

# ÅLANDS BANKING

**INNOVATION**  
Framtidens  
hållbara sjöfart

**FÖR FRISKARE HAV**  
Många miljövinster  
med dagvattendamm

**GASTRONOMI**  
Stjärnkockar jagar  
nordisk matkultur

**GUIDE: GÅVOR**  
Viktigt att tänka  
på när du vill  
skänka pengar  
SIDAN 20

GUSTAF SALMELIN

## En surfares väg till styrelserummet

*"Att elitsatsa på idrott och att driva  
företag är på många sätt lika."*

# Finlands bästa Private Banking -fjärde året i rad

För fjärde året i rad erbjuder vi dig Finlands bästa förmögenhetsförvaltning, med vårt viktigaste kundlöfte – ett långsiktigt och ansvarsfullt engagemang för ditt bästa.



KANTAR | PROSPERA

Är du intresserad av vår Private Banking och hur vi kan hjälpa dig nå dina målsättningar?

Ta kontakt med oss på telefon 018 29 011\*

\*Lokal samtalsavgift (lna/msa). Samtalen spelas in.



Vi går vår egen väg

**ÅLANDSBANKEN**



Mikael Mörn  
Affärsområdesdirektör  
Åland

LEDARE

## Bäst på Private Banking

**F**ÖR FJÄRDE ÅRET I RAD har Ålandsbanken utsetts till Finlands bästa Private Banking i Kantar Prosperas undersökning. Att våra kunder gång på gång ger oss detta erkännande är både hedrande och motiverande. Vi ser det som ett kvitto på vår långsiktiga strategi och vårt engagemang för våra kunder. Med denna utmärkelse i ryggen möter vi en period med nya möjligheter för både privatpersoner och företag.

På Ålandsbanken ser vi fram emot den kommande vintern, inte bara som en tid för eftertanke, utan också som ett tillfälle att vara med för att stärka våra kunders ekonomi.

De sjunkande räntorna ger hushåll och företag ökade möjligheter, och vi är här för att hjälpa dig att ta rätt beslut, oavsett om det handlar om sparande, lån eller investeringar. Vi erbjuder personliga lösningar som anpassas efter dina behov, för att ge dig bästa möjliga förutsättningar. I vår

marknadskrönika kan du läsa om hur vi ser på utsikterna för 2025 och utgående från den reflektera över vad det kan innebära för din ekonomi.

I detta nummer av Ålandsbanking presenterar vi också Viktor Eriksson och Joel Lindholm, som bjuder på en unik matupplevelse när alger introduceras på våra tallrikar. Missa inte deras recept om du vill testa själv! Du kan också läsa om tidigare vindsurfingproffset och nu entreprenören Gustaf Salmelins resa.

Vi på Ålandsbanken är stolta över vårt samhällsengagemang. Genom vårt miljöarbete, särskilt inom Östersjöprojektet, tar vi ansvar för både miljön och våra kunders ekonomiska välbefinnande. I detta nummer kan du läsa om hur Mariehamns stads nya multifunktionella damm bidrar till att skydda vår gemensamma närmiljö – kanske blir du inspirerad att söka finansiering för egna hållbarhetsprojekt.

Till alla våra kunder – ett stort tack för ert fortsatta förtroende. Tillsammans bygger vi en hållbar och trygg framtid.

Med önskan om en god vinter!

**MIKAEL MÖRN**  
Affärsområdesdirektör Åland

*”Vi erbjuder personliga lösningar som anpassas efter dina behov.”*

FAKTA

### Ålandsbanken i siffror

**10 654 m€**

i aktivt förvaltad kapital Q3 2024.

**61,7 m€**

var rörelseresultatet 2023.

**615 000€**

delades förra året ut till projekt som främjar Östersjöns tillstånd.

### Ålandsbanken Kort Företagsränta

utsågs av Refinitiv Lipper till bästa fonden i sin kategori i Norden 2023.

Utsedd till bästa Private Banking-aktör i Finland för fjärde året i rad.



KANTAR | PROSPERA

### REDAKTION

Ålandsbanking utges av Ålandsbanken, Nygatan 2, 22100 Mariehamn  
Telefon +358 (0)18 29 011  
E-post aland@alandsbanken.ax

**Chefredaktör** Camilla Åkerholm  
**E-post** camilla.akerholm@alandsbanken.ax  
**Ansvarig utgivare** Mikael Mörn  
**Redaktionell produktion** Birdh  
**Art direction** 25AH  
**Omslagsfoto** Therese Andersson  
**Tryck** Grano Oy på miljövänligt och klimatkompenserat papper.

www.alandsbanken.ax



# Nummer 2

## Höst/vinter 2024

## INTERVJU

## GUSTAF SALMELIN

Från elitidrottare till entreprenör. Gustaf Salmelins brokiga resa är fylld av både framgång och tuffa utmaningar.



12

## 38 Q&amp;A AMANDA VALKONEN

*”Att fastna i monotonitet skulle nog kväva mig.”*

## 6 | KORTHET

## SIGNALER

Om börsens säsongseffekter, miljardinvestering i hållbarhet och ansökningsperioden för Östersjöprojektet.

## 8 | FÖR FRISKARE HAV

## RENING PÅ NATURLIGT SÄTT

Dagvattenhantering viktig pusselbit i Mariehamns arbete med att förbättra vattenkvaliteten.

## 11 | UPPTÄCK

## NÅGOT ATT LÄNGