

Ett rikare liv:

Spara hållbart

Hitta rätt bland gröna fonder och obligationer

Odlingskalender

Året runt i trädgården

Ta i som en bonde!

**Lina på gymmet
Farmers Fitness**

Möt Julia Lindhag

**Delikatess-
mästare som
gör skillnad**

Leva av landet

Goda råd och tankar från egenföretagare runt om i landet

Ett rikare liv:

- 04 Att leva av landet
- 08 Korvens underbara resa
- 12 Kallt dopp ger hälsosam kropp
- 14 Drömlivet i vildmarken
- 17 Framtiden finns på landet
- 20 Spara för en hållbar framtid
- 22 Gunnar på Nääs Gårdsbryggeri
- 26 Profilen: Julia får landsbygden att leva
- 32 5 inspirerande trädgårdsbloggar
- 34 Liten odlingskalender
- 36 Farmers Fitness
- 40 Falu Rödfärg
- 44 Po Tidholm: Ett regionalt uppvaknande
- 46 Allt vi önskar av banken
- 48 Efter torkan: Intresse för svensk mat
- 51 Tävla med Landshypotek



Ett rikare liv: produceras av Marknad och kommunikationsavdelningen på Landshypotek Bank. Ansvarig är Tomas Uddin, Marknads- och kommunikationschef. I detta nummer har även Sofie Essayh/Landshypotek Bank, Katarina Lundqvist/Landshypotek Bank, Chimney, Springtime, Falu Rödfärg och frilansskribenten Pontus Holmgren bidragit med text. För redigeringen svarar Minnesota Communication.

f facebook.com/landshypotek
t twitter.com/landshypotek
i instagram.com/landshypotekbank
www.landshypotek.se
e kommunikation@landshypotek.se



Landets hållbara kraft

Majoriteten av alla som bor i Sverige bor inte i Stockholm, Göteborg eller Malmö. Det tål att påpekas. För ibland, när vi ser på nyheter eller tar del av annan media, kan det verka som att allt just händer i storstäderna. Vi på Landshypotek Bank väljer att lyfta blicken bortanför de tre storstäderna - och framförallt väljer vi att lyfta fram annat, livet och företagsamheten runt om i landet.

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

Vi speglar utvecklingen i landets större och medelstora städer och i tätorter. Vi lyfter fram människor som bor och lever i landsbygder. Vi visar var vi som bor i Sverige trivs allra bäst. Vi fokuserar på nya möjligheter att ta del av landet. Vi speglar företagandet, liksom hobbyodlandet. Vi visar livet i hela landet.

Vi ställer sällan något mot Stockholm, Göteborg och Malmö. Vi väljer bara att lyfta fram annat. Och vi är övertygade om att de som bor i storstäderna också kan vara med i rörelsen att också lyfta fram andra delar av landet. Det brukar åtminstone vara återkopplingen från våra kunder i storstäderna.

I det här numret av För ett rikare liv lyfter vi särskilt fram entreprenörskap, drivkrafter och de möjligheter som dagligen skapas av er alla runt om i Sverige. Vi kallar det leva av landet. Vi är övertygade om att ni alla vill göra det bästa utifrån platsen där ni bor, lever och varje dag formar era liv. Här finns ytterligare tips och inspiration i stort och smått för det.

På vår bank märker vi tydligt kraften som finns runt om i landet. Kraften provades särskilt i somras, när många lantbrukare drabbades hårt av torkan. Men med torkan märktes snabbt också påhittigheten och proffsigheten

hos lantbruksföretagarna, det stora intresset för lantbruk och matproduktion och styrkan i nya samarbeten som växer fram i provande tider. Vi har skickliga lantbruksföretagare och ett stort intresse bland konsumenter att köpa svenskt.

I dag pratar många om hållbarhet. För oss handlar ett Sverige med levande städer, tätorter och landsbygder om hållbarhet på riktigt. Om att vi brukar och vårdar jorden och skogen. Att vi förvaltar våra kulturlandskap. Att vi har ett land där människor lever med möjligheter till ekonomisk och social hållbarhet i hela landet.

Vi tror på ett Sverige där vi runt om i landet kan leva, driva företag och bo.

Välkommen till vårt vinternummer av För ett rikare liv.

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

Att leva av landet

Hur är det att vara småföretagare på landsbygden?

Möt tre färgstarka företagare verksamma i tre ändar av landet.

Paret Widebrant som föder upp dovvilt utanför Karlskrona, mjölnaren Henry som driver landets äldsta kvarn nära Sunne och matbloggaren Agnes som skapar vegetariska recept i en villa i Piteå.

Om du frågar egenföretagare på landsbygden om hur en vanlig dag på jobbet ser ut, får du alltid samma svar: "Det finns egentligen inte någon vanlig dag." För att lyckas med verksamheten behöver man utföra och bemästra många olika typer av uppgifter.

Jill och Peter Widebrant kan konsten att byta hattar. I lilla Askunga utanför Karlskrona föder paret upp dovvilt som de producerar kött av. Det och andra delikatesser säljer de sedan i sin gårdsbutik, där de också har en restaurang.

Henry Ketola i Stöpafor nära Sunne driver landets äldsta kvarn, där han producerar typiskt värmländskt skrädmjöl. En unik produkt som kandiderar till "skyddad ursprungsbe-teckning" enligt EU:s system som skyddar och lyfter lokala jordbruksprodukter. Förutom att hålla upp produktionstakten, levererar Henry mjöl till återförsäljare och agerar guide för kvarnens alla besökare.

Agnes Gällhagen, som för ett knappt år sedan flyttade från Stockholm till Piteå, driver matbloggen Cashew Kitchen. I en villa en bit

utanför centrum skapar hon recept, bilder och texter. Vissa dagar föreläser hon på skolor och företagarföreningar.

Alla tre har valt att lämna något för att nå dit de är idag. Widebrants gav upp livet som mjölkbönder, Henry slutade som byggnadsarbetare och Agnes lämnade konststudierna och ettan med kokvrå i hipsterkvarteren på Södermalm. Deras val har inneburit utmaningar, men också öppnat för nya och oväntade möjligheter.

Och de befinner sig alla i lägen då verksamheten börjat bära sig ekonomiskt och funderar nu över framtiden. Ska verksamheten rulla på som den gör eller ska den växa?

Widebrants planerar att utöka, de vill kunna ta emot fler konferensgäster. Henry levererar redan max utifrån den gamla kvarnens kapacitet och "vill inte bli en industri." Agnes gläds åt en ny stor uppdragsgivare, och så går hon i "kokbokstankar".

”

Det bästa
är samman-
hållningen

Henry Ketola, Stöpafor kvarn

Yrke: Mjölare

Plats: Stöpafor, 15 kilometer från Sunne.

Vägen hit: Efter 17 år som byggnadsarbetare ville jag prova något nytt. När jag tog över kvarnen visste jag ingenting om havre och mjöl. Jag rivstartade, jobbade från halvsju på morgonen till nio-tio på kvällen. Efter ett år tröttnade jag - höjde priset på mjölet och har idag två anställda.

En vanlig dag: Jag jobbar från sju på morgonen till tre eller fyra på eftermiddagen. På sommaren är det mycket - med att leverera till gårdsbutiker och att ta emot och guida alla turister som besöker kvarnen.

Det bästa med mitt jobb: Friheten. Många menar att jag borde utöka, att jag skulle kunna bli miljonär. Men vi har våra löner, jag är nöjd.

Att vara egenföretagare på landsbygden: Det bästa är sammanhållningen. Om jag ber om hjälp med snöskotning, då hinner jag knappt lägga på luren förrän de är här.

stopaforskvarn.se

Foto: Marcus Funke / Maddoc Photography

99

Jag såg
möjligheten till
ett friare liv

Agnes Gällhagen, Cashew Kitchen

Yrke: Matkreatör, driver den vegetariska matbloggen Cashew Kitchen.

Plats: Piteå

Vägen hit: Jag såg hur andra matbloggare inspirerade sina läsare till nya matvanor och en hälsosammare livsstil. I bloggen såg jag också möjligheten att skapa ett friare liv.

En vanlig dag: För att kunna fotografera i förmiddagsluset, börjar jag laga mat tidigt. Vid lunch går jag ut med hunden. På eftermiddagen sitter jag vid datorn - retuscherar bilder, skriver recept och pratar med uppdragsgivare.

Det bästa med mitt jobb: Att jag får vara så kreativ.

Att vara egenföretagare på landsbygden: När jag flyttade upp hit från Stockholm trodde jag att det skulle bli svårt att hitta nya kunder. Men jag fick snabbt många lokala uppdragsgivare. Konkurrenten är mindre här. Flytten har också öppnat nya möjligheter, som att jag nu föreläser mycket om mitt företagande.

cashew-kitchen.com

Foto: Agnes Gällhagen

Jill och Peter Widebrant, Askunga Dovvilt

Yrke: Föder upp dovilt, driver gårdsbutik med egen servering och har skog och djur.

Plats: Askunga, två mil från Karlskrona.

Vägen hit: Vi slutade som mjölkbönder 2007. För sju år sedan skaffade vi de första dovhjortarna. Lite senare öppnade vi vår första gårdsbutik. Sedan har vi byggt en större butik med restaurang. Idag är det ett heltidsjobb, och vi har två anställda.

En vanlig dag: På söndagar är det mycket att göra i gårdsbutiken. Vid åttatiden på morgonen går Peter ut och ser till djuren. Jag förbereder i gårdsbutiken och dukar fram helgbuffén. Vid lunch är det mer eller mindre fullsatt. Vi är ett utflyktsmål, många kommer hit för att titta på djuren och "prata med en bonde".

Det bästa med vårt jobb: Att vi två får jobba tillsammans.

