

Ett rikare liv:

Guide till Sommarsverige

8 okända semesterpärlor

Hållbara tips

Grilla klimatsmart!

Smart guide

Hitta rätt på bolånemarknaden

Möt Erika Åberg
Hon gör byggnadsvård poppis!

Hemma

Okända hjältar som blåser liv i bygden

Ett rikare liv:

- 04 Res till vårt hem
- 08 Hur viktigt är hemmet?
- 10 Hon har Sveriges mysigaste hem
- 12 Dags för hemester?
- 14 Mot elitserien i bandy
- 16 Upptäck Sommarsverige
- 20 På Ölands kamelranch
- 22 Dansbandssväng sedan 1986
- 24 Byggnadsvård med Erika Åberg
- 30 Sparris - en underbar primör
- 34 Matlagning i trädgården
- 36 Klimatsmart på grillen
- 38 Trädgårdens härliga törstsläckare
- 40 Sätt färg på huset i sommar
- 43 Landshypoteks gårdstävling
- 44 Tips till dig med gröna fingrar
- 46 Inte som andra banker
- 48 Välj bank med hjärtat



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 Chimney, Springtime, Johan Brink, Falu Rödfärg, Villalivet och frilansskribenten Pontus Holmgren bidragit med text. För redigeringen svarar Minnesota Communication. Foto omslag: Linda Romppala.

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



Välkommen hem!

Är bostaden främst en investering? Om man lyssnar på samtal i Sveriges storstäder är det lätt att tro det. Men för de flesta människor runt om i landet är bostaden framförallt ett hem. En trygg plats att hämta kraft från när världen snurrar allt fortare.

Foto: Landshypotek Banks bildarkiv



För en tid sedan var jag i en intervju tillsammans med ekonomer för att prata boende och ekonomi. De lyfte sättningar i marknaden, pratade om vinnare och förlorare, och berörde småhusindex och fastighetsvärden. Det talades om hur man ska se på sin bostad som investering, på kort och på lång sikt.

Till slut fick jag ge mitt perspektiv i samtalet och konstaterade att de flesta av oss inte ser bostaden som en investering, utan faktiskt som boende – och framförallt ses bostaden som ett hem!

Att äga en bostad betyder mycket för privatekonomin och det är lätt att förstå fascinationen för bostaden som en investering, även om det är ett perspektiv som enligt våra mätningar framförallt lever i större städer. Men för de flesta står bostaden för något annat. Det märks tydligt i de undersökningar som vi på Landshypotek Bank gjort vid upprepade tillfällen.

Bostaden är en viktig del av livet. Hemmet är plattformen för fritiden med trädgård, grill och uteplats. För en del kompletterat med lagom fotbollsplan för de minsta och studsmatta.

Bostaden är utgångspunkten för utflykter och resor, basen för att ha nära till fritidsintressen. Hemmet är platsen att möta vänner, en plats som ger grundtrygghet i en värld som snurrar allt snabbare. Bostaden är en grund för det som vi gillar: närhet till skog och natur, med möjlighet att utöva intressen och omgivningar vi trivs i.

Det här numret är en hyllning till hemmet, fylld av inspiration för att känna sig hemma.

Här finns tips för att upptäcka närområdet och semestra hemma. Här kan du ta del av tips för att göra ditt hus än mer till ett hem. Här kan du möta Sommarsverige! Det är ett nummer både för att upptäcka och vårda ditt hem och närområdet.

Det är ett nummer för Ett rikare liv.

Välkommen hem!

Catharina Åbjörnsson Lindgren

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

Vårt hem är ett resmål

Man brukar säga att man blir hemmablind, men det gäller inte för alla. Runt om i vårt land finns det människor som ser på sin hembygd med nyfikna ögon. Några skapar ett hotell i skogens trädtoppar, någon annan har landets finaste musikscen i sin egen trädgård, och ett par utvecklar matupplevelser utöver det vanliga i barndomsgården.

I lilla Harads by utanför Boden hittar vi TreeHotel, som är resultatet av Kent och Britta Lindvalls entreprenörskap och uppfinningsrikedom. Under en fisketur med några av Sveriges främsta arkitekter föddes idén till att skapa hotellrum uppe bland trädkronorna i den norrländska skogen. Resultatet blev en unik upplevelse av arkitektur, natur och mat, och idag är hotellet fullbokat med gäster från hela världen.

Freluga trädgårdsscen är redan ett begrepp för musikälskare landet runt. Sedan några år tillbaka har man arrangerat konserter med Sveriges absolut största artister i den vackra trädgården hemma hos Linda och Jona Netsman. Där har Linda tillsammans med systemn Petra och brodern Jacob skapat en unik scen dit människor vallfärdar för utsålda konserter i en varm atmosfär som får artisterna att trivas lika mycket som publiken.

Innan ödet ville annorlunda hade nog inte Bibbi Kringlund tänkt så mycket på att återvända till barndomshemmet i Aplungstorp,

strax söder om Sunne. Men nu driver hon Kulinarika tillsammans med maken Anders, en mat- och vingård där de förädlar äpplen och tar emot matintresserade besökare som matgäster, mustkunder eller som intresserade kursdeltagare i gårdens aktivitetskök.

Deras historier är lite olika, precis som deras platser. Linda gav upp livet som hårt arbetande sångerska i hjärtat av hippa Södermalm, Bibbi flyttade från restauranglivet i Berlin och Kent lade karriären som SYO-konsult på hyllan. Men det de har gemensamt är en passion och en tro på sin hembygd, och en känsla för hur man kan förmedla den passionen till andra.

De berättar också om hur kärleken till platsen kan förändra våra liv, vad som faktiskt kan hända om du gräver där du står. Med sina hembyar och träden, trädgården eller gården som utgångspunkt har de skapat egna metropoler i sina egna hem. De såg sig omkring och bestämde sig för att göra något av det som låg framför dem. Istället för att vara hemmablinda, såg de vad som går att göra där man bor.

Kent Lindvall, Treehotel

Plats: Harads i Bodens kommun, Norrbotten.

Gör: Driver Treehotel, jobbar nu framför allt med marknad, sälj och internationell marknadsföring.

Så hittade vi hem: Vi återvände för att vi ville bo här. Sen hade vi en känsla, att vi ville bidra och hjälpa till att utveckla bygden, låta barnen växa upp här och verkligen satsa på det.

En vanlig dag: Startar med frukosten och transfers till flygplatsen. Sen olika aktiviteter som hundsläde, skoter eller isfiske som rullar på innan middag och nya aktiviteter på kvällen med norrskensturer och olika matupplevelser.

Då har vi lyckats: Det viktigaste är värdskapet, det som gästen tar med sig härifrån. När gästerna säger att de inte vill åka hem, eller till och med är ledsna över att lämna det här, då känner vi att vi har lyckats.

Det bästa med att arbeta i sin hembygd: Vårt motto var ungefär: gräv där du står, se vad du hittar på den plats du bor. Det vi hittade var ju träden, så det blev vår största tillgång.

treehotel.se

Foto: Håkan Hjort

”
Vi har lyckats när gästerna säger att de inte vill åka hem

Det bästa med hembygden är kontakten med människorna



Linda Netsman, Freluga trädgårdsscen

Plats: Freluga, en mil väster om Bollnäs i Hälsingland.

Gör: Kulturentreprenör, författare, sångerska, konferencier och moderator.

Så hittade vi hem: Min fru är också från Hälsingland och vi hade båda en längtan efter att leva ett rikare liv. Vi längtade efter att få mer tid för det vi verkligen tycker är viktigt.

En vanlig dag: Innan barnen vaknar hinner jag skriva en stund, sen frukost och utelek innan förskolan. Mellan nio och tre jobbar jag. Skriver och fixar med annat innan barnen ska hämtas och folk dyker upp till middag. Det blir alltid extra folk till middag.

Då har vi lyckats: Varenda dag känns som att vi har lyckats, för det här är livet som jag ville leva. Sen kan jag också känna att vi har lyckats när Eva Dahlgren eller Lars Winnerbäck spelar i vår trädgård, eller när jag håller min senaste bok i handen.

Det bästa med att arbeta i sin hembygd: Kontakten med människorna. Grannar och vänner, som jobbar utifrån en lojalitet och en gemenskap, man jobbar tillsammans för man tycker så mycket om det.

frelugaträdgårdsscen.se

Foto: Lajan Westergren

”
Allt är möjligt



Bibbi Kringlund, Kulinarika

Plats: Aplungstorp, Västra Ämtervik söder om Sunne i Värmland.

Gör: Kock och sommelier på mat- och vingården Kulinarika som hon driver tillsammans med maken Anders.

Så hittade vi hem: Jag var 26 och jobbade i Berlin när pappa gick bort och vi fick ta hand om gården, jag och mina två systrar. Då träffade jag min nuvarande man. Han ritade en bild på huset vi bor i, hur det skulle kunna se ut. Det såg ut som en dröm och då tänkte jag att där vill jag bo.

En vanlig dag: Det är svårt att beskriva en typisk dag eftersom vårt arbete hela tiden förändras med årstiderna. Det som slår mig är att känslan är väldigt lik som det var när jag växte upp på gården som liten.

