk är en bra affärsmöjlighet för en lantbrukare, säger Johan. Nu försöker vi att ta oss ganska snabbt från liten till stor. Duplantis har ju gjort det, så vi kan väl i alla fall försöka oss på att hoppa högt vi också!

”Alla sa ju att vi var totalt dumma i huvudet som gjorde det här. Att jobba flera år utan lön för att ta fram några fiskar.”



Fisken föds upp med foder producerad på svenska åkrar. Foto: News Öresund



Prova
Gårdsfisks
eget recept

Foto: Gårdsfisk

Sesampanerad rödstrimma med asiatisk nudelsallad

4 portioner

4 filéer rödstrimma
2 rödlökar
150 g sockerärter
250 g mango
180 g risnudlar
1 hel röd chilipeppar
1 lime till servering
Sesamfrön, både svarta och ljusa
1 ägg
Rapsolja

Dressing



1 msk honung
Saft och skal av 1 lime
1 msk fisksås
1 msk japansk soja
2 msk sesamolja
2 cm färsk riven ingefära
1 tsk vatten

Gör såhär:

1. Börja med att koka upp vatten till risnudlarna, följ sedan anvisningarna på förpackningen.
2. Blanda samman alla ingredienser till dressingen.
3. Knäck ett ägg i en djup tallrik och vispa det, ta sedan ytterligare en tallrik med en blandning av ljusa och svarta sesamfrön. Vänd fisken i ägg och lägg på tallriken med sesamfrön så den blir ordentligt täckt. Stek sedan fisken i en panna med het olja så att sesamfröna får en krispig yta.
4. Skala rödlöken och skär i båtar.
5. Woka rödlök och sockerärter tills de fått lite färg och blivit varma.
6. Skala och tärna mangon.
7. Skär chilin i tunna bitar.
8. Lägg upp nudlarna på ett fat tillsammans med de wokade grönsakerna, mangon, chilin och drissla över dressing. Lägg sedan den stekta fisken på toppen och servera med limeklyftor.

Kryssa med oss!

Lösningen hittar du på landshypotek.se/korsord

		FÅGEL I LANDSHYPOTEK BANKS LOGGA		HULD-RAN	↓	FÅR DU HOS LANDSHYPOTEK					
		BINDEMEDEL		MATTVÄXT							
		HOLGERSSON									
I VIKT OM TUSENTALSGRAM	↓	KUPKRYP UTROPAS	MUNT-LIGA	GÖRA MÅL INSIKTSFULL			MORS LILLA SÖM/ SKÖGEN GICK	BÅRBAR BÄDD	REDE	FYLLER VI ALLA REGELBUNDET	FÅR DU BRA HOS LANDSHYPOTEK
↙				↘				TILLHÖR DEM	↗	↘	
MOT BOTTEN				KAN PLATT-SÄTTARE		STATUS PÅ KONTO					KALA-SET
ER-BJUDS VILLABOR	PÅ ALERTEN					BONSLUT		SMILA		ARBETAR FÖR FRED EJUT	
								ENAR			
HÖR MJÖLK-BONDE OFTA?	↓				DET FÄRG-LÄGGER						
↙		FINNAR			MILITÄR ALLIANS						
		STORA RUNDA FRUKTER				LÅG-LÅNT OMRÅDE		VÅRDA			
								APPARAT ATT TITTA PÅ			
NATIO-NELL TÄVLING			BOCK MED SKÅGG							NÄT-TROLL	STAM-RIK BIOTOP
PÅVLIGT SÄNDE-BUD						GÅR DRAG I			KRAXIG		
STOLPE						TÄTA			BENGAN		
↙				BRUKA JORDEN							
				ANGES I KVADRAT				FULL RULLE			
KROG-RÄKNING					TYP AV KAM		STRÅET				SPANKU-LERAR
							I ÄRM				
MOTSVARAR HUNDRA AR			CORVUS FRUGI-LEGUS					TRIMMAD FRISYR			
			RIDELL					ANGOLA			
TURIGTA UTAN ATT RESA BORT									BLYERTS-FÄRGAD		AMPERE
SOLO-SÅNG					BETALA AV PÅ LÅN						

Konstruktör: Tobias Burnesson / Foto: Landshypotek Banks bildarkiv



Landshypotek Bank

Låna i en bank som delar ditt intresse för landsbygden

Vi har finansierat svenskt lantbruk i snart 200 år. Det är vi stolta över. Nu har vi öppnat för dig som vill låna till din jord- och skogsbruksfastighet att ansöka om lån digitalt.

Välkommen in på landshypotek.se/foretagslan för att se vad vi kan erbjuda dig.

För lantbrukare sedan 1836





Landshypotek Bank


Vi finns där du finns

Välkommen till hela landets bank.
Följ oss på sociala medier.

 facebook.com/landshypotek

 instagram.com/landshypotekbank

 twitter.com/landshypotek

 Landshypotek Bank

Besök oss även på webben, landshypotek.se
– där hittar du artiklar, nyhetsbrev och
annan inspiration.

För ett rikare liv på landet