Att vara egenföretagare på landsbygden:

Att vi jobbar hemma och slipper köer och stress är en fantastisk fördel.

www.askungadovvilt.se

Foto: Mattias Johansson /
Maddoc Photography

Vi jobbar
hemma och
slipper stress
och köer

Korvens underbara resa – från snabbmat till hippt hantverk

Korven har på senare år gjort något av en klassresa. Den har lämnat korvkiosken runt hörnet för att ta plats på alla hipa krogars menyer. Intresset är stort och allt fler lär sig idag att göra egen korv. Vi har pratat med några av landets främsta korvexperter.



I dag säger folk att de älskar korv, det hörde man aldrig på 1990-talet, säger korvgeneralen Christina Möller, före detta chef för KF Provkök. Som medlem i Korvakademin sedan 2006 och har hon på nära håll följt korvens resa från ett livsmedel de flesta såg ned på, till den kulinariska vara den är idag.

Det började med engelska färskkorvar följt av italiensk salsiccia, nordafrikanska merguez och svensk-franska korvar med timjan och vitlök. Trenden bidrog till att kvaliteten på andra korvar också höjdes, med högre andel kött.

För fem år sedan invigde Korvakademin den första årliga Korvfestivalen i Stockholm. Ett led i att höja korvens status, förbättra kvaliteten och lyfta kunskapen kring korv.

Med hantverkskorv som jobb

För Kristofer Franzén har intresset för korv kommit att utveckla sig till ett heltidsjobb. Sedan fem år tillbaka driver han Franzéns Charkuterier som gör hantverksmässigt tillverkad korv och charkuterier utan nitrit och andra onödiga tillsatser. Köttet kommer från de egna grisarna på hans gård. De är så kallade Linderödssvin, en gammal svensk lantras.

När Kristofer började göra egen korv var det svårt att hitta information i ämnet. Han lyckades hitta några böcker i ämnet och började experimentera hemma. Han deltog också på kurser hos Eldrimner, Nationellt resurscentrum för mathantverk i Östersund.

Bra kött, kalla ingredienser och rätt känsla

– Att göra korv är egentligen ingen konst, det gäller bara att ha lite känsla, säger Kristofer. Det är viktigt att använda bra kött, och att tänka på balansen mellan kött och späck – utan fett blir korven torr.

Att lära sig hantera fjälstren kan vara lite knepigt, så att inte spricker när man fyller dem med korvsmet. Kristoffer menar att de bästa resultaten uppnår man med naturtarm. Det vanligaste nybörjarmisstaget är att korven får en smulig konsistens.

– Det undviker du genom hålla alla ingredienser väldigt kalla när du mal och blandar dem. Det gäller att få till en bra bindning så att kött, fett och eventuell vätska binds ihop. Som nybörjare är det klokt att jobba tillsammans med andra, så att man kan hjälpas åt i de olika momenten.

Idag håller Kristofer på sin gård egna korv-kurser som lockar folk i alla åldrar.

– Vi går igenom allt som har med korv-tillverkning att göra, från köttsorter till att skriva egna recept och väga upp kryddor. Med kunskap om några grundläggande vikter blir det lättare att improvisera.

Olika kulturer, olika kryddor

Hur korven kryddas varierar mellan olika kulturer. I Sverige är till exempel vit- och svartpeppar, korianderfrö och muskot-



Kristofer Franzén ägnar sig på heltid åt hantverksmässigt producerad korv och charkuterier.

Kristofer Franzén

Yrke: Charkuterist

Intressen: Mat, kultur, odling, mathistoria – gärna i kombination med varandra.

Favoritkorv: Det växlar, men just nu mina egna ”rödvin, timjan och vitlökskorv” och svampkorv.

LITEN KORVGUIDE

Boudin

Korv med franskt ursprung som förekommer i flera kök. Finns till exempel som boudin blanc, gjord på fläskkött och boudin noir, blodkorv.

Bratwurst

Tysk korv som oftast steks.

Chorizo

Spansk korv. Den karaktäristiska röda färgen kommer från röd paprika.

Isterband

Svensk korv med lätt syrlig smak som bland annat innehåller korngryn. Korven torkas och är oftast lättrokt. Serveras oftast stekt.

Kolbász

Korv med ungerskt ursprung som kan kryddas med paprika.

Kabanoss

Smal korv av slaviskt ursprung, som kan användas i grytor.

Merguez

Kryddstark nordafrikansk korv, ofta gjord på lamm- eller fårkött och smaksatt med harissa.

Salami

Saltade och lufttorkade korvar från till exempel Italien och Ungern.

Salsiccia

Italiensk fläskkorv, ofta smaksatt med vitlök och vitt vin.

Wienerkorv

Smal korv som är vanlig i svenska korvkiosker. Den populariserades i Sverige i modern tid av prinsessan Sibylla och kallas i Wien för Frankfurter.

Källa: "Korv-den godaste korven stoppar du själv" av Kristofer Franzén

blomma vanligt. Tyskarna använder sig gärna av muskot, muskotblomma och mejram medan italienarna ofta nöjer sig med salt, peppar och någon örtekrydda. Kristoffer smaksätter gärna sin korv med svenska örtekryddor, som till exempel timjan.

Kristofer tillverkar både klassiska korvsorter och korvar efter egna recept. En favorit bland de egna recepten är citron, kummin och mejram, en frisk sommarkorv som passar bra på grillen. Till hösten gör Kristoffer gärna en korv med rödvin, timjan och vitlök. Den doftar som en fransk gryta när den steks.

Korv och relationsmat, två trender

Trenden med så kallad relationsmat kommer allt starkare. Den handlar om relationen mellan producenten, mellan råvarorna och konsumenten som äter den färdiga produkten. Kristofer tycker trenden har särskild bäring på korv.

– Ju mer vi känner till om maten desto godare smakar den. Det gäller inte minst för charkuterier som är otroligt anonyma i butiken.

Christina Möller noterar att kalkon- och kycklingkorv fått ett uppsving de senaste åren. Något hon tror har gjort att kvinnor ser mer positivt på korv.

– Att göra egen julkorv är också något som ökar. Men jag saknar ren korvfärs som går att krydda upp själv, och som man sedan kan göra egna biffar eller hamburgare av, säger hon.

Korv som festmat

En kock som var tidigt ute med att lansera korv som festmat var Roland Persson,

som redan på 80-talet la till en liten ankleverkorv på de exklusiva rätter som serverades på Grands franska matsal.

– Det chockade en del gäster. Men jag tycker absolut att korv fungerar till fest. Varför inte servera den med till exempel svartkål eller grönkål, föreslår Christina.

Korv som finmat är egentligen inget nytt. Det var industrialiseringen av livsmedelsproduktionen som började på 50-talet som drog ner korvens kvalitet och rykte menar Kristofer.

– I en kokbok från 1872 finns det till exempel recept på korv med tryffel och gåslever, så korv har inte alltid setts som fattigmansmat. Nu håller korven på att ta tillbaka sin plats och jag hoppas att det kommer att dyka upp fler små charkuteributiker precis som surdegsvågen ledde till att det kom surdegsbagerier. Har man en gång smakat på en riktigt god hantverkskorv finns ingen återvändo!

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

99

Att göra egen korv har för många blivit en hobby



På sin gård föder Kristofer Franzén upp Linderödssvin.



Christina Möller

Yrke: Korvgeneral Korvakademin, hedersledamot i Grynkorvsakademin, matlegendar, matdebattör, f.d. chef för KF:s provkök.

Intressen: Matlagning och att äta mat.

Favoritkorv: Prinskorv och grynkorv.

4 goda korvar du kan göra själv

Färskkorv

Färskkorvar tillverkas av råa kött råvaror. Frysta håller korvarna åtminstone tre månader. Vanliga färskkorvar är salsiccia, merguez, banger.

Emulsionskorv

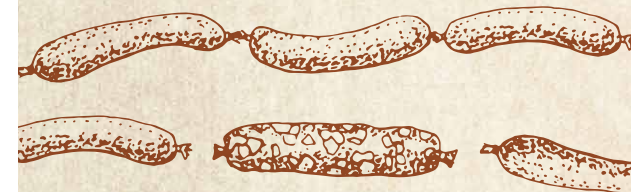
Emulsionskorvar består av en mycket finmalen korvsmet där fett och vatten går ihop (emulgerar) med hjälp av molekylstrukturen hos köttproteinerna. Vanliga emulsionskorvar är falukorv, frankfurter/wienerkorv och weisswurst.

Lufttorkad korv

Lufttorkade korvar är egentligen råa korvar som har konserverats genom att mängden tillgängligt vatten blivit så låg att bakterierna inte trivs. Förvaras i kyl eller frys.

Rökt korv

Varmrökt korv röks vid mellan 50 och 90 grader under någon eller några timmar. Kallrökning innebär att korven utsätts för rök i under 30 eller 20 graders värme. Vanliga rökta korvar är isterband, falukorv och wienerkorv.



Kallt dopp ger hälsosam kropp

Att bada i iskallt vatten kanske inte känns så lockade. Men faktum är att den stressreaktion som kroppen får av det kalla vattnet ger oss bättre minne, ökad energi och bättre sömn. Dessutom blir vi lyckligare.



Termometern visar minus tjugo. Bryggstegen leder ned i en svart vak med iskallt vatten. Läge för ett dopp? Ja, om du frågar Tiina Enquist, vinterbadare och engagerad i föreningen "Mörkret och kylans glada vänner" i Skellefteå.

– Om det är mycket i sinnet och man är stressad, då är det som om man dränker allt i vaken. Och när man går upp fylls man av energi och lycka, säger hon.

Hälsosamt med kalla bad

Faktum är att kalla bad sätter igång en rad hälsosamma effekter i kroppen. Det har forskning på Oulu universitet i Finland visat. I en studie undersökte forskarna drygt 70 vinterbadare, hur de mädde före och efter en fyra månaders lång period av vinterbadning.

Deltagarna uppgav att de blev piggare, fick bättre minne, bättre humör och minskade spänningar efter att ha vinterbadat under perioden. De som led av reumatism och fibromyalgi upplevde dessutom att deras smärta lindrades.

Tiina Engvist beskriver sig som "året om-badare" både med och utan bastu. Bastun har hon mest för att värma upp sig efter själva doppet.