Då har vi lyckats: Vi försöker få kontakt med alla gäster, också jag som mest står i köket. Vi känner när de går härifrån med känslan vi har lagt ner i upplevelsen. Vänligt och enkelt, men med en gedigen kunskap bakom.

Det bästa med att arbeta i sin hembygd: Det är alla samarbeten, alla fina människor som gläds åt det vi gör och kommer med egna initiativ, det är nog det bästa. Enkelheten, att allt är möjligt liksom.

kulinarika.se

Foto: Lisa Irvall

Skynda hem och lev ut!

Tävlingen "Sveriges mysigaste hem" lockar över 2 000 deltagare. Ett engagemang som vittnar om människors stora intresse för hemmet. Man vill visa upp sitt eget, men också titta in i andras. Varför? Vi pratade med Fredrik Lindbladh, mannen bakom tävlingen.

Kanske spelar hemmet en större roll för oss svenskar än för många andra. Det tror Fredrik Lindbladh, grundare av tidningen Villalivet och initiativtagare till tävlingen "Sveriges mysigaste hem".

– I andra länder träffas man på baren och pratar om livet. Vi ses istället ofta hemma hos varandra och dricker kaffe. Det är unikt för Sverige, säger han. Alla kan inte göra som de vill på jobbet, men hemma är vi fria att hitta på vad som helst: Måla en vägg orange eller möblera med olika pinnstolar.

– I hemmet kan vi leva ut! Villalivet lanserade "Sveriges mysigaste hem" 2018, och nu pågår tävlingen för andra året. Läsarna uppmanas att skicka in bilder på sina hem, och en jury väljer sedan tillsammans med läsarna ut kandidater. Tävlingen startar vid nyår och löper fram till sommaren. Vinnarna presenteras i tidningens novembernummer.

Över 2 000 tävlande

Det märktes snabbt att "Sveriges mysigaste hem" engagerade. Och när andra medier började uppmärksamma tävlingen, då förstod Fredrik Lindbladh att man nått ut brett. Förra året lockade den över 2 000 deltagare. I år

hoppas Fredrik på ännu fler tävlande.

– Det är kul att vi lever i en "bjussig" tid där så många vill visa upp sina hem. Det ger andra chans att se och inspireras, säger Catharina Åbjörnsson Lindgren, Affärschef på Landshypotek Bank som i år är huvudpartner till tävlingen.

Hållbarhet – en långsiktig trend

Vårt förhållande till hemmet har förändrats på senare år. Förr köpte man en matsalsmöbel som sedan följde en genom livet. Så är det inte längre. Samtidigt är håll-

barhet en av de hetaste trenderna just nu. Man renoverar, målar om och tar vara på gamla saker.

– Men hållbarhet kan inte vara en tillfällig trend, den måste vara långsiktig, säger Fredrik Lindbladh.

Hemmet – mer än investering

Catharina Åbjörnsson Lindgren påpekar att man idag ofta pratar om boendet som en investering. Något hon tycker är tråkigt.

– Vi på Landshypotek och Villalivet vill istället sätta fokus på hemmet, och visa hur husägare runt om i Sverige skapar fina miljöer för sina familjer.

”**Hemma är vi fria att hitta på vad som helst**”

Sveriges mysigaste hem

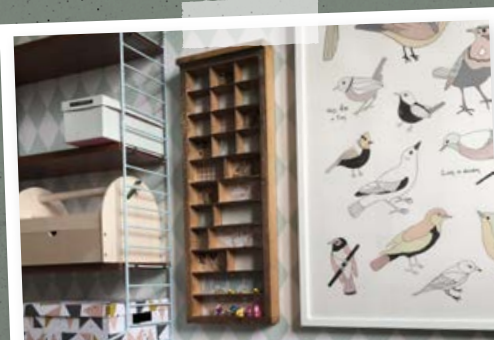
Bilder från några av årets deltagare



Carina Arneryd, Sjöbo



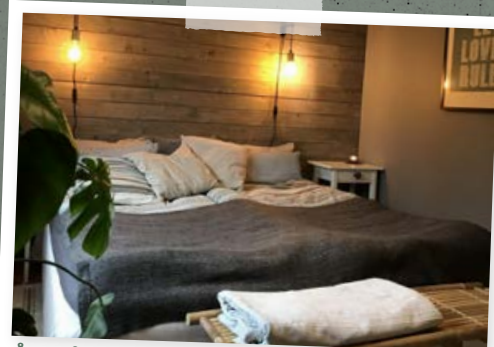
Jenny Linnea Karlsson, Kumla



Josefin, Billdal

”Det finns inget land i världen där det säljs så mycket kuddar som i Sverige. Vi har gott om inredningsbutiker och alla säljer kuddar. Så ser det inte ut i Berlin eller London. Vi svenskar är besatta av att piffa i våra hem. Det är där vi lever ut.”

Fredrik Lindbladh, VD på Villalivet



Åsa Fångvall, Floda



Johan Larsson, Kristinehamn



Joel Olofsson, Värnamo

Therese från Karlstad Vinnare 2018

Möt Therese Johansson - bildlärare från Karlstad med inredning som största intresse. Förra året vann hon första priset i "Sveriges mysigaste hem".

Foto: Orlando G Boström

Det var läget nära sjön Fryken och hästtagarna som lockade Therese och Mikael Johansson till det gamla huset i Karlstad. De flyttade hit för sex år sedan. Och i vintras tog deras hem vinsten i "Sveriges mysigaste hem".

– Det kändes först som att ni skojade, men jag blev så jätta glad, sa Therese när tidningen Villalivet träffade henne efter vinsten.

Innan familjen flyttade in, renoverade Therese och Mikael hela huset på bara tre månader. De gjorde allt själva, förutom fasadarbetet.

Therese arbetar som bildlärare och har alltid varit intresserad av inredning – första gången hon tapetserade en vägg var hon bara sexton. Och även om renoveringen av familjens hus är avslutad, så har Therese ständigt nya inredningsprojekt på gång.

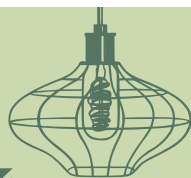
Hon tycker om att blanda nytt och gammalt, men är nog med att hitta en röd tråd. Sin inspiration hämtar Therese från inredningstidningar och Instagram.

– Jag gillar inte att vara sysslolös. Att pyssla och hålla på med hemmet är min stora hobby.



Therese 4 inredningstips

1. Följ ditt hjärta.
2. Hitta en röd tråd, så det inte blir för spretigt.
3. Ha många ljuskällor, det skapar en fin känsla.
4. Snittblommor!



”
Jag gillar
inte att vara
sysslolös

Gärna semester hemma

- om landsbygden får välja

På landsbygden semestrar man gärna i hemmet. Här har människor också oftare valt sitt boende med hjärtat. I Stockholm väljer de flesta att resa hemifrån när semestern kommer.

Om man väljer att tillbringa semestern hemma eller inte, det beror på var i landet man bor. Skillnader mellan storstäder och övriga landet är stora. Det visar en undersökning som Novus gjort på uppdrag av Landshypotek Bank.

Storstadsbor är generellt mindre benägna att vilja stanna hemma under semestern. Nästan två tredjedelar av de som bor i Stockholm uppger att de hellre vill semestra någon annanstans.

Mer hemester på landsbygden

I de tre största städerna är det endast 42 procent som svarar att de kan tänka sig att stanna hemma på semestern. Utanför storstäderna är motsvarande siffra 56 procent. De som trivs bäst med semester på hemmaplan är boende i Blekinge, Västernorrland, Halland, Värmland och Västerbotten.

– Fler utanför storstäderna har valt sitt boende med hjärtat, och för att det ska vara ett hem att trivas i, säger Catharina Åbjörnsson Lindgren, affärschef med ansvar för bolån och sparande på Landshypotek Bank.

Villaägare gärna hemma

Trivs man i hemmet blir det också en naturlig del av rekreationen. Platsen där man umgås med vänner och utövar sina intressen är också självklar för semesterplannerna.

Viljan att semestra hemma skiljer sig också utifrån vilket boende du har. Boende i bostadsrätt vill allra helst tillbringa semestern någon annanstans än i det egna hemmet, medan villaägare gärna stannar hemma. Sex av tio villaägare (58 procent) tillbringar gärna semestern hemma.

Det gäller enbart var tredje (34 procent) av de som bor i bostadsrätt.

Foto: Johan Willner, Johnér Bildbyrå

Gotlands län har för få svarande, och finns därför inte med i undersökningen.

Fakta om undersökningen:

Novus Sverigepanel, webbenkät med ett representativt urval för befolkningen. Fältperioden var 14–28 mars 2018. Totalt har 2915 personer svarat på undersökningen.

Topplista: Här trivs man bäst hemma på semestern

Jag tillbringar gärna min semester hemma.

Andel som svarat instämmer helt eller instämmer delvis.

1	Blekinge	69%
2	Västernorrland	65%
3	Halland	63%
4	Värmland	62%
5	Västerbotten	62%
6	Kalmar	61%
7	Jämtland	59%
8	Örebro	59%
9	Södermanland	59%
10	Kronoberg	58%
11	Västmanland	58%
12	Dalarna	53%
13	Östergötland	53%
14	Skåne	52%
15	Norrbottn	52%
16	Jönköping	50%
17	Västra Götaland	50%
18	Gävleborg	49%
19	Uppsala	42%
20	Stockholm	38%

69%

av blekingeborna stannar gärna hemma på semestern



Åby/Tjureda IF

– den lilla klubben med det stora hjärtat

Lördagen den 16 februari 2019 var en historisk dag i det lilla samhället Åby, dryga två mil norr om Växjö. Det var också en stor dag för bandysverige, faktiskt en stor dag för hela idrotts-Sverige. Det var dagen då Åby/Tjureda IF fullbordade sin askungesaga, skrev idrottshistoria och tog sig upp i elitserien i bandy. Mot alla odds.

I drottsföreningen startades 1946 i Åby som ligger vid Helgasjön norr om Växjö. Det var redan från början självklart att man skulle hålla på med bandy, en sport som utövas överallt i den här delen av Småland på den tiden. Det var fotboll på sommaren och bandy så fort isarna hade lagt sig.

Från sjöis till konstfruset

– Vi har haft lite tur, säger Owe Svensson, ordförande i föreningen sedan 53 år tillbaka. Turen består i att man byggde en konstfrusen bandybana 1968. Efter en rad varma vintrar när spelarna aldrig fick snöra på sig skridskorna kändes beslutet självklart. Och på klassiskt småländskt manér tog man sig an problemet utan att be om så värst mycket hjälp utifrån, är det kanske här vi anar grunden till dagens framgångar?

Den konstfrusna banan skapade förutsättningar för traktens ungdomar att spela bandy och att idrotta. Klubben har fostrat generation efter generation med bandyspelare i en takt som inte borde gå, sett till klubbens storlek. Idag är Åby/Tjureda den sydligast belägna klubb som spelar bandy på elitnivå.

Allt som allt har Åby/Tjureda fostrat ett tiotal landslagsspelare, och för närvarande har lagets A-trupp hela 14 spelare som startat sina karriärer i föreningen. Det är ganska ovanligt, och otroligt imponerande om man ser till en idrottsförening med bara 1200 medlemmar.

Fler medlemmar än invånare

Bara och bara, förresten. Från ett samhälle med knappt femhundra invånare är det inte så illa att få mer än dubbelt så många att bli medlemmar i sin idrottsförening.

– Engagemanget och lojaliteten hos våra spelare är nog nåt unikt som liksom smittar av sig. Det betyder att de trivs i vår förening, och att de tycker att vi jobbar bra och ger dem nåt mer att spela för. Säger Owe och fortsätter:

– Vi har ingen bandyhall, men vi har ändå skapat de bästa förutsättningar som går med de resurser vi har. Och jag tror att vi kanske på den här lilla orten blir en mer familjär förening än vad det blir i storstan. Man känner varandra och alla känner för föreningen.

Det lokala engagemanget är verkligen stort. Hela det lilla samhället verkar grundat på ett genuint föreningsintresse, och föreningen är

Jubel i Åby/Tjureda IF, efter säkrad plats i elitserien.
Foto: Johanna Dahlén/Sveriges Radio



Owe Svensson är ordförande i föreningen sedan 53 år tillbaka.
Foto: Paul Zyra/Sveriges Radio

ständigt närvarande. Man sköter till och med turistattraktionen Åby Sluss från 1887, för i Åby är det idrottsföreningen som håller reda på campingplatser och vandringsleder och hjälper till med snöskottning när det behövs. Föreningen är helt enkelt en central aktör i samhället.

Framgången ställer nya krav

Det är många människor som känner för föreningen. Alla älskar en David mot en Goliat, och Åby/Tjuredas framfart liknar mer Åshöjdens BK än något annat som hänt inom svensk idrott på många år. Helt säkert är att den osannolika framgångssagan till slut har fått en del sponsorer att få upp ögonen för den lilla föreningen som alla tycker om. Eller som Owe säger:

– Vi har ett gott rykte, och ett gott rykte är inte det sämsta att ha.

Folk är stolta över sitt lag och sin förening. Men framgången ställer också nya krav på den

lilla byn. Till exempel räcker inte belysningen till på hemmaplanen.

En ny kostar ungefär två och en halv miljoner. De har sökt dispens men man vet aldrig. Då ska man veta att Åby/Tjureda är den enda föreningen på elitnivå som äger sin anläggning, och att de redan klarat 51 år på konstfruset utan en krona i bidrag. Bara en sån sak. Vi låter Owe runda av:

– När vi gick upp i allsvenskan var det ingen som trodde på oss, vi blev tippade som sista lag. Andra året så vinner vi allsvenskan med fem poäng, en av de största marginalerna någonsin, och nu går vi upp i elitserien, och det är väl ingen som tror på oss nu heller.

Det blir otroligt spännande att se om Åby/Tjureda IF fortsätter sin drömresa. Kommer de att skriva in sig i idrottshistorien som Sveriges mesta underdogs genom tiderna? De har i alla fall redan visat att de har det största hjärtat.

”
Engagemanget och lojaliteten hos våra spelare är nog nåt unikt

Gilla landet

Guiden till Sommarsveriges okända pärlor

Det finns mycket att upptäcka i Sommarsverige. Inför årets semesterutflykter har vi sammanställt guiden "Gilla landet" där 100-tals gårdar från hela landet bidragit med berättelser om sina verksamheter och vad de erbjuder. Här hittar du tips till upplevelser väl värda en omväg. Utflyktsmål en bit bort från storstäderna, köpcentrumen och motorvägarna.

Du kan söka upplevelser i ditt eget län eller i hela landet. Vi fortsätter att utveckla guiden, så hör gärna av dig med tips!

Kolla in guiden:

landshypotek.se/gillalandet

Tryck på lista så kan du se vilka platser som finns nära eller på andra håll i landet. Du kan till exempel hitta mysiga lantliga boenden, roliga aktiviteter, härliga smakupplevelser, naturnära ridturer och frestande gårdsbutiker.



Gilla landet

Vi bjuder på åtta utvalda utflyktsmål och aktiviteter bland alla de 100-tals tips som du hittar i guiden.

Vuollerim - norrländska äventyr

Vuollerimbygden är känd för sin gästfrihet, och här väntar många spännande lappländska upplevelser. Här kan du fiska röding, plocka bär och spana på björn. Rida hästar, åka skidor och njuta av norrsken. Sola under midnattsolen, testa renskötarvardag och polcirkelcertifiera dig.

laplandvuollerim.se



2



Dansbandsveckan i Malung

Dansbandsveckan som pågår 14-20 juli förvandlar Malung till ett stort danspalats; sju kvällar, sex pulserande dansbanor och 82 dansband. Evenemanget lockar närmare 100 000 besökare. Det är dans-nonstop: bugg, foxtrot, swing, lindy hop och gammeldans.

dansbandsveckan.se

Perssons Magasin - levande bergsmansgård

En så kallad bergsmansgård belägen i byn Löa 7 mil norr om Örebro. Gården uppfördes 1876 och är idag ett levande turistmål. Här kan du titta på konst, köpa lokalt konsthantverk och botanisera i loppisar. För barnen ordnas skattjakt och i trädgården är det musik. Boka en natt på magasinets bed and breakfast och vakna med utsikt över Norrsjön och Sörsjön.

www.perssonsmagasin.se



Gilla landet

Grinda gårdsglass - en svalkande upplevelse

På familjegården i Malmköping producerade man förr mjölk. Idag görs här Grinda gårdsglass. Sortimentet varierar efter säsong - genom åren har man gjort ett sjuttiofem olika sorter. Man använder bara naturliga närodlade råvaror. I gårdens café kan du köpa och njuta av glassen. Vad sägs om en kula sörmäländska bär?

www.grindagardsglass.se



Överstekvarn Chili - het odlare på Gotland

I Lummelunda norr om Visby på Gotland finns Överstekvarn Chili. Här odlar man chili i alla färger och former. Under odlingsäsongen är växthusen öppna, och som besökare kan du gå runt och titta. Gården drivs av familjen Mathers som gärna berättar om chilifrukterna. I gårdsbutiken finns ett hett utbud av chilisåser, chilischutneys och chiliplantor.

www.chiligothland.se



Ormöga kamelranch och Ölandsoasens djurpark

En liten personlig djurpark belägen strax norr om Borgholm på Öland. Här kommer du nära djuren. Du kan gosa med getter, klappa kaniner och bekanta dig med kameler.

kamelranch.se



7



Strömme Farmlodge - något för alla sinnen

I närheten av Tvååker i Halland ligger Strömme Farmlodge. Här kan du strosa omkring, njuta hembakad fika och shoppa närproducerade godsaker. På sommaren ordnar Tvååker musikframträdande med välkända artister. Det går bra att bo över.

strommafarmlodge.com

Österlens goda delikatesser på Gunnarshögs Gård

Gunnarshögs Gård på natursköna Österlen har utvecklats från ett traditionellt jordbruk till ett nytänkande livsmedelsföretag med kallpressad rapsolja i fokus. I butiken hittar du neutral rapsolja som smaksatts i olika storlekar samt vinäger, marmelader, senap och kryddor från utvalda producenter. Gårdscaféet har sommaröppet och serverar läckra smörgåsar och söta delikatesser.

www.gunnarshog.se



För fler
tips och mer
inspiration
besök:

[landshypotek.se/
gillalandet](http://landshypotek.se/gillalandet)

Foto: Vuollerim: Lapland Vuollerim. Dansbandsveckan i Malung: Svenska Dansbandsveckan. Perssons magasin: Thomas Johansson. Grinda Gårdsglass: Rasmus Ledin. Överstekvarn: Anna Mathers. Kamelranch: Joakim Blomquist. Strömme Farmlodge: Jenny Brandt Grönberg. Gunnarshögs Gård: Hans Jonsson.