– Man ska inte gå direkt från bastun till vattnet, då blir temperaturskillnaden för stor. Det bästa är att värma upp kroppen innan doppet genom att röra på sig. Om man bastar är det bra att kyla ned kroppen lite innan doppet, säger hon.

Nyborjare bör prova tre gånger

När hela kroppen utsätts för intensiv kyla får den en stressreaktion som gör att stresshormoner och signalsubstanser utsöndras. I försök där råttor och marsvin har utsatts för kyla har det visat sig att de får ökad utsöndring av serotonin, noradrenalin och dopamin.

Tiina Engvist råder nybörjaren att testa minst tre gånger.

– Första gången är man lite rädd, kan känna eufori bara av att ha klarat av det. Andra gången tänker man, hu det här var ju kallt. Först tredje gången vet man om man tycker om det eller inte, säger hon.

Trots att Tiina är van måste hon alltid övervinna sig själv lite varje gång innan hon går ned i det kalla vattnet. Det blir en sorts mental träning på samma gång, en sorts mindfulness.

– Man är helt där man är, tillägger hon.

Foto: Jakob Fridholm, Johnér Bildbyrå

5
tips för
nybörjare

Att tänka på inför vinterbad

- 1. Förbered dig mentalt.** Vill jag detta eller inte? Om du vill, gör det! Det är bara kallt vatten.
- 2. Tänk på hjärtat.** Nästan alla klarar att vinterbada. Men du behöver vara hjärtfrisk. Ett bra riktmärke är om du klarar av att gå upp för en trappa utan att bli jättepåverkad.
- 3. Var minst två.** Om man är två, kan man hjälpas åt om det händer något. Största risken med vinterbadning är att halka på isen. Dessutom är fötterna stumma och okänsliga efter badet.
- 4. Gå i försiktigt.** Bästa sättet är att ha en trappa som hjälp när man går ned i vattnet. Gå ned till midjan, ta ett djupt andetag och fortsätt att gå ned. Stanna i vaken till andningskrampen släpper. Stanna i runt 10 sekunder om du är nybörjare.
- 5. Undvik att doppa huvudet.** Doppa inte huvudet och ha gärna mössa på. Badskor i neoprentyg och handskar kan också vara skönt att ha. I övrigt, ha bara badkläder, eller inget alls på kroppen.



Örjan lever drömmen mitt i vildmarken

När Örjan Rhodin tog över familjegården ingick en förfallen fäbodvall. De gamla fäbodarna blev en ekonomisk räddning då köttpriserna sjönk och gården behövde nya intäkter. Lantbrukaren Örjan axlade en ny roll som konferensvärd. Idag lever han sin dröm mitt i naturen.



Rödebuan lockar besökare från trakten, men också från Stockholm och Göteborg. Campen har även internationella besökare, bland annat från Tyskland och England.

Vi befinner oss i de jämtländska skogarna cirka 30 minuter väster om Östersund. Snön ligger nästan en decimeter djup och termometern visade minus 16 grader i morse. På Rödebuan konferens- och vildmarkscamp är det egentligen lågsäsong så här års.

– Det blir ju en hel del extrajobb att få igång stället på vintern, när man ska ploga vägen och elda för att få upp värmen i stugorna och så, konstaterar Örjan Rhodin.

Och från början fanns det heller inte någon som helst tanke på att låta människor sitta på Rödebuan och diskutera innehållet i power point-presentationer. När Örjan tog över familjegården 1981 var inriktningen växtodling och köttproduktion. Men där fanns även skog, och en dag blev skogsskiftet med den gamla fäbodvallen som gränsade till den egna gårdens ägor till salu. Örjan, som känner igen en bra investering när han ser den, slog till.

– Skogen var fin, men själva fäbodvallen här nere vid vattnet var det inte mycket med, och vår insats bestod mest i att nödtorftigt stoppa förfallet.

Tuffa tider då köttpriset sjönk

Gården med sina 350 djur var då den största köttproducenten norr om Dalälven och allt flöt på fint. Men i början av 90-talet ändrades själva grunden för Örjans företag i och med jordbruksreformerna. Gården fick se botten öppna sig när köttpriset på bara ett och ett halvt år sjönk från 38 till 18 kronor kilot.

– Det slutade med att jag i princip sålde allt. På ett halvår minskade vi besättningen till ett 60-tal stallade djur, och jag började fundera på vad jag skulle göra istället.

Örjan valde att satsa mer på växtodling, samtidigt som en av gårdens ladugårdar byggdes om för att starta skoterförsäljning.

99

Att få leva så här med campen, hundarna och jakten, det är att få leva min dröm

Dessutom bestämde han sig för att renovera den gamla fäbodvallen uppe i skogen för att skapa en plats för att förädla och sälja gårdens produkter.

– Och så tänkte jag ha lite konferensverksamhet vid sidan om. Men så blev det ju inte alls, säger han och skrattar.

Konferenser och upplevelser

Den stora efterfrågan på konferenser utvecklade istället det hela till en upplevelseanläggning. Idag kan Rödebuan erbjuda 20 sovplatser i små stugor och man tar emot besökare, både för konferenser och för upplevelser som lerduveskytte, femkamp, skotersafari och flera andra aktiviteter.

– Framförallt är det grupper från närområdet som kommer hit, men även företag från Stockholm och Göteborg samt en del internationella besökare från Tyskland och England.

Vill äga sin egen tid

Men Örjan är nog med att det inte får bli för stort. Marknadsföringen sker bara via kontakter, kontakter och det finns en god anledning till det. Efter gårdens omvandling på 90-talet



växte de olika verksamheterna fort. Rödebuan krävde tid, gården skulle fortfarande skötas, jakteventen blev fler.

– Jag är ingen lat person, tvärtom, men jag tog ändå ett år då jag sa nej till allt som dök upp, styrelseuppdrag, affärsidéer – allt. Det enda jag gjorde var att tänka och utvärdera vad jag ville göra framöver.

Svaret blev att han ville äga sin tid och bara ägna sig åt sådant han kunde klara av själv. Resultatet har blivit ett arbetsår där vår och sommar vigs åt kunder på Rödebuan. Hösten består av olika jaktevenemang, och på vintern arbetar Örjan med gårdens skog. Dessutom har han startat en kennel med valpuppfödning.

– Att få leva så här med campen, hundarna och jakten, det är att få leva min dröm.

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

Örjan Rhodin

Familj: Fru och tre utflugna barn som bor i Göteborg, Åre och i Valne.

Bor: På släktgården i Valne väster om Östersund, Jämtland, en halvmil från Rödebuan.

Bakgrund: Entreprenör uppvuxen i Valne. Gick mekanisk utbildning efter skolan. Flyttade till USA och bodde i Los Angeles några år i slutet på 70-talet. Tog över släktgården 1981.



Örjan Rhodin sa nej till det mesta. Idag ägnar han sig åt Rödbuans events, skogen och sin kennel.

Framtiden finns på landet

– de väljer landsbygden framför storstan

Det händer mycket spännande på landsbygden. I små orter långt bort från storstäderna utvecklas nya idéer och företag. Vi har pratat med några som skapat sina egna möjligheter och gör verklighet av sina drömmar.



Andreas Eriksson - Startup-hubben House Be i Åre

Måste jobbet finnas i storstan? En fråga som allt fler ställer sig. Många vill idag gärna kunna kombinera sitt yrkesliv med en aktiv fritid. Trenden lockar såväl entreprenörer som investerare.

– Jämtland har alltid varit mitt smultronställe, med renare luft och kallare vatten i kranen, säger Andreas Eriksson. Så valet av ort var enkelt när han tillsammans med Ulrika och Fredrik Viklund grundade startup-hubben House Be i Åre.

Läs hela artikeln: Framgångsfaktorn blev att kombinera fritid och företag på landshypotek.se

Foto: House Be

Clara Lidström - Driver bloggen Underbara Clara

Clara Lidström driver en av Sveriges största bloggar, Underbara Clara. Hon har skrivit flera böcker, föreläser, gör radio, tv och podcasts – allt hemifrån gården på den västerbottniska landsbygden.

– Jag förstod tidigt att det var ett liv på landsbygden som var framtiden för mig. Jag har lätt att hitta folk att samarbeta med, för jag känner mina grannar och folk i bygden, säger Clara.

Läs hela artikeln: Underbara Clara väljer landsbygden framför storstan på landshypotek.se

Foto: Underbara Clara



Landsbygden lever



Enligt Jordbruksverket lever mer än **var tredje person** i Sverige i en regiontyp som statistiskt kallas landsbygd och eller gles landsbygd.

197 av Sveriges **290** kommuner kallas i statistiken landsbygdskommuner.

12%

Av svensk industris sysselsättning, omsättning och förädlingsvärde svarar också skogsindustrin för upp mot 12 procent.

40%

Befolkningen i Sverige växer och nästan 40 procent av Sveriges kommuner har haft en ökande befolkning de senaste åren.

Svenskar flyttar vanligtvis inom landet. Vanligast är att flytta mellan närliggande kommuner.

Topplista över andelen nystartade företag under 2015 efter län, per 1000 invånare: Stockholm, 15,5 företag/1000 invånare, Jämtlands, 13,1, Skåne, 12,0.

Sverige är ett stort land. Tätorterna upptar bara 1,3 procent av landarealen. Stor del av Sverige är skog, närmare 70 procent av landarealen.

Av marken sker utnyttjandet:
Skog 69,4 %, Jordbruk 7,6 %,
Bebyggelse 2,8 %



Landshypotek Bank

Låna och spara hos hela landets bank

I över 180 år har vi på Landshypotek Bank varit banken för Sveriges jord- och skogsbrukare. Över generationer har vi bidragit till att människor har kunnat skapa en hållbar vardag och en god boendemiljö för sig själva och sina familjer. Nu använder vi vår långa erfarenhet till att på nya sätt enkelt och tryggt ge dig möjligheten att flytta ditt huslån. Vi har även sparande för alla som gillar landsbygden. Välkommen till hela landets bank.

Spara och låna på landshypotek.se

För ett rikare liv på landet



Så sparar du för en hållbar framtid

Intresset för att spara hållbart ökar i Sverige. Samtidigt som nya hållbara sparformer växer fram, så ökar kraven på banker och finansinstitut från allt mer upplysta konsumenterna. Här följer en liten guide om hållbart sparande.

Undersökningar visar att hållbarhet blir en allt viktigare fråga, både för konsumenter och företag. Trenden märks också i vårt ekonomiska sparande: 65 procent uppger i en Sifo-undersökning att de sparar eller är villiga att lägga sitt sparande i hållbara alternativ.

Kan vårt privata sparande göra någon skillnad för världen?

– Dina sparpengar används i hög grad till utlåning, så försök ta reda på vad pengarna lånas ut till. Bankernas sekretess kan dock göra det svårt att förstå exakt hur utlåningen ser ut.

Ett tips är att se vad banken har för riktlinjer i övrigt, säger Emma Sjöström, forskare inom hållbar finans på Handelshögskolan i Stockholm.

Kunderna ger idag högt hållbarhetsbetyg till banker som är etiska och transparenta, som levererar samhällsnytta och ligger långt framme när det gäller miljö.

– Banker måste precis som andra företag vara etiska och hållbara ur flera perspektiv för att vinna och behålla sina kunders förtroende, säger Martin Kihlberg, Hållbarhetschef på Landshypotek Bank.

– Vi märker att allt fler blir kunder hos oss för att de gör medvetna val. Vi står för något annat och genom att vara kund hos oss är man med och bidrar till att bevara och utveckla de svenska landsbygderna med välskötta skogar och svenskproducerad mat, säger Martin Kihlberg.

Att välja gröna fonder

Idag finns en mängd hållbarhetsfonder som tar hänsyn till frågor som miljö och klimat, mänskliga rättigheter, arbetsvillkor, antikorrupktion och affärsetik. Att hitta rätt är inte helt lätt, men det finns verktyg och märkningar som kan fungera som vägledning.

– Om du inte vill fördjupa dig i olika fonders innehåll men ändå vill ha ett långsiktigt hållbart sparande, då kan du välja en Svanenmärkt fond, säger Emma Sjöström.

Morningstar Sustainability Rating granskar och jämför fonder baserat på deras hållbarhetsprestanda. Ett annat verktyg är Hållbarhetsprofilen (ett slags faktablad), där fondbolagen själva beskriver hur deras fond tar hänsyn till miljön, om fonden avstår från att investera i vissa branscher och om den använder vissa miljökriterier för att bolag ska få ingå.

Gröna obligationer

Även räntefonder kan ha en hållbarhetsprofil. Räntefonder handlar bland annat med obligationer som ges ut av större företag. Genom att fonden ställer krav på företag och väljer bort deras obligationer om de inte lever upp till kraven, så riskerar bolagen att minska sin tillgång till kapital, vilket kan bli kännbart.

Idag kan privatpersoner investera i gröna obligationsfonder. Pengarna öronmärks åt olika former av miljöprojekt, det kan till exempel handla om förnyelsebar energi eller klimatsmart infrastruktur.

Hållbara fonder hos Pensionsmyndigheten

Det finns också ett stort antal hållbara fonder att välja bland på Pensionsmyndighetens fondtorg. Önskar du en fond som tar miljö- och/eller etisk hänsyn ska du välja en fond som är märkt med symbolen M/E.

Illustration: Jens Magnusson

Vad menar vi med hållbarhet?

Begreppet hållbarhet etablerades i och med Bruntlandkommissionens rapport som skrevs på uppdrag av FN 1987. Där definieras hållbar utveckling som "en utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov".

2015 beslutade världens länder om 17 globala mål för en hållbar utveckling. Länderna har åtagit sig att från och med den 1 januari 2016 fram till år 2030 leda världen mot en hållbar och rättvis framtid.

Ambitionen är att avskaffa extrem fattigdom, minska ojämlikhet och orättvisor i världen, främja fred och rättvisa och lösa klimatkrisen. Samma år (2015) slöts även ett nytt globalt klimatavtal i Paris.



“Lokalt producerad, god öl”

Nääs Gårdsbryggeri är ett av Sveriges alla nya blomstrande mikrobryggerier. Här producerar Gunnar Emanuelsson hantverksöl med omsorg och kärlek. Vi följde med den tidigare mjölkbonden och byggnadsingenjören på en rundvandring bland humle, malt och pågående ölexperiment.

Gården Näs är vackert beläget vid sjön Raklängen i Ydre, i södra Östergötland. Här har Gunnar Emanuelsson och hans fru Helena bott sedan 1976. Gunnar drev länge mjölkproduktion tillsammans med sin svärfar, men i början på 90-talet längtade Gunnar ut till ett mer socialt arbetsliv och avvecklade produktionen. Han tog jobb som byggnadsingenjör, och började fundera på vad han skulle kunna fylla de tomma lokalerna hemma på gården med.

– Vi hade pratat om mat, butik och konst. Men jag tänkte att vi måste ha något som lockar männen också, berättar han.

Boomen med mikrobryggerier

När Gunnar först började leka med tanken på att starta ölbryggeri fanns det omkring 25 mikrobryggerier i Sverige. När Nääs Gårdsbryggeri åtta år senare började leverera öl till Systembolaget var de det 94:e i ordningen.

I början av sin bryggarbana tog Gunnar hjälp av Lars Schweitz som drivit Bredaryds värdshus och var med och startade mikrobryggeritrenden i Sverige. Men starten på verksamheten var inte utan hinder.

– Det italienska företaget som jag köpte min utrustning från gick i konkurs, så jag förlorade en miljon på att allt försenades ett halvår.

Planerar för restaurang

Men Gunnar fick så småningom fart på verksamheten. Under 2017 producerade Nääs Gårdsbryggeri 70 000 liter öl, mer än dubbelt så mycket som året innan. Utrustningen i bryggeriet har kapacitet för 200 000 liter men Gunnar ser till att expandera ett steg i taget.

Nästa steg blir att öppna upp för ölprovningar där man kan avnjuta dryckerna tillsammans med bygdens närproducerade råvaror i en enklare restaurangverksamhet. Gunnar öppnar dörren till vad som visar sig vara en outnyttjad del av ladan, där det planeras för kök stolar och bord samt en konferensdel. Genom några stora glasrutor kommer framtida nyfikna gäster kunna kika in i bryggeriet.

Tillbaka i bryggeriet plockar Gunnar fram några burkar med malt. Kornens olika färg och smak ger olika karaktär till ölet och påverkar beskan precis som den fruktiga humlen.

Historisk torkanläggning

Både humle och malt köps in från bland annat England och USA, men planen är att kunna odla och producera båda delarna här på Näs framöver.

– Vi har faktiskt en gammal kölna, säger Gunnar. Det är en sorts torkanläggning för malt som fanns på gården. Anläggningen som är från 1812, har renoverats med hjälp av Läns museet.

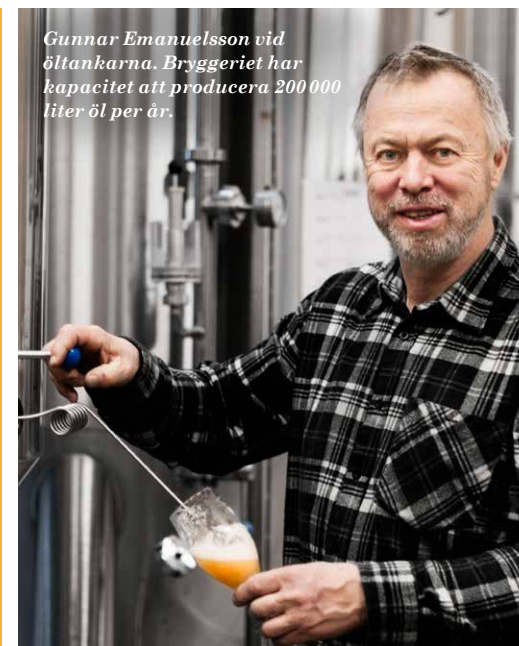
Gunnar Emanuelsson, grundare av Nääs Gårdsbryggeri

Familj: Tre barn

Gör: Driver Nääs Gårdsbryggeri som producerar och levererar ett tiotal ölsorter till Systembolaget. Bakgrund som ingenjör och mjölkbonde.

Bor: På gården Näs utanför Ydre i södra Östergötland. Gården har funnits i släkten i fem generationer.

Gunnar Emanuelsson vid öltankarna. Bryggeriet har kapacitet att producera 200 000 liter öl per år.



– Det betyder mycket att historien finns här på gården, säger Gunnar och tar med oss in i nästa rum i den ombyggda ladan. Här finns två enorma kärl som rymmer 1000 liter vardera. Genom ett litet fönster kan man se att botten på kärlet liknar en gigantisk tesil. Där filtreras bland annat humlen ut i samband med kokningen. Draven som samlas i själva silen blir djurfoder.

IPA, lager och julöl

I nästa rum står ett tiotal 2000-liters jästan-
kar. På några sitter fastklitrade papper med
tekniska detaljer från brygden, vem som har
bryggt och ölsort: Vinter-IPA, Julöl och Nääs
Lager. Gunnar berättar att de ständigt experi-
menterar med smakerna.



Idag köper bryggeriet humle och malt
från USA, men planerar för egen
odling och produktion.

Just IPA, India Pale Ale, har sedan en tid haft
en rykande åtgång i storstädernas hippaste
barer. Det är en överjäst öl med mycket smak
och något högre alkoholhalt än ”vanlig” öl. Den
började produceras i USA för 40 år sedan som
en reaktion mot industriölen.

– Men det är ingen hipsteröl jag brygger! Om
jag hade varit mods på 60-talet kanske jag sagt
något annat, men nu handlar det inte om något
annat än lokalt producerad, jäkligt god öl.