På Örmöga kamelranch finns ungefär 30 kameler.



Bengt Erlingsson som driver Örmöga kan namnet på alla kameler.



Bengt intill sina tvåpucklade vänner.

Ökensommar på Öland

Kameler på Öland? För 25 år sedan lät det mest som en galen idé. Idag är det en av öns mest kända turistattraktioner. Vi har träffat Bengt Erlingsson, mannen bakom kamelranchen Örmöga och djurparken ÖlandsOasen.

Veckan efter midsommar öppnar djurparken ÖlandsOasen för säsongen. Parken är en av Ölands mest exotiska och spännande utflyktplatser. Inte minst för barn bjuder anläggningen på stora upplevelser. De får chans att komma nära djuren och klappa dem. Alla som vill kan gosa med getter, kela med kaniner och bekanta sig med parkens verkliga dragplåster: kamelerna.

– Våra djur är väldigt tama. Kamelerna älskar närkontakt. Klappar du en kommer snart de andra och vill ha uppmärksamhet,

säger Bengt Erlingsson som levt och arbetat med kameler i snart 25 år.

Bytte korna mot kameler

När 1980-talet närmade sitt slut förstod Bengt att framtiden som öländsk mjölkbonde var över. Han – som såg likheter mellan den karga naturen på Ölands Alvar och området i norra Afrika – fick plötsligt idén att pröva

Fler unika
upplevelser i Sommar-
sverige hittar du på
[landshypotek.se/
gillalandet](http://landshypotek.se/gillalandet)

att föda upp kameler. Kanske var det något som skulle kunna locka turister och andra besökare. Sagt och gjort, Bengt köpte två kameler från en svensk djurpark.

– En uråldrig kamelhingst och ett sterilt sto, minns Bengt Erlingsson.

I mitten av 1990-talet hade satsningen växt. Då hade Bengt skaffat tillräckligt många djur för att han skulle kunna börja med kamelridning. Det blev snart en populär attraktion och publiken som kom ville ha mer upplevelse. Då startade Bengts dotter Signe djurparken.

Nordens främsta kamelcenter

Idag är Örmöga Kamelranch Nordens främsta kamelranch. Här finns omkring trettio kameler och Bengt kan namnet på alla djuren. Hans favorit är kamelen Gabi. Hon var bara ett halvår när hon kom till ranchen.

– Då kunde jag nästan lyfta henne. Nu har hon varit här i 24 år och hon är en klippa, så vänlig och snäll. Under de här åren har hon fått omkring tio ungar.

Idag säljer Bengt djur till spekulanter som önskar egna kameler på sina marker. Kameler trivs bäst i flock, så han uppmanar alla köpare att köpa minst två djur.

När man värderar en kamel utgår man – i likhet med hundar, katter och kor – från djurets egenskaper. Den viktigaste är ett gott lynne. Andra önskvärda egenskaper är fasta stående pucklar, raka ben och ett korrekt rörelsemönster.

– Jag vill också gärna se lite avstånd mellan pucklarna. Då får man plats om man vill kunna rida på djuret, säger Bengt och ler.

Foto: Joakim Blomquist

Örmöga sommaren 2019

- Mellan 25 juni och 17 augusti erbjuds kamelridning kl. 13-16 alla dagar utom söndagar och måndagar då anläggningen är stängd.
- Förutom kameler och lamor, finns också gårdsdjur som getter, kaniner, kor och hundar.
- I kaféet serveras kamelbullar och i butiken säljs orientaliska varor.

Dansbandsveckan i Malung – en succé för föreningslivet

Publiksuccén Dansbandsveckan i Malung bygger helt på ideellt arbete. Pengarna som genereras går till bygdens föreningar. Tack vare evenemanget kan Folkparken rusta upp, fotbollsklubben bygga inomhushall och hockeylaget åka buss till matcherna.

När vi pratar med Lars Bälter i april är förberedelserna inför årets upplaga av Svenska dansbandsveckan i Malung i full gång. Stora beslut som bokning av band och artister görs redan i september och oktober. Nu bockar han av i checklistorna: säkerhet, parkering, polistillstånd och marknadsföring. Hur ligger man till? Går allt enligt plan?

Likt tidigare år utspelar sig festivalens kvällar och nätter på Orrvikens Folkets Park som ligger en kilometer utanför Malung. Dagtid är det full



Lars avslöjar

Hemligheten bakom Dansbandsveckans framgång

– För att lyckas med ett evenemang som Dansbandsveckan måste du ha med dig lokalbefolkningen. Det måste ske i samklang med invånarnas villkor. Dansbandsveckan är tätt knuten till bygdens föreningsliv. Ingen tar ut höga löner eller kommer åkande i vråkiga bilar. Pengarna går tillbaka till bygd.

fart i Grönlandsparken mitt i staden. Här bjuds det på artistframträdande och restaurangtält. Man ger här också plats för Landshypotek och andra sponsorer.

En nyhet för året är de musikaliska temadagarna. En dag med slagertema, en med rock'n'roll och en med Dalatema.

– Vi har bra showbizkontakter och det blir nog en del gästspel och överraskningar, säger Lars Bälter som ansvarar för marknadsföringen av veckan och är turistchef för Malung-Sälens kommun.



Dansbandsveckans grundare Bertil Elfström och marknadsansvarige Lars Bälter.

Bärs upp av ideellt arbete

Lars är den ende som avlönas för sitt arbete med veckan. Evenemanget bärs annars helt upp av ideellt arbete. Varumärket ägs av Malung IF och Orrvikens Folkets Park och deras verksamheter är möjliga tack vare inkomsterna som Dansbandsveckan genererar.

Folkparken har rustat upp hela sin anläggning – idag har kommunen sina stora möten i parken. Idrottsföreningens juniorhockeylag njuter idag av att få åka buss till sina matcher. När det för några år sedan saknades pengar till den planerade inomhushallen för fotboll, då hjälpte Dansbandsveckan till med ett räntefritt lån så att hallen kunde byggas.

– Hallen betyder mycket. Inte bara för Malungs IF, utan för fotbollen i norra Värmland och norra Dalarna. Nu kan lagen träna även under höst, vinter och tidig vår.

Malungs nya identitet

Ruljangsen runt veckan lyfter hela bygd, även ortens handlare och hotell. Många skulle förmodligen behöva stänga om det inte vore för veckan. Evenemanget har gett den forna skinnmetropolen en ny identitet.

– Utan Dansbandsveckan hade Malung bara varit genomfartsort på vägen mot Sälen. Evenemanget sätter oss på kartan, säger Lars.

Foto: Svenska Dansbandsveckan



Varje år söker sig 50 000 personer till Dansbandsveckan i Malung.



Under festivalveckan är det full fart i Orrvikens Folkets Park.

Dansbandsveckan i punktform

1.

Startade 1986, men gick då med förlust. Ett nytt försök året därpå visade svarta siffror. Sedan dess har veckan bara vuxit.

2.

Varje år besöker omkring 50 000 personer evenemanget. Man samlas kring sex dansbanor, 80 dansband, 12 campingplatser och omkring 3 000 husvagnsekipage. Och man konsumerar 0,5 ton hamburgare, lika mycket grillkorv och 25 000 liter öl.

3.

Sommaren 2019 pågår Dansbandsveckan 14–20 juli. Som vanligt delas dansbandspriset Guldklaven ut. Bland årets band märks Matz Bladhs, Engdahls, Kandis, Flamingokvintetten och Barbados.

Erika lockar fram kärleken till gamla hus

Ett hem handlar inte om prylar, utan om att hitta ro. Det säger Erika Åberg, vår mest folkkära byggnadsvårdare. Semestern tillbringar hon på gården utanför Gävle. I sommar planerar hon ett orangeribygge. Och passar på att njuta av den underbara doften av linolja.

Erika Åberg sitter i sekelskiftesvåningen i stenstaden i Gävle där hon och maken Björn sedan något år tillbaka delar kontor. Utanför fönstret brusar staden med förväntansfull fredagsenergi.

Erika är mitt i inspelningen av en ny säsong av SVT:s programserie "Det sitter i väggarna". Rollen som programledare har gjort Erika Åberg rikskänd och hennes dagar är bråda. Parallellt med tv-jobbet skriver hon krönikor i Gårdar & Torp och reser runt i landet och föreläser om byggnadsvård. Hon har 45 000 följare på sitt instagramkonto och till hösten släpper hon sin första bok.

När tidskriften Elle Decoration i vintras gav Erika priset som "Årets inspiratör" förstod hon att hon nått ut. Hon blev förstas glad, men också överraskad.

– Jag som alltid har gått omkring och känt mig som en nörd. Nu känner jag mig förstådd, säger Erika Åberg. Priset är ett bevis på människors allt större intresse för byggnadsvård.