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv

Ölbryggning i 4 steg

De fyra beståndsdelarna i öl är vatten,
malt, jäst och humle. Så här ser en
förenklad bryggprocess ut.

1. Korn blötläggs för att gro.
Därmed frigörs enzymer som
senare ska förvandla kornets
stärkelse till socker. Processen
avbryts efter några dagar genom
torkning. Nu har man malt.
2. Malten krossas och löses med
varmt vatten. Det här stadiet kallas
mäsningen. Nu börjar enzymer
från malten att bryta ner stärkelsen
till socker.
3. Efter att ha silat bort maltresterna
har man vad som kallas sötvört.
Den kokas (vörtkokning)
tillsammans med humle för att ge
ölet beska, arom och hållbarhet.
Vörten kallas nu stamvört och den
kyls och pumpas över till en jästank.
4. Jästen tillsätts och förvandlar
sockret i vörten till alkohol, kolsyra
och smakämnen. Efter att jästen
tagits bort återstår lagring, filtrering,
pastörisering och tappning, beroende
på vilken ölstil det handlar om.

Källa: Systembolaget



”

Under 2017
producerade Nääs
Gårdsbryggeri
70 000 liter öl



På Nääs Gårdsbryggeri gör man många olika ölsorter:
lager, IPA och julöl. Gunnar Emanuelsson påpekar
dock att något ”hipsteröl” är det inte tal om.

Julia får bygden att leva

Landsbygden lever! Och det tack vare småföretagare som Julia Lindhag. Ett par mil från Oskarshamn producerar Julia prisbelönta delikatesser. Hennes självplock lockar alla sorters människor att upptäcka bygden. Nu kliver hon fram som landets första "farmer florist".

Vad jag ska göra idag? Koka gröna tomater för en marmelad, vi behöver bygga upp lagret inför lanseringen av vår nya webbutik. Och så ska jag ta emot en leverans tulpanlökar från Holland, och hinna sätta dem innan solen går ner klockan sex.

Julia Lindhag har ångan uppe. Det behövs om man som hon är småföretagare med dubbla verksamheter.

I lilla Ishult, nära Kristdala nordväst om Oskarshamn, producerar Julia livsmedel för Lindhags Delikatesser. I ett renoverat skolkök står spisen på mer eller mindre dygnet runt. Fem dagar i veckan puttrar här prisbelönt marmelad, saft, sylt, kola och tomatsås.

Alla Julias produkter är fria från onödiga tillsatser och håller högsta kvalitet. Marmeladen görs alltid i små satser, aldrig på mer än fyra kilo bär. Med mer bär finns risken att marmeladen kristalliserar sig.

De flesta råvaror – rabarber, jordgubbar, björnbär, hallon och grön sparris – odlar Julia några kilometer bort i byn Mellingerum. Det sköter hon i sitt andra företag, Mellingerums bär och grönsaker. De två bolagen ”håller varandra i handen” som Julia uttrycker det. Hon säljer också sina grödor till livsmedelsbutiker och handlare.

– Men det är självpocket som är den stora grejen, säger hon.

Sedan Julia började med självplock för två år sedan har hon sett hur intresset öka från år till år. I början kom bara äldre i solhattar. Idag lockas människor av alla sorter till hennes odlingar: barnfamiljer, par och ungdomar.

Events med egna snittblommor

Julia arrangerar också events: italienska aftnar, matlagningskurser och vinprovningar. Snart även evenemang som inkluderar hennes senaste odlingsprojekt, snittblommor. Julia går just nu en odlingskurs för binderi och snittblommor, en kunskap hon tror kommer att komma väl till pass vid möhippor och bröllop.



Julias senaste odlingsprojekt, snittblommor.

”Farmer florists” är en uppmärksam trend i USA och Kanada, en förlängning av intresset för närproducerade livsmedel. Blommor gör sig bra i sociala medier, och trenden sprids över världen via blomsterodlarnas

instagram-konton. Bland följarna finns Julias mamma Elisabeth. En dag sa hon till Julia: ”Det här borde du också göra”.

Det är också Elisabeths förtjänst att Julia är egenföretagare. När Julia, efter flera år i Oslo, flyttade tillbaka till Småland med sin nyfödda dotter Viola, hade Elisabeth börjat sälja

gårdssost. Som komplement till osten började Julia göra marmelad. Idag driver de Lindhags delikatesser tillsammans.

Hur är det att jobba ihop med sin mamma?

– Jättekul! Vi kompletterar varandra bra. Men det är klart att vi bråkar. Man får försöka se till att skilja mor-dotter-relationen från den professionella relationen.



Det är ungefär tio år sedan Julia introducerade självplock på sina odlingar, och intresset för konceptet ökar ständigt.

Även Julias lillasyster Idha bidrar till familjeföretaget. Hon är fotograf och utbildar sig just nu till art director i Stockholm, och hjälper till med förpackningsdesign till Lindhags produkter.

Intresset för mat har Julia med sig sedan barnsben, hon är uppväxt i krogmiljö. Pappa Sergio, som är italienare, drev tillsammans med sina bröder pizzerior och restauranger i Göteborg. Julia fick hjälpa till att servera och vika pizzakartonger.

Gör skillnad för landsbygden

Livet som småföretagare rymmer förstås en osäkerhet, man lever med frågan ”hur ser det ut nästa månad?” Men för Julia finns inte något alternativ. Hon har alltid följt sin lust och sina intressen, och trivs med att vara sin egen chef. Idag ser hon också sin verksamhet ur ett vidare perspektiv – den gör skillnad.

– Det jag gör har betydelse för landsbygden. Att få landsbygden att leva och få människor att upptäcka vad som finns här är viktigt, säger Julia. Det närproducerade ger fördelar för alla som lever i Sverige.

– Det handlar om livskvalitet och hållbarhet.

Så lyckas du som företagare på landsbygden

1. Profiler dig bland människor i din egen bygd, de är ditt företags viktigaste ambassadörer.
2. Kontakta företag i din närhet. Vad och hur gör de? Sök samarbetsformer och synergier.
3. Utnyttja sociala medier. Jobba med mycket bilder, skriv inte långa texter.
4. Försök köpa tjänster av andra företag på bygden. Det gynnar det lokala företagandet och du agerar klimatsmart.
5. Våga visa vem du är.

**Julias
5 tips**

”

Det jag gör har betydelse. Att få landsbygden att leva är viktigt



Julia trivs med lugnet hemma i Mellingerum.

Vi blir allt mer medvetna som konsumenter och noga med vad vi väljer. Vill vi ha importerade bär, grönsaker och blommor?

Lugnet på landet

Julia var i tonåren första gången hon kom till lilla Ishult. Flytten från Vasaplatsen i Göteborg till landet innebar en stor omställning. Att lämna sina gamla kompisar kändes tufft men hon hittade snart fram till nya intressen, fotboll och ridning.

Och sedan några år är hon alltså tillbaka i Kristdalabygden. Hon bor nu tillsammans med Viola och sin man Jan i ett hus i Mellingerum.

– Jag vill inte bo i en storstad längre. Här finns ett lugn. När jag har varit iväg på resa, så är det fantastiskt skönt att komma hem. Jag njuter av att sitta med en kopp kaffe på farstrappan i bara linnen.

Julia gör sina delikatesser helt och hållet ur minnet, inga recept finns nedtecknade. En insikt som ställer frågor: Hur ska det gå med produktionen framöver? Vore det inte klokt att teckna ned recepten?

– Ja, jag vill och ska skriva böcker. Med mina recept förstås, men jag vill också berätta om mitt liv, säger Julia. Vi rundar av intervjun, tulpanlökarna måste i jorden innan solen går ner.

Foto: Mattias Johansson / Maddoc Photography



Julia skapar Lindhags produkter utan receptbok. Men skriva böcker är något hon planerar att göra.

Julia svarta guld: Björnbärsmarmelad med rom och lime

Ingredienser:

1 kg björnbär
1/2 kg socker, mindre om bären är söta
1 lime, skalet och saften
1/2 dl rom, en bra sort!
1 msk pektin

Gör så här:

1. Blanda socker med pektinet.
2. Häll över björnbären, rör om och tillsätt skalet och juicen från limen.
3. Koka tills du ser att det börjar skrynkla sig på ytan. Ta då av grytan och kör med en stavmixer till önskad konsistens.
4. Koka ytterligare 10 min. Ta sedan av grytan, tillsätt romen och rör om.
5. Häll upp i rena steriliserade burkar och locka. Ställ in burkarna i ugnen på 90°C i 30 min. Ta ut och låt svalna.



Kloka ord om odling 5 inspirerande trädgårdsbloggar

Odlingstips kan man aldrig få nog av. Idag finns det gott om trädgårdsbloggar som bjuder på både kunskap och inspiration. Bra källor när du vill bringa nytt liv i grönsakslandet, växthuset eller kryddrabatten.

Här är fem bloggar som gör dina fingrar lite grönare.

Skillnadens trädgård

Sara Bäckmo som driver bloggen bor i Bökebacken söder om Växjö. I sin 450 kvm stora köksträdgård odlar hon tillsammans med sina fyra barn. Idag är familjen helt självförsörjande på grönsaker.

sarabackmo.se

Underbara Clara

Clara Lidström bor på en gård på Västerbotens landsbygd med man, två barn, en hund och en skock hönor. Skribent, författare, fotograf och stylist. Inspirerande blogg med trädgårds- och odlingstips.

underbaraclaras.se

Bondjantan

Johnna Gilljam odlar både i sin köksträdgård och i ett så kallat kretsloppshus. På sommarhalvåret fungerar huset som växthus, på vintern rymmer det höns och en varmkompost. Johnna är duktig på tomater.

blogg.land.se/bondjantan

Farbror Grön

Theres och Johannes bor med sina två barn i Västerås. De har ett tydligt kretsloppstänk och ger många bra tips på kompostering, jord och hur du undviker sjukdomar och skadedjur på växterna. Har också bra vegetariska recept. Tillsammans med bloggaren Sara Bäckmo gör Johannes podden "Två odlare emellan".

farbrorgron.se

tvaodlareemellan.se

Trädgårdsbloggen

Bloggen drivs av Kajsa Källérus. I sin trädgård utanför Örebro odlar hon allt från spenat, sparris och kål till bönor och purjolök. Många av hennes grönsaker är perenna och i bloggen ger Kajsa praktiska tips på vilka grönsaker man kan odla som kommer tillbaka år efter år.

blogg.mittmedia.se/tradgardsbloggen

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv



Landshypotek Bank



Efter 182 år har vi fått perspektiv på tillvaron

Vi har finansierat svenskt lantbruk i snart två århundraden. Gjort det möjligt för jord- och skogsbrukare att köpa mark och skapa hem, investera i byggnader och maskiner. Det är vi stolta över. Vi fortsätter att skapa möjligheter, i såväl goda som tuffa tider. Hör av dig!

Kontakta oss på 0771-44 00 20, eller gå in på landshypotek.se och läs mer.

För lantbrukare sedan 1836



Liten odlingskalender

Året runt i trädgårdslandet

Vår och sommar är händelserika årstider för alla hemmaodlare. Men genom att ägna sig åt trädgården även på hösten och vintern, går det att njuta av grönsaker och örter hela året. Läs mer i vår odlingskalender.

Vinter

Redan i februari kan man börja förodla en del grönsaker till sommaren. Till exempel behöver purjolök, kronärtskocka och chili sättas tidigt för att hinna växa upp i tid.

I mars är det dags att börja plantera grönsaker, till exempel spenat, bonböna, kålrot, palsternacka, rädisa och ärter. De kan sås när temperaturen är över sex grader. Men sätt inte alla grönsaker nu, många mår bättre av att planteras i april.

Under april kan man börja förodla, till exempel gurka, pumpa, fänkål, melon och broccoli i små krukor för senare utplantering. Det ger grödorna ett försprång och skyddar från väderomslag och ohyra.

Nu görs också den årliga beskärningen av

Vår

äppel- och päronträd, ju yngre trädet är desto mer ska det beskäras. Bärbuskar kan behöva beskäras under mars–april. Röd- och svartvinbärbuskar mår bra av att glesas ut lite.

I början av maj är det dags att odla sättpotatis. I maj kan du också börja så morötter, rödbetor och andra grönsaker som inte kräver försädd. Även de grönsaker som förodlats kan sättas ut utomhus nu. Och så är det dags att plantera i växthuset – till exempel gurka, tomat, melon, paprika och chili.

Sommar

I juni kan man börja skörda färskpotatis, rädisor, sallad och spenat. Vattna och gödsla. Växthus ska luftas och aklimatiseras till rätt temperatur, minst 8–10 grader och max 30.

Det går att så i juni, till exempel nya omgångar av sallad, rädisa och dill. Skapa en örtagård på en varm skyddad plats och så gurkört, dill, persilja, koriander och mejram. Timjan, oregano, gräslök, dragon och salvia får du sätta färdiga plantor av.

Juli innebär skörd. Nu har bönor, ärter, rödbetor, morötter och tomater mognat.

Vattna regelbundet. Det är också dags att toppa tomatplantorna.

Örter för vinterbruk skördas strax innan de blommar. Till exempel oregano, timjan, dragon och rosmarin klipps av. Torka och förvara i burkar. Vissa örter mår bäst av att frysas – till exempel dill,

persilja och basilika.

Augusti är skördetid. Samla frön från trädgårdslandet och torka i kaffefilter. Till våren kan du så med fröna. I augusti, september beskärns stenfrukter som körsbär, plommon och persika.

Höst

I september plockas de sista grönsakerna i trädgårdslandet och stoppas i frysen inför vintern. Allt ovanför jord måste plockas innan den första frosten. Purjolök, grönkål och persilja kan stå kvar i landet, de står emot viss frost. Löken kan hängas på tork, då får den ett tjockare skal och bli tåligare. September är en av de allra bästa planteringsmånaderna för träd och buskar.

I oktober tar du in det sista ur trädgårdslandet om du inte hunnit med det tidigare. Nu är det även dags att plocka upp fallfrukt från fruktträden.

I november, december och januari njuter du av det frysta och torkade från den egna trädgården. Dröm om våren, då du kan börja odla igen!

Foto: Martin Runeborg, Johnér Bildbyrå



**Bönder
är sjukt
starka**

“Det är bara att komma och ta i”

I Salatrakten i Västmanland peppar Lina Noaksson sina gymkunder att träna med traktordäck och höbalar.

Hon kallar konceptet FarmersFitness. Som många egenföretagare på landsbygden har Lina fler järn i elden – hon föder också upp köttkor och jobbar som djurskötare.

Men nu drömmer hon mest om sin nya gård.

Lina Noaksson kostar på sig att ta det lite lugnt. Hon har just avslutat ett vikariat som ladugårdsskötare på Lantbruksskolan i Sala och tillsammans med familjen mellanlandat på föräldragården utanför staden. Ett generationsskifte har gjort det möjligt för dem att ta över en bit mark, och de väntar nu på bygglov för sin nya gård.

På gården tänker Lina skapa ett nytt utrymme för sitt gym FarmersFitness. En verksamhet som startade i en stor loge, men nu tillfälligt flyttat in i ett magasin på gården. Där finns traditionella träningsredskap som pilatesbollar och skivstänger, men också redskap man annars mest hittar i ladugårdar: traktordäck, hästvagnar och höbalar.

Fälgar på ett järnrör blir en skivstång, bilbatteri ersätter kettlebell vid benböj och hästskor fungerar som hantlar vid triceps träningen. Men Lina använder sig inte bara av böndernas verktyg, utan hämtar också inspiration från bondens rörelser i jobbet.

– Bönder är sjukt starka, säger hon. Tänk allt en mjölkbonde gör i sin vardag, kör skottkärror med foder och lastar kospillning.

Oglamoröst och välkomnande

Lina leder två gympass i veckan. Passen lockar människor med väldigt olika förutsättningar, både de som tränat mycket och de som tidigare aldrig satt sin fot i ett gym. Atmosfären är oglamorös och välkomnande.

På sitt gym använder Lina Noaksson bondens redskap som träningsredskap. Hon hämtar också inspiration från bönderns rörelser i jobbet.



– Du behöver inte se ut på något särskilt sätt, det är bara att komma och ta i.

Tillfredsställelsen i att ”ta i” var något som Lina lärde sig uppskatta redan som liten hästtjej. Gymträningen kom hon igång med under tonåren. Att hon intresserade sig för frivikter tror hon berodde på att hon började träna tillsammans med killar.

– Som tjej och nybörjare väljer man nog annars att smyga rakt in till maskinerna, säger hon.

Fördelar och utmaningar

Att bedriva en verksamhet som Linas i en stad vore i princip omöjligt. Logen där hon startade FamersFitness var 800 kvm, sådana utrymmen finns inte i tätorter. För Linas kunder från staden bjuder utflykten till ”landet” på exotiska upplevelser.

– Sådana soluppgångar som vi hade utanför logen i somras, de finns inte i en stad. Och med utsikten över åkrarna, det var magiskt.

Men det geografiska läget är också en utmaning för Lina. Potentiella kunder kan först tveka inför tanken på att vägen till gymmet blir lite längre än vanligt. Men om hon väl lyckats locka ut någon för ett första pass, då kommer han eller hon ganska säkert tillbaka för fler.

Skillnad på stad och land

FarmersFitness är en av tre delar av Linas yrkesliv. Hon driver också en småskalig köttproduktion och tar även jobb som djurskötare.

Och efter att ha bott och arbetat många år i Stockholm, kan hon konstatera att synen på arbete skiljer sig mellan stad och land.

– Idag ska jag laga ett staket, frakta en kviga och åka och hämta spån. Saker rullar på. Det är knappast som om att man sitter på ett kontor och tänker ”nu jobbar jag”. Lönen kommer till exempel när vi har slaktat och sålt köttlådor.

Lina vill hålla sin gymverksamhet på deltid även i fortsättning. Hon vill fortsätta känna entusiasm inför varje pass, annars kanske det börjar likna ett jobb.

– Både jag och mina kunder ska lämna passen med känslan ”va kul vi har haft!” Efteråt ska man ha vuxit lite som människa.

Foto: Jezzica Sunmo



Linus 3 tips för företagare på landsbygden

1. Undersök möjligheterna omkring dig. Vad finns det som går att utveckla? Kan du något som andra inte kan?
2. Ta det i din egen takt. När du startar en verksamhet, tänk inte att du ska leva på den. Prova, försök ha roligt och se hur det går.
3. Tänk på att du är ditt eget varumärke. Alla du möter är en möjlig framtida kund.

På sitt gym försöker Lina skapa en oglamorös och välkomnande atmosfär.

Lina vill att hennes kunder ska lämna gympassen med känslan ”va kul vi har haft!”



Norrvikens villastad.



I boken Svenska Allmogehem från 1909 beskrivs upplysningar för egnahemsbyggare med allt från byggnation, trädgård, inredning till markköp och huslån. Om färgval och målning står att läsa: "Köp Falu Rödfärg", "En gammal hederlig svensk målning", "Det är nätt upp det bästa vi i den vägen äga".

Den rödmålade byggboomen

De flesta av oss har en stark relation eller starka 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 startade rörelsen som hade för avsikt att skapa egna hem åt svenskarna. Det var ett försök att hålla den unga svenska befolkningen kvar i Sverige.

Foto: Okänd, Stockholms läns museum. Anna Ulfstrand, Stockholms läns museum. Ridde Johansson, Stockholms läns museum.