TV-jobbet, en lyx

På papperet är "Det sitter i väggarna" knappast en given publiksuccé. Men programmet, där Erika och historikern Christoffer O'Regan (som nu efterträds av Antikrundans Rickard Thunér) lyfter fram historien i gamla hus,

Erikas Sverigesommar

- Vi är väldigt gärna hemma på sommaren. Vi brukar semestra i Sverige, på Österlen eller på Gotland. I år vill jag till Hälsingland. Där måste man bara besöka några av Hälsingegårdarna, en fantastisk upplevelse.





När Erika och hennes man restaurerade köket var ledordet "prestigelöst". Foto: Johan Spinnell



Husets historia fick visa vägen för restaureringen. Foto: Johan Spinnell



I sommar planerar Erika för ett orange. Det innebär mycket glas- och fönsterpyssel. Foto: Erika Åberg



Gården Högbo ligger en bit utanför Gävle i byn Lågbo. Foto: Johan Spinnell

tycks väcka något i folksjelen. Landsbygdens historia fascinerar. Erika tycker själv att jobbet är "otroligt lyxigt".

– Det är fantastiskt att få möta människor hemma i köket. Att se deras kärlek till huset växa när vi lyfter fram historien och hjälper dem att restaurera.

Färdig med egna huset

I tidningsreportage har man kunnat följa Erika och Björns restaurering av gården Högbo i byn Lågbo en bit utanför Gävle. Läs om hur de rivit ner väggar och golv,

undersökt husets årsringar och vartefter skapat ett modernt hem i den över hundra år gamla byggnaden.

Men nu är den journalistiska vinkel stängd. För någon månad

sedan gjorde Erika och hennes man high-five, de var färdiga med restaureringen av huset.

– Vi hade en tioårsplan. Det tog 12, vilket väl ligger inom felmarginalen, säger Erika och skrattar.

Började med en skoluppgift

Erikas intresse för gamla hus väcktes under en fotouppgift i gymnasiet.

– Det var första gången jag verkligen tittade på ett hus. Ett slitet hus där putsen fallit ned så att man såg teglet. Jag tyckte det var så vackert i all sin bedrövlighet.

Erika, som växte upp i ett 70-talsradhus utanför Gävle, gick hem och frågade farfar som var murare hur man "lagade gamla hus". Så småningom utbildade hon sig till byggnadsantikvarie och fick jobb på Länsmuseet Gävleborg. Efter 11 år lämnade hon tjänsten för att bli frilans, ett tufft beslut för en självutnämnd trygghetsnarkoman som Erika.

Bara en vecka efter beslutet ringde SVT. De sökte en ung kvinnlig byggnadsvårdare och

hade läst Erikas blogg och artiklar. När hon fick frågan om att bli programledare sa Erika först nej.

– Jag hade inte lust att bli ett ansikte för byggnadsvården. Men TV-människorna var så avslappnade och roliga, så jag kände att det var ett sammanhang där jag ville vara med.

Nytt intresse för byggnadsvård

Förr var byggnadsvårdare en yrkeskår som många såg som bakåtskrävar. Så när Erika i februari fick ta emot Elles utmärkelse var det en händelse som berättar något om vår tid. Sedan hållbarhet seglat upp på världens agendor har också respekten och intresset för människor med kunskap i ämnet ökat.

Erikas hjärta slår lite extra för byggnader från sent 1800-tal och 1930-talets funkis. Hennes man Björn har andra favoritstilar. Så för att restaureringen av Högbo inte skulle bli i en maktkamp, valde paret att låta arbetet utgå från olika värdeord.



Erikas sommartips för alla hemmafixare

1. Spänn upp hängmattan. Du ska inte stå med en hammare i näven hela sommaren. Man behöver vila på semestern.
2. Renovera fönstren. Ett avgränsat projekt som innehåller olika typer av hantverk: snickeri, glasmåleri, smide och måleri. Med byggnadsvårdens produkter blir jobbet sinnligt. Linoljefärgen luktar gott, det känns skönt att knåda kittet och när du skär i glas låter det härligt. Om du renoverar dina gamla fönster, då kan de hålla i 100 år till. Det bjuder du kommande generationer på.
3. Plantera ett träd, gärna ett fruktträd. Det är också en långsiktig handling för framtida generationer. Jag är så tacksam för de som en gång i tiden planterade våra äppelträd.

Erikas intresse för gamla hus väcktes under en fotouppgift i gymnasiet



”Många tycker att det är ofräscht med gamla hus. När det är nött intill dörrhandtagen eller kanske slitet på trappstegen. För mig är allt sådant spår av liv, det får mig att rysa av välbehag.”

Vardagsrumsmys hemma hos Erika. Foto: Johan Spinnell



Foto: Johan Spinnell

– När vi gjorde köket var ordet ”prestigelöst”, säger Erika.

De lät huset visa dem vägen. De gjorde titthål i väggar, golv och tak och fann spegeldörrar, pärlspont, skurgolv och handhyvlade bjälkar. Utifrån husets återfunna årsringar skapade paret ett nytt gemensamt hem.

Hemmet - en filosofisk fråga

Erika har genom åren hunnit fundera mycket över begreppet ”hemma”. Vad är hennes definition av ordet?

– Det är ju en filosofisk fråga. Det handlar inte om prylar. Hemmet ska vara en plats där du hämtar energi och inte behöver känna oro. Ett ställe där du har rätt att vara. Det är tyvärr inte något självklart för alla. Tänk bara på alla människor i storstadsregioner som tvingas flytta runt mellan olika andrahandsboenden.

När barnen ännu var små och restaureringen av huset pågick för fullt, då kände Erika inte att det var avkopplande att komma hem.

Erikas 3 tips för en lyckad restaurering

- 1. Sätt upp rimliga mål.** Bestäm hur mycket tid och pengar du vill lägga ned.
- 2. Låt det ta tid.** Sätt inte för tajta deadlines, då riskerar du att förlora den lustfyllda dimensionen.
- 3. Tänk efter före.** Du behöver kanske inte restaurera ditt hus. Huset kan bli ett monster som slukar tid och pengar. Åtgärda det viktigaste. Du kan komma långt med att tvätta golvlister istället för att måla om dem.



– Det var som om allt och alla – hemmet, barnen och min man – skrek ”ta hand om mig” så fort jag klev innanför dörren. Jag kunde inte se slutet i tunneln.

Nytt projekt, ett orangeri

Men det var då. Nu har Erika och hennes man nya planer. Inte oväntat handlar det om ett nytt byggprojekt.

– Vi ska bygga ett orangeri! I höst röjer vi marken och nästa år ska vi resa bygget. Det är många fönster att ta hand om. I sommar kommer jag stå med hörlurarna på och lyssna på Sommar i P1 och skära glas under äppelträden.

Det våras för Sparris

Vem älskar inte färsk sparris? En underbar svensk primör med kort säsong, den finns bara under maj och juni. Men hur odlar och njuter du bäst av den långsmala grönsaken? Vi fick de bästa tipsen av odlaren Charlotte Elander.

Håll din färska sparris fräsch

Nyskördad sparris smakar himmelskt. Den klarar sig några dagar i kylskåp. Men ge den ett färskt snitt och låt den stå i vatten. Trä gärna en plastpåse över bunten innan du ställer in den i kylan.

Så njuter du din sparris

"Koka sparrisen lite lätt och ät den med brynt smör. Eller skiva ner den i en sallad. Ibland ringlar jag bara över olivolja och äter den med lite ost, en bit skinka och kanske ett ägg."

När makarna Charlotte och Erik Elander satte sina första sparrisplantor hade de bara tänkt odla till husbehov. Tolv år senare har de två hektar och skördar ungefär ett ton sparris per år.

– Både jag och min man är förtjusta i matlagning. Under maj och juni fullkomligt frossar vi i sparris, säger Charlotte Elander.

På gården odlar man fem olika sorters sparris – fyra gröna och en lila.

– Förra våren var först väldigt kall, sedan kom värmen och då sa det bara pang. Vi hade hur mycket sparris som helst, mer än vi kunde sälja till butikerna. Men den varma sommar som sedan följde har påverkat årets skörd negativt.

Viktigt att hålla bort ogräs

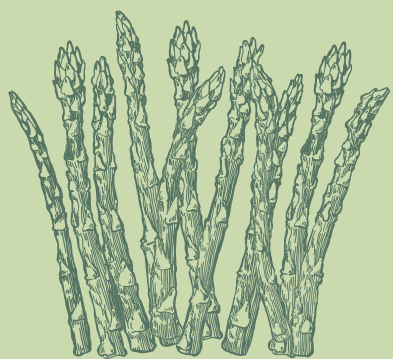
Sparrisen vill ha lätt, mullhaltig jord samt fukt och näring. Utmaningen både för hobbyodlare och kommersiella odlare är att hålla borta ogräs som tistlar och kvickrot som annars riskerar att ta över.

Från varje planta kommer ett tjugotal skott som skördas för hand när de hunnit bli cirka två decimeter. Men säsongen är kort, redan vid midsommar är den över. Charlotte Elander låter då skotten växa sig höga, efter

ett tag ser de ut som dilliknande buskar.

– Låter man dem växa sig stora, då samlar de näring till nästa säsong. Sent på hösten slår jag ner dem och tar bort riset.