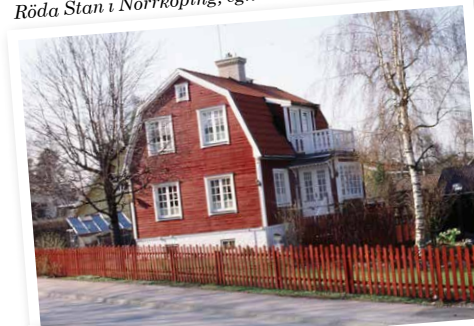
Vi känner igen tanken från i dag: går det att bygga bort bostadsbristen? Precis som många i dag önskar sig ett förstahandskontrakt på en bostad önskade sig svenskarna på slutet av 1800-talet och början av 1900-talet ett hem de kunde kalla sitt eget, inte bara någonstans att bo utan en plats att leva på. Egnahemsrörelsen gav många svenskar deras första chans i livet att få ett lån att köpa eller bygga en bostad för. Husen byggdes ofta efter rödmålade förlagor eller efter typritningar som förutsatte att husen rödmålades.

Det eftersom rödfärgen hade vid den här tiden börjat bli en symbol inom nationalromantiken, som hyllade hembygden och det lantliga livet på röda bondgårdar. När det började byggas nya svenska hem var alltså rödfärgen det självklara valet att måla med. Sverige hade haft lite av en identitetskris i början av 1900-talet eftersom så många svenskar lämnat landet och den svensk-norska unionen precis upplösts. Den röda färgen blev ett sätt att omskapa bilden av nationen. Den kom ju bokstavligen från den svenska jorden och industrin vid Falu Gruva som hade bidragit till att göra Sverige så framgångsrikt under stormaktstiden.

I rödfärgen fanns både minnena av landets styrka och det trygga, jordnära som landet saknat under åren av emigration. Den röda färgen blev en del av Sverige, både något av en

symbol för friheten i att äga sitt eget hem och för hela nationen. I dag ser vi med kärlek på den röda stugan med vita knutar. Den faluröda färgen förvaltas och utvecklas av Falu Rödfärg. Hur själva byggnaden ser ut spelar ingen roll, stor som liten, det är färgen vi känner igen och förknippar med svenskhet, öppna landskap och bondgårdar.

Röda Stan i Norrköping, egnahemshus byggår 1918



Egnahemsrörelsen var en folkrörelse med målet att ge arbetarklassen eget boende.

Rörelsen uppstod i Sverige vid 1800-talets slut för att uppmuntra mindre bemedlade personer - i inledningsfasen främst jordbruksarbetare, småbrukare och lägre tjänstemän - att skaffa sig en egen eller förbättrad bostad i form av ett "egnahem".

Rörelsen var initialt en landsbygds- och landsortsrörelse, men spred sig under 1900-talets början även till de större städerna, vilket bidrog till att den engagerade ett bredare skikt av samhällsgrupper, exempelvis industriarbetare och tjänstemän på mellannivå.

Rörelsen förändrade även synen på stadens möjligheter under 1900-talets första hälft, där nya idéer om trädgårdsstäder, koloniträdgårdar och storgårdskvarter blev en sorts motrörelse till det som betraktades som "den mörka och osunda 1800-talsstaden".

Landshypotek Bank och Falu Rödfärg har ett gemensamt intresse i landsbygdens utveckling och också ett samarbete. Under förra sommaren mötte bl.a. företagen tillsammans besökare på byggmarknader runt om i landet.

Fem ekonomiska händelser att hålla koll på 2019

Vad händer med räntan, hur stark kommer kronan att vara och vilken makt har Donald Trump över ekonomin i världen under nästa år? Åke Källström, treasurychef på Landshypotek Bank, listar fem förväntade händelser som kan påverka både privatpersoner och företagare 2019.



1. Långsamt stigande räntor

I februari 2016 sänkte Riksbanken repo-räntan till rekordlåga minus 0,5 procent. Bedömare tror att räntan nu succesivt stiger, men långsamt.

– Det kommer att komma räntehöjningar. Men prognosen är att höjningarna kommer att ske långsamt och att räntan ligger på historiskt låga nivåer även på några års sikt. Men höjningarna kommer naturligtvis leda till högre lånekostnader och kan därmed ha en negativ påverkan på en redan svag bostadsmarknad, säger Åke Källström.



2. Konjunkturen kan vända

När vi ser tillbaka på 2018 kommer det att vara året då högkonjunkturen i svensk ekonomi nådde sin topp. Enligt statliga Konjunkturinstitutets senaste prognos, som publicerades i oktober, kommer BNP-tillväxten att bromsa in år 2019. KI spår också att högkonjunkturen mattas av något på grund av minskade investeringar i både industri och bostäder.

– Nu har vi varit inne i en högkonjunktur i flera år och historiskt sett brukar det innebära att en lågkonjunktur står för dörren. Om penningpolitiska stimulanser, som exempelvis en låg reporänta, dessutom minskar så talar det mesta för att ekonomin bromsar in, menar Åke Källström.



3. Lugnt på börsen

Att börsen kan vara känslig för räntehöjningar visade sig tydligt i oktober 2018, när det skakade rejält efter flera höjningar från bland annat USA:s centralbank Fed. Åke Källström tror dock inte att långsamma räntehöjningar i Sverige kommer att påverka börsen i någon större utsträckning.

– Avkastningen du får genom utdelning kommer att fortsätta vara bättre än den du får via räntor även om räntorna börjar stiga – för vi pratar som sagt om historiskt låga räntenivåer. Av det skälet borde det inte bli någon större börsoro när räntorna höjs, säger han.



4. Kronan stärks mot euron

Den svenska kronan har försvagats under en lång tid mot framför allt euron, men framöver kan den komma att stärkas.

– Sverige har haft lägre räntor och mer penningpolitisk stimulans jämfört med övriga EU-länder. Om vi under 2019 går in i en fas där vi istället stramar åt penningpolitiken i snabbare takt än EU borde det leda till att kronan blir starkare gentemot euron. Om du äger tillgångar i euro eller bedriver handel med utländska företag är det klokt att börja fundera på hur du ska agera när kronan blir starkare, för det är en förväntad utveckling under 2019, säger Åke Källström.



5. Politiska utspel kan få betydelse

Runt om i världen råder politisk osäkerhet som kan komma att påverka ekonomin i form av exempelvis minskade investeringar och omförhandlade handelsavtal.

– Förutom Brexit har vi en del politisk osäkerhet även i andra europeiska länder. Splittningen bland väljare är stor och missnöjespartier får en större roll i parlamenten. Det är inte bara i Sverige det är svårt att bilda regering, utan även såväl Tyskland som Italien hade problem. Med ett större inslag av populism kan det komma politiska utspel som vänder trender och händelseförlopp relativt snabbt, säger Åke Källström och fortsätter:

– Vi vet inte heller hur Donald Trumps handelskrig kommer att påverka världshandeln, eller om han kommer att realisera sina uttalanden om att omförhandla USA:s handelsavtal med EU när han är klar med Kina. Om det sistnämnda sker är det viktigt för svenska företagare att se över vilken handel de eventuellt bedriver med USA och hur det kan påverka framtida investeringar.

Illustration: Jens Magnusson



”Ett regionalt uppvaknande”

Po Tidholm om turnén
Lokalsamtal

Våren 2018 gav sig författaren och föreläsaren Po Tidholm ut på samtalsturnén Lokalsamtal. Den lyfte viktiga landsbygdsfrågor inför höstens politiska val. Turnén gav medborgare och politiker en möjlighet att mötas och diskutera landsbygdens utmaningar.

Turnén Lokalsamtal, som genomfördes under våren 2018, besökte 16 platser runt om i landet. På varje stopp inleddes kvällen med en föreläsning av Po Tidholm. Sedan följde en paneldebatt med lokala röster – representanter från politiken, näringslivet, medierna, kulturlivet och andra sektorer.

– När jag satt i lokalen och lyssnade på diskussionerna blev jag glad och rörd. Lokalsamtal har varit en del i ett regionalt uppvaknande till att se ojämlikheterna som finns mellan stad och land, säger Po Tidholm.

Var det något turnébesök som stack ut?

– Vårt besök i Jörn. Vi samlades i Folkets hus, som stått tomt i tio år. Det var fullsatt, alla ville diskutera de här frågorna. För innevånarna i Jörn handlar det här om överlevnad. Det var en speciell atmosfär i rummet.

När Po Tidholm sammanställde sina anteckningar från turnén, noterade han vilka frågor som lyfts fram som viktiga beror på var i landet man befinner sig.

– I Småland kan man prata om möjligheter på ett annat sätt än i exempelvis Jörn.

Po Tidholm efterlyser ett större engagemang från riksdagen. Att det behövs visade sig i höstens valresultat, menar han.

– Missnöjet kring fördelningen av vårdresurser är till exempel något som fått flera sjukvårdspartier att gå framåt. Politikerna måste nå fram till medborgarna, annars söker de sig till populistiska partier. Vi behöver fokusera på den svenska demokratin igen eftersom stora grupper i samhället känner sig utanför. Jag tror att den här resan med Lokalsamtal kan vara till hjälp i en sådan diskussion.

Foto: Peter Hoelstad



Tryggt sparande för en levande landsbygd

När du sparar hos Landshypotek Bank får du bra ränta från första kronan och bidrar samtidigt till att utveckla den svenska landsbygden. Hos oss sparar du tryggt med insättningsgaranti*. Du kan när som helst ta ut pengarna utan någon kostnad.

Vi erbjuder 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.



Service, råd och goda värderingar

- allt vi önskar av banken

Internet har förändrat vårt förhållande till banken. Idag handlar den mer om funktion än om relation, och många är kund hos flera banker samtidigt. Vi vill ha råd och service men också en bank med goda värderingar. Hur ser framtiden ut? Vi har pratat med några som funderat på saken.

Förr var det självklart för de flesta att samla alla sina affärer i en och samma bank, men idag väljer allt fler att använda sig av flera banker. Orsakerna till det förändrade beteendet är fler. Antalet nischbanker har ökat, parallellt med att konsumenterna har blivit mer medvetna. Digitaliseringen har också gjort det enkelt att själv sköta sina banktjänster.