Odling är både ett jobb och ett stort intresse



Charlotte tipsar: Så lyckas du med din sparrisodling

1. Sätt många sparrisplanter. Ungefär 15 planter om hela familjen vill äta sparris under säsongen.
2. Frön eller planter? Med frön tar det tre, fyra år innan man kan börja skörda. Sätter du planter, kan du skörda snabbare. Men kom ihåg att plantorna behöver vara minst två år.
3. Rensa bort ogräset! Håll planteringsytan fri från ogräs, och kom ihåg att vattna och tillföra näring.
4. Plocka inte skotten för tidigt. Först när de sticker upp två decimeter är de mogna för skörd.
5. Skörda. Det kan du göra fram till midsommar. Därefter låter du skotten växa upp. Klipp ner dem på senhösten.

Charlotte Elander

Familj: Maken Erik och två barn.

Gör: Driver tillsammans med Erik Kasta gård utanför Vadstena. Driver även Energifabriken som säljer förnybar diesel. Kasta gård drivs helt utan användning av fossila bränslen.

Intresse: Odling

Från glasburk till färskt knippe

Sparrisen har gjort en lång resa. Från sladdriga färdigkokta i glasburk till gårdsbutikernas pinfärska buntar. Och idag finns importerad färsk sparris året om. Den går dock enligt Charlotte Elander inte att jämföra med färsk svenskodlad sparris.

– Den importerade har ofta legat nedkyld i ett par veckor. Den färska kommer direkt ur jorden och är härligt krispig och smakrik.

Förr sågs sparris mest som ett tillbehör till fisk och en smörig sås. Idag hittar kockar och matlagare många andra användningsområden för den. Man kokar, steker och grillar den. Andra har rå sparris i sallader. Och konsumenternas experimentlusta fortsätter växa.

– I vår gårdsbutik säljer vi fem olika sorters sparris. Vissa kunder köper en sparris av varje sort bara för att prova.

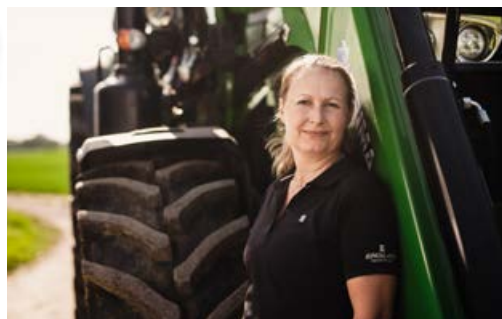
Sparris i olika färger

Grön och vit sparris kommer från samma växt. Den gröna växer ovan jord, men den vita lite mildare sparrisen växer under jord och utvecklar skal som måste tas bort innan den kan ätas.

I Sverige odlas huvudsakligen grön sparris. Den vita kräver mer av odlaren då man måste kupa jord över plantan samt lägga plast över jordbäddarna för att hålla solljuset borta.

Lila sparris gör sig bäst rå skivad i en sallad. Den förlorar sin färg när den kokas. Samma sak med Primaverde, en ljusgrön krispig sort som brukar komma upp tidigt på säsongen.

Foto: Charlotte Elander



Landshypotek Bank

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.

Bygg ditt eget utekök

och laga mat under sommarhimlen

Att ljumma kvällar flytta ut matlagningen i trädgården är härligt. Ett sätt att njuta lite extra av den svenska sommaren.

Att bygga ett utekök behöver varken vara dyrt eller krångligt. Här är några tips för alla händiga och hungriga.

Illustration: Jens Magnusson / Källa: Villalivet



Att bygga ett utekök behöver inte vara särskilt komplicerat, och det är ett lagom stort projekt att fixa med under sommaren.

Innan du köper virke och tillbehör, bestäm först hur du vill att köket ska se ut. Fundera över hur pass avancerat kök du vill ha. Hur skapar du ett kök som både är bekvämt och funktionellt? Om du jobbar utifrån en ritning, får du det rätt från start.

Det finns många varianter av utekök, försök kolla runt hos bygghandlare och på inspirationsguider på nätet. Efter lite research hittar du säkert ett kök som möter dina behov. Här är några grundläggande frågor du bör tänka på vid ditt val av kökstyp:

Vatten

Ska köket ha rinnande vatten? Eller kan du hämta vatten ifrån huset?

Förvaring

Hur och var ska du lägga dina köksredskap? I lådor, hyllor eller kanske hängande.

Häll

Ska du ha grill, elplatta, mini-ugn eller gaslåga?

Bänkskivans material

Trä är billigt, men betong tål vädret bättre.

Ett enkelt utekök i fem steg

Ditt bygge behöver varken blir särskilt dyrt eller krångligt. Vill du göra det enkelt för dig, köp då rektangulära tvättkorgar i massivt trä från en möbelaffär. Korgarna ska vara stadiga och hyfsat bärkraftiga. Bänkskivan i trä måste du lacka ordentligt. Gör så här:

1. Montera ben undertill på tvättkorgarna.
2. Skruva fast en bänkskiva i trä mellan de två tvättkorgarna, det ger dig en stadig stomme.
3. I den ena tvättkorgens öppning kan du installera en mindre diskho. Anslut sedan trädgårdens vattenslang.
4. I andra änden av bänkskivan, koppla in en elplatta eller mini-ugn.
5. Under köksbänken mellan korgarna kan du förvara dina kärl och köksredskap.

På korgarnas sidor kan du skruva fast krokar för dina redskap. Om du vill göra köket mobilt, skruva fast hjul under benen. Med infällbara hjul blir köket stadigt.

Tips

Njut av ditt utekök under sommaren. När hösten kommer, ställ det under presenning eller i en bod tills det våras igen. När du lackar bänkskivan, använd ett bra lack. Då skapar du ett tåligt utekök. Köket behöver stå pall alla sorters väderlek.

Grilla hållbart i sommar!

Är det att grilla klimatsmart? Ja, visst gör det. Men tänk på dina grannar när du drar igång grillen. Välj svenska miljömärkta varor och använd gärna elgrill. Här en guide om hur du grillar mer hållbart.

Illustration: Jens Magnusson / Källor: WHO, Vattenfall och Kung Markatta

Att börja med, vad lägger du på grillgallret? Oavsett om du grillar kött eller grönsaker, så välj gärna certifierade miljömärkta produkter. De är bra för miljön och för djurens välfärd. Bäst är elgrill, förutsatt att du har miljömärkt el! Engångsgrillar bör du undvika helt. Många handlare har nu, på grund av hållbarhetsskäl, valt att sluta sälja dem.

Världsnaturfonden WWF:s köttguide

Guiden visar hur olika typer av kött påverkar miljön och djurens välfärd, och gör det lättare att göra ett medvetet val.



Illustration: Jens Magnusson / Källor: WHO, Vattenfall och Kung Markatta

Här bredvid hittar du några tips hur du lyckas med grönsaker och frukt på grillen. Vill du läsa på om kött inför grillsäsongen, kolla in länken till Världshälsoorganisationens köttguide här intill.

Att grilla grönsaker tar ofta längre tid än att grilla kött. Passa på att bjuda gästerna på en drink och något att tugga på medan de väntar. Och innan kolen har fått rätt glöd, använd hettan och stek i en gjutjärnspanna direkt på gallret. Många stekta gröna livsmedel passar bra som snacks: små rostade paprikor, champinjoner, frön och nötter. Prova dig fram!

Valet av grill betyder mycket. Gasolgrillar är inte klimatsmarta – att grilla med en vanlig kolgrill innebär mindre CO₂-utsläpp. Allra

När du tänder kolen, undvik tändvätska. Använd istället en elektrisk grilltändare. Tändvätska görs på paraffin som är en fossil oljeprodukt. Och välj en ekologisk och närproducerad grillolja, till exempel gjord på raps. Om den består av palmolja bör den vara certifierad enligt RSPO – Roundtable of Sustainable Palm Oil.



Världsnaturfonden WWF:s köttguide

Guiden visar hur olika typer av kött påverkar miljön och djurens välfärd, och gör det lättare att göra ett medvetet val:

[wwf.se/mat-och-jordbruk/kottguiden](https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/kottguiden)

- Det finns många sätt att grilla grönsaker på, prova dig fram. Skär grönsakerna på längden och pensla med olja. Eller grilla utan olja och låt dem marinera efteråt.
- Mindre grönsaker som svamp och sparris träs med fördel på spett. Större grönsaker kan du lägga hela direkt på glöden och låta sota länge. Det tar lite tid, men blir himmelskt gott. Rotfrukter kan du förkoka lite, det kortar ner grilltiden.
- Glöm inte att smaksätta! Var generös med kryddorna och använd en riktigt god olivolja.

- Grillad frukt är en sensation. Värmen lyfter fram smakerna i frukterna, och fruktsockret blir härligt karamelliserat. De flesta sorters frukter går att grilla: vindruvor, bananer, kiwi, äpple och päron. Prova dig fram.
- Lägg frukten på grillen när varmrätten är uppäten, då är glöden precis lagom varm. Servera med en hemgjord pannacotta eller en kula glass.

A stylized illustration of a kiwi fruit and a banana. The kiwi is shown in cross-section, revealing its green flesh and black seeds, and is positioned above the banana. The banana is yellow with a green stem and is shown in a slightly curved position.

3 törstsläckare direkt från trädgården

På sommaren vill vi ha svalkande drycker. I trädgården har du säkert frukter, bär och grönsaker som du kan göra härliga törstsläckare av.

Här är tre recept för varma dagar.

1. Agua fresca

Som namnet antyder är agua fresca – spanska för ”friskt vatten” – en fräsch svalkande dryck. Den sydamerikanska fruktdrycken passar perfekt till solsken, smakrik mat och salta tilltugg.

Så gör du:

Mixa melon och blanda med lime och valfritt sötningsmedel (agavesirap, honung eller florsocker) utspätt i vatten. Servera med mycket is. Lägg gärna i en limeskiva för extra syrlighet. I Sydamerika blandar man ofta i ananas, men om du vill prova en mer svensk variant använder du jordgubbar och mynta.

2. Shrub

En trendig frukt-, bär- eller grönsaksdryck med vinäger. Baseras på koncentrat – precis som saft späs shrub ut med vatten (gärna bubbel-

vatten) eller tonic. Vinägern ger shruben en lite vuxen smak, och är ett alternativ till vin eller öl.

Så gör du:

Att blanda shrub är tidskrävande, men väl värt besväret. Lägg tärnad frukt, bär eller grönsaker i en steriliserad lufttät burk. Om du vill: Mosa. Blanda sedan med socker. Låt blandningen stå i kylskåp 1–2 dygn. När sockret har smält, häll i vinäger och rör om. Återslut burken och låt stå i kylen i 5–7 dagar. Sila bort frukten och häll upp på flaska. Den bortsilade frukten är god att göra chutney av.

Det går att göra shrub på olika fruktmixar, till exempel rabarber och jordgubbe eller balsamvinäger, jordgubbar och körsbär. Vinägern gör att shruben går att spara i kylen. Och tack vare vinägens antibakteriella egenskaper går det bra att använda övermogna och kantstötta bär, grönsaker och frukter.

3. Lemonad

En lika klassisk som läskande törstsläckare. Full av c-vitamin och enkel att göra.

Så gör du:

Den traditionella lemonaden är gjord på citron. Tips: Testa att göra din lemonad på rabarber och smaksätt med mynta. Koka ingredienserna med rörsocker i tio minuter, sila och blanda med vatten.



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



Den mest
klassiska
slamfärgen
i Sverige

Äntligen är målersäsongen här!

Sommaren är här och semestertiderna närmar sig. För alla husägare betyder det att det finns massor med härliga projekt att ta tag i. Vissa ser fram emot att odla i köksträdgården, andra planerar för fullt för det nya altanbygget. För många kommer det snart att vara läge för att ta fram penslar och färgburkar och ge fasaden en uppfräschning och en extra dos kärlek.

Foto: Falu Rödfärg

Att måla om huset kan ofta kännas som ett väldigt stort och tidskrävande projekt, men med rätt förberedelser blir projektet enligt Göran Fält på Falu Rödfärg, inte så bökigt som så många tror. Börja med att ta hjälp av din närmaste färghandel så att du känner dig säker på att du har rätt färg för ditt hus och rätt verktyg för att göra jobbet enkelt och ändå få bästa möjliga resultat. Glöm inte att kolla väderleksrapporten innan du drar igång ditt sommarprojekt, varken du eller din fasad kommer att bli speciellt glada om det stora sommarregnet drar in över gården när du är mitt uppe i målningen.

När du har fixat färg och verktyg och kollat upp att regnet inte planerar att hälsa på de närmaste dagarna är det dags att dra igång fasadprojektet. På nästa sida hittar du Falu Rödfärgs bästa tips för att få ett lyckat resultat när du målar med slamfärg.

Vad är slamfärg?

Slamfärg är en sorts målarfärg som består av färgpigment som slammats upp i ett lim eller klister. Vanligtvis är limmet gjort av vete- eller rågmjöl och vatten med tillsatt linolja för att stärka limmet. Det gör att slamfärgen andas vilket minskar risken för röta. Färgen är också enkel att arbeta med och har hög kulörbeständighet. Den mest klassiska slamfärgen i Sverige är Falu Rödfärg. Andra vanliga färgtyper är akrylatfärg och alkydoljefärg. Själva målningsprocessen är ofta densamma oavsett om du målar med slamfärg, akrylatfärg eller alkydoljefärg, men förarbetet är olika beroende på vilken färgsort du väljer. Är du osäker kan du alltid prata med din färghandel.

Landshypotek Bank och Falu Rödfärg har ett gemensamt intresse i landsbygdens utveckling och också ett samarbete.



Innan målningen

1. Fuska inte i början – se till att täcka husgrund, stuprör, fönster och stenläggning med papp eller plast så att du inte får damm, skräp och färg på fel ställen.
2. Är din fasad målad med en slamfärg, som till exempel Falu Rödfärg, sedan tidigare räcker det att du borstar ytan noggrant med kvast och stålborste. Se till att du får bort all lös färg och grånat trä. Tänk också på din egen säkerhet: använd munskydd, skyddsglasögon och handskar när du borstar fasaden.
3. Använd någon form av alg- och mögeltvätt för att vara säker på att fasaden är helt fri från mögelsporer. Fråga i din färghandel om du är osäker på vad din fasad behöver.

Efter målningen

1. Penslar och färgstänk rengör du enkelt med vatten och lite vanligt diskmedel. Tänk på att ta bort så mycket färg som möjligt från målningsverktygen före rengöringen, och glöm inte att färgrester inte ska hällas i avloppet. Både färgrester och tomma förpackningar lämnar du in på din återvinningsstation.
2. Äntligen, det sista och viktigaste steget! Fira det härliga resultatet med en fest – ät och drick något gott tillsammans med familj och vänner och njut av ett väl genomfört projekt.



Stort lycka till med din målning!

Framtiden skapas på svenska gårdar

Det är landsbygdens gröna företagare som får landet att leva. Under våren har många av dem deltagit i Landshypoteks tävling för gårdsentreprenörer.

Årets upplaga av tävlingen "Din gård, din möjlighet" – den tredje i ordningen – lockade över 100 företagare från hela landet. Tävlingen ger lantbrukare och gårdsentreprenörer chansen att berätta om sina verksamheter, och vad de betyder för sitt närområde. De delar med sig av sina historier, förhoppningar och framtidsplaner.

Gårdsfisk från Tollarp är ett exempel på årets innovativa deltagare. Företaget driver på expansionen av fiskuppfödning som en integrerad del av det svenska lantbruket.

Och Skogsbergs Gård utanför Örebro ser nya användningsområden för industrihampa, till

exempel för produktion av té och olja. Växten har historiskt främst använts för att tillverka rep och säckar.

Tävlingens vinnare röstas fram av folket och koras den 3 juni. Är du nyfiken på vem som vann eller vill veta vad som pågår på gårdar runt om i ditt län? Besök: landshypotek.se/dinmojlighet

De flesta gårdarna medverkar också på kartguiden "Gilla landet" som även tipsar om andra upplevelser i sommarsverige – läs mer om Gilla landet på sidorna 16–19.



Bilderna är ett urval från alla de 100-tals gårdsbidrag som deltog i tävlingen Din gård, din möjlighet och är inskickade av gårdarna själva.

Birgittas bästa trädgårdstips

Birgitta Jerpdal driver Tuna trädgård utanför Enköping. En handels-trädgård där man som besökare kommer nära odlingen. En envis utpost bland alla stormarknader. Vi bad Birgitta ge sina bästa tips om trädgård och odling. Svaren? Var noga med jorden och satsa på det du gillar.

Tuna trädgård har 1 500 kvm växthusyta och 4 000 kvm växtträdgård. Här finns fruktträd, buskar och en stor perenngård. Alla sommarblommor odlas på plats, som kund går du själv runt och plockar av växterna i trädgården. Du får med andra ord både växter och kunskap med dig hem.

Vad ska man tänka på när man köpt ett hus med trädgård?

– Kartlägg trädgården innan du gör några förändringar. Ta hjälp av en expert för att förstå vilka växter som trivs ihop, vilka du kan ta bort och vilka som kan vara kvar, säger Birgitta Jerpdal.



Birgitta Jerpdal på ständaktiga Tuna trädgård.
Foto: Landshypotek Bank

– Om du ska anlägga ny trädgård, då är jorden det allra viktigaste. Bra jord är förutsättningar för hela trädgården. Tänk inte ”jord som jord”. Variationerna är stora, så fråga efter en analys innan du handlar. Ställ frågor, var påläst och fråga gärna en trädgårdsmästare.

Ditt bästa odlingstips?

– Satsa på det du gillar. Ofta är det tacksamt att odla något du själv kan äta och som är ganska enkelt, till exempel bärbuskar, örter, tomat och gurka.

Under evenemanget Smaka på Enköping, september 2018, var Birgitta med i Landshypotek Banks monter för att ge tips om trädgård och odling till besökarna.

– Det var väldigt roligt. Det var många som kom och frågade om allt möjligt. De undrade om övervintring, hur man ska klippa sitt plommonträd och andra odlingsfrågor. Många hade också med sig äpplen som de ville bestämma sort på.



**Bra jord är
förutsättningar för
hela trädgården**



Flytta ditt huslån – bo kvar!

I över 180 år har vi varit banken för Sveriges jord- och skogsbrukare. Tillsammans med dem har vi arbetat för en levande och hållbar landsbygd.

Idag erbjuder vi lån och sparande till allt fler. Genom vårt huslån kan du som bor i hus eller äger ett fritidshus flytta ditt lån till oss.