Men det är inte bara goda villkor och enkla tjänster som är drivkrafter till bankbyte. När konsumenterna blir allt mer medvetna, blir det allt viktigare som bank att särskilja sig och kommunicera företagets värderingar.

– Vi märker att konsumenterna har blivit mer medvetna och ställer krav på bankerna. Allt fler tänker på hållbarhetsaspekter och vill ha en relation med någon som står för bra värderingar. Det ställs också allt högre krav på transparens, säger Catharina Åbjörnsson Lindgren på Landshypotek Bank.

Digitalisering - från relation till funktion

Många röster – försäkringsbolag, dagstidningar, konsumentorganisationer och bankerna själva – uppmanar idag konsumenterna att byta bank. Man uppmanar kunderna att

jämföra bankerna med varandra och göra egna aktiva val.

– När bankappar och internetbanker ser lika ut, då blir inlärningsströskeln väldigt låg. Jag använder mig själv av fem, sex olika bankappar, berättar Johan Parmler, vd på Svenskt Kvalitetsindex som under lång tid undersökt hur kunderna upplever sin bank. Han menar att digitaliseringen flyttat fokus från relation till funktion.

– Digitaliseringen för inte med sig bättre relationer mellan kunden och banken, tvärtom blir gapet större. En branschstudie vi gjorde om digitaliseringen, visade hur svårt kunderna tycker att det är att komma i kontakt med någon på banken, säger Johan Parmler.

Behov av innovation

År 2010 fick bankerna höga kundbetyg, men branschen har sedan dess fått kraftigt försämrade betyg. Tekniska innovationer som kändes spännande år 2010, ses idag mer eller mindre som hygienfaktorer.

– Som kund står du inför en mängd olika val, som du vill ha hjälp med. I jämförelse med aktörer som Netflix, som ger dig förslag på filmer och serier som borde passa dig, så framstår bankerna som initiativlösa. Bankerna behöver bli mer innovativa och snabbbrörliga för att kunna möta nya kundbeteenden och kundönskemål, säger Johan Parmler.

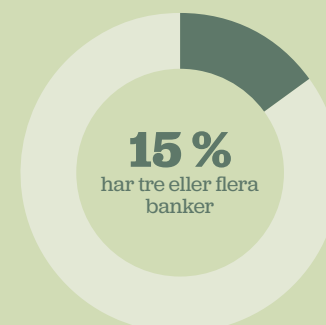
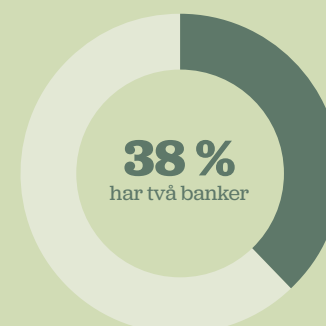
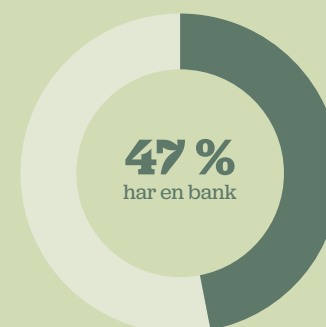


Konsumenterna har blivit mer medvetna och ställer krav på bankerna. Allt fler tänker på hållbarhetsaspekter och vill ha en relation med någon som står för bra värderingar. Vi välkomnar den utvecklingen.

Catharina Åbjörnsson Lindgren, Landshypotek Bank

Så många banker har svensken

Antal banker per kund (2017)



Därför byter vi bank

- Sparare byter i första hand bank om de är missnöjda med bankens bemötande eller upplever de digitala lösningarna som krångliga.
- Låntagare byter främst till en bank som de upplever som finansiellt säker.

Källa: Rapporten "Byta bank, komplettera eller klaga", Konkurrentverket

Efter sommarens torka:

Allt fler vill betala mer för svensk mat

Det var en tuff sommar 2018 för landets lantbrukare. Torkan slog mot skördar och gav negativa konsekvenser för djurhållningen.

Samtidigt innebar den att allt fler fick upp ögonen för svenska lantbruket. En ny undersökning gjord av Novus på uppdrag av Landshypotek Bank visar att svenskarna efter torkan är villiga att betala mer för svenskt livsmedel.

– Det stöd och engagemang som visades för landets lantbrukare var välkommet och det är glädjande om förståelsen har ökat för lantbrukares viktiga roll i samhället, säger Per Lindblad, VD på Landshypotek Bank.

Efterfrågan på svenskt och närproducerat har en längre tid ökat bland konsumenterna. Efter sommaren växte intresset ytterligare. I en undersökning från Kantar Sifo gjort på uppdrag av Land Lantbruk uppgav en av fem konsumenter att man börjat köpa mer svenskt kött, mer svenska grönsaker och fler svenska matvaror.

Fler vill betala mer för svensk mat

Men vad händer om priset går upp? Landshypotek Bank ställde i oktober frågan till svenska folket. En stor majoritet (89%) svarade att de är villiga att betala mer för svenskproducerad mat – för drygt fyra av tio svenskar har betalningsviljan för svenska livsmedel ökat efter sommarens torka.

Maria Forshufvud, vd på Svenskmarkning, har sett att intresset för svensk mat och råva-

rornas ursprung ökat stort hos konsumenterna under senaste åren. Hon är mycket positiv till det ökade stödet efter torkan.

– Det är ett starkt uttryck för att konsumenterna förstår effekterna av torkan och fångar de budskap som kommer från landets odlare och bönder. Efterfrågan på svenskt kött är avgörande för de svenska djurböndernas framtid, säger Maria Forshufvud.

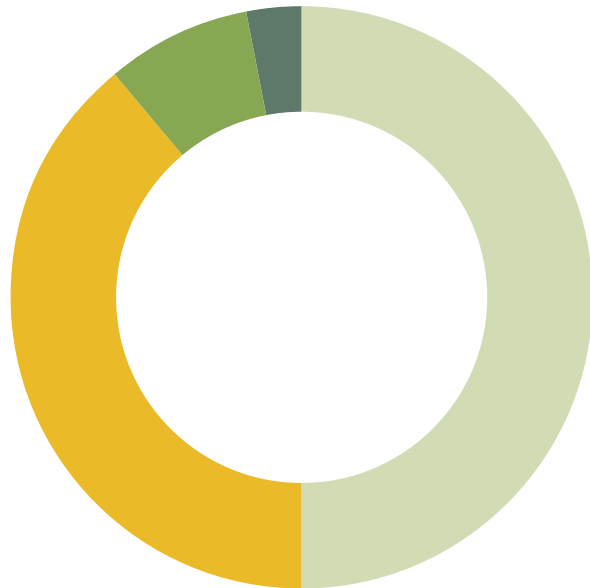
Säkra långsiktigt, köp svenskt

Hon menar att vi som konsumenter måste ”hålla i och hålla ut”. Det är viktigt att välja svenskt kött och charkuterier, mjölk och ost. För att långsiktigt säkra den egna produktionen behöver konsumenterna välja svenska grönsaker, frukt och andra råvaror och livsmedel där svenska råvaror ingår.

– Hur stor påverkan förra sommarens torka kommer ha på ekonomin och prisnivåerna är ännu osäkert. Men det är glädjande om betalningsviljan för svenskproducerad mat har ökat, säger Per Lindblad.

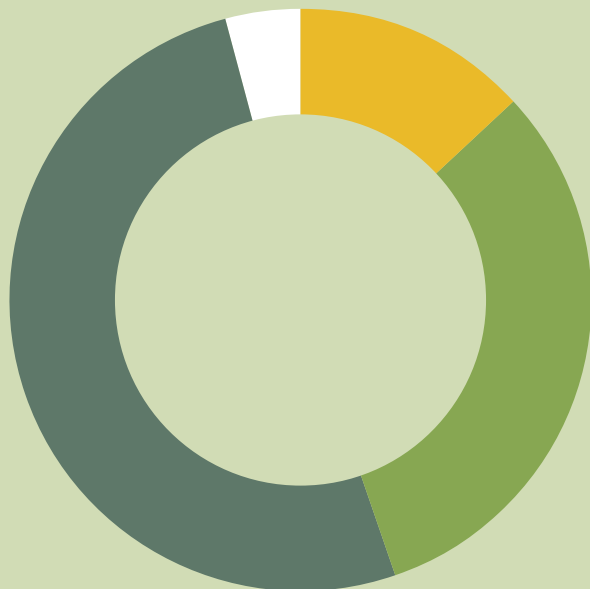
Foto: Arno Smit Unsplash

”
**Konsumenterna
förstår effekterna
av torkan**



Kan du tänka dig att betala mer för svensk-producerad mat som till exempel kött, mejerivaror och frukt och grönt?

- Ja, absolut
- Ja, delvis
- Tveksamt
- Nej
- Vet ej



Har din betalningsvilja för svenskproducerade livsmedel förändrats på grund av sommarens torka?

- Ja, min betalningsvilja för svensk-producerade livsmedel har ökat
- Ja, min betalningsvilja för svensk-producerade livsmedel har ökat något
- Nej, den har inte ökat efter sommarens torka
- Vet ej

Frågorna ställdes av undersökningsföretaget Novus till drygt 1 000 intervjuande i oktober 2018.

Tävling

5 frågor för dig som just läst

Vi hoppas du hittat något i tidningen som inspirerat. För alla tävlingssugna har vi satt ihop fem frågor baserade på innehållet, svaren finns alltså i tidningen. Registrera ditt svar på vår webb och få en mindre gåva till ett värde av cirka 50 kronor.

Läs mer på landshypotek.se/tavling

1

Vilken månad lämpar sig bäst för att plantera träd och buskar?

2

Malt är en viktig beståndsdel i öl. Ur vilket sädesslag utviner man denna produkt?

3

Vilken sorts sprit ingår i receptet till Julia Lindhags marmelad "Julias svarta guld"?

4

Vad ska man enligt Kristofer Franzén använda som fjälster om man vill göra riktigt god korv?

5

Vad heter den gamla kvarnen nära Sunne som drivs av Henry Ketola?



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