Nuutmanar vi på marknaden med konkurrenskraftiga räntor på flera olika bindningstider. Se vad vi kan erbjuda dig på landshypotek.se

För ett rikare liv på landet

Katsching!

138 miljoner till landsbygden

Landshypotek är inte som andra banker. Vi låter det ekonomiska överskottet gå till våra medlemmar – jord- och skogsbrukare. Pengar som hjälper hela Sverige att leva.

I år är överskottet 138 miljoner.

Likt andra banker och företag håller Landshypotek årsstämma och beslutar om vinstutdelning till ägarna. Vinsten går dock inte till anonyma aktieägare eller enskilda storägare, utan till ägarna – jord- och skogsbrukarna – formade i en ekonomisk förening.

Under de senaste fem åren har 750 miljoner kronor delats ut till deras verksamheter. I år delas 138 miljoner kronor ut till jord- och skogsbrukarna. Pengar som gagnar hela landet.

– Pengarna går till lantbrukare som är med och skapar välskötta skogar, svensk matproduktion och öppna landskap. Grunden för vår bank är samhällsnytta genom våra jord- och skogsbrukare, säger Catharina Åbjörnsson Lindgren, affärschef på Landshypotek Bank.

Numera finns även ett växande antal spar- och bolånekunder hos Landshypotek Bank. Som kund är du med och bidrar till ett levande Sverige, även om du inte är jord- eller skogsbrukare.

– Ett Sverige med levande städer, tätorter och landsbygder är hållbarhet på riktigt. Vi vill möjliggöra för människor att bo och driva företag i hela landet.

Varför har inte Landshypotek några bonusar eller incitamentsprogram för anställda?

– Vi vill växa med antal kunder och ökade intäkter. Vi driver inte vår bank utifrån egenintresse, utan för våra kunder och för jord- och skogsbrukarna som äger oss. Det är grunden för hela vår bank. Vi vill att människor runt om i landet ska få ett rikare liv.

Foto: Johan Ödmann, Johnér Bildbyrå

**39 000
medlemmar**

Landshypotek Bank ägs av cirka 39 000 stora och små lantbruksföretagare över hela landet. De pengar som inte omedelbart behövs i verksamheten, eller används för att långsiktigt stärka det egna kapitalet, delas ut till jord- och skogsbrukarna.



Guide: Hitta rätt på nya bolånemarknaden

Idag finns en mängd olika aktörer på bolånemarknaden. Hur ska du som kund navigera fram till rätt lösning? Vi har tipsen!

Illustration: Jens Magnusson

Förr hade man oftast alla sina affärer i en och samma bank. Den tiden är förbi. Idag vänder vi oss allt mer till flera olika banker samtidigt. Den nya konkurrensbilden gynnar oss som kunder. Även när det kommer till våra bolån – den tyngsta och viktigaste bankfrågan för de

flesta hushåll – väljer många att pröva marknadens nya aktörer.

Men hur ska man orientera sig bland alla nya aktörer på bolånemarknaden? Hur skiljer de sig åt? Vad ska man tänka på när man väljer? Här är tre frågeställningar som reder ut begreppen.



Var kommer långgivarens pengar ifrån?

Vanligen finansierar banker sina bolån genom att ge ut säkerställda obligationer (cirka 70 procent av alla bolån finansieras så). Ett beprövat sätt som traditionella banker, stora bolånebanker och mer erfarna utmanare som Landshypotek Bank använder sig av.

Nu finns nya aktörer som direkt matchar investerarens pengar med låntagarnas. Bolånet är en investeringsprodukt med möjlig avkastning för investeraren. För utlånen innebär modellen att man kan låna ut pengarna utan att ha formellt banktillstånd och utan de krav vad gäller kapital, likviditet och finansiering som en bank har.

Att tänka på:

Enligt Riksbanken är långsiktigheten i affärsmodellerna ännu oprövad. Man studerar nu hur de nya aktörerna kommer att fungera i längden. Hur kommer de att klara av konjunkturedgångar? Hur är intresset hos investerare i sämre ekonomiska tider?



Vem äger banken jag lånar av?

Traditionella banker är ofta börsintroducerade och ägs av större institutioner eller konstellationer med stort börsinnehav. Ågarna är intresserade av att nå en avkastning som ligger i linje med övriga starka börsbolag på börsen. Bankens avkastningskrav och vinster uppmärksammas i massmedier.

De nya mindre aktörerna ägs ofta av investerare som ser på bolånemarknaden som en möjlighet till såväl kort- som långsiktiga vinster. Banker som SBAB (som ägs av staten) och Landshypotek Bank (som ägs av svenska jord- och skogsbrukare) har ett annat syfte med sitt ägande – läs mer om Landshypoteks syfte och värdegrund här intill.

Att tänka på:

Vilket är syftet med långgivarens verksamhet? Ågarnas vilja och syfte märks på flera olika sätt för dig som kund. Det präglar erbjudande och kundrelation, till exempel i frågor som pris, tjänster, långsiktighet och ambitionen.

Vilken grund står banken på?

Bolåneaktörer är som andra företag. De agerar utifrån sina egna syften, ambitioner, värdegrunder och ägarintressen. En del prövar kanske möjligheterna i en ny teknisk lösning, några söker kanske kortsiktig vinst medan andra vill ge kunderna möjlighet att låna till bättre villkor.

Att tänka på:

Vem som äger banken eller låneaktören påverkar kundrelationen. Värdegrunden och den kultur som finns hos ett företag märks hos dig som kund.



”Våra kunders behov styr bankens utveckling”

Vi bad Catharina Åbjörnsson Lindgren som är affärschef på Landshypotek Bank kommentera den nya bankmarknaden utifrån några nyckelord. Hon konstaterar att Landshypotek skiljer sig från andra aktörer på bolånemarknaden, både jämfört med storbanker och nya banker med fintech-lösningar och investerare i ryggen.

Erfarenheten

– Vi har funnits och bedrivit utlåning i över 180 år, men är nya på bolånemarknaden. Vår långa erfarenhet borgar för trygghet, vi förstår våra kunders vardag.

Ägarförhållandet

– Vi har inga höga kortsiktiga vinstkrav från investerare eller börsägare. Vi ägs av svenska jord- och skogsbrukare. Deras behov och önskemål ligger till grund för hur banken utvecklas.

Tekniken

– Vi har fördelen att kunna göra en modern bolånesatsning för framtiden. Det skapar bra möjligheter både för oss och för våra kunder.

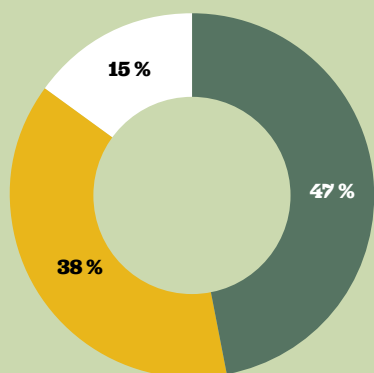
Högre syftet

– På Landshypotek är vi ödmjuka inför det faktum att vi med bolånen finns med när människor tar sina största privatekonomiska beslut. Vår grund är att vi ska möjliggöra för ett rikare liv i hela landet. Många nya aktörer har gett sig in på bolånemarknaden av andra skäl än av kund- eller samhällsskäl.

Så många banker har svensken. Antal banker per kund (2017).

- En bank: **47 %**
- Två banker: **38 %**
- Tre eller flera banker: **15 %**

Källor: Svenskt Kvalitetsindex (Branschrapport Bank) och Konkurrensverket (Byta bank, komplettera eller klaga).



Den svenska bolånemarknaden – en sammanfattning

Trenden med fler nya banker och kreditinstitut skapar en konkurrenssituation där kunder får möjlighet att välja lösningar utifrån sina behov. Även bolånemarknaden förändras.

Den domineras ännu av de fyra storbankerna: Swedbank, Handelsbanken, Nordea och SEB. De två förstnämnda svarar för nästan hälften av utlåningen till bostadsrätter och villor i Sverige.

Under de senaste decennierna har aktörer som Länsförsäkringar och SBAB, från att tidigare ha varit utmanare, blivit etablerade storbanker inom bolån. Dessa sex stora bolånebanker utmanas nu av nya aktörer.

Banker som tidigare fokuserat på andra områden men nu breddar sig och även erbjuder bolån, däribland Landshypotek. Dessutom ger sig nya oprövade aktörer från investerare- och teknikhåll in på bolånemarknaden.

Tävling!

5 frågor till noggranna läsare

Roligt att du bläddrar i Ett rikare liv! Känner du för att tävla? Nu har du chansen. Svaren på frågorna finns i tidningen. Registrera dina svar på vår webb senast 31 augusti och få en mindre gåva till ett värde av cirka 50 kronor.

Läs mer på landshypotek.se/tavling

1

Hur många husvagnar brukar finnas på plats under Dansbandsveckan i Malung?

2

I vilken stad jobbade Bibbi Kringlund när hon var 26?

3

Vilken livsmedelsprodukt gör att drycken shrub går att spara i kylan?

4

Vem efterträder Christoffer O'Regan i nya säsongen av SVT:s program "Det sitter i väggarna"?

5

Hur många år har kamelen Gabi funnits på Ormöga kamelranch?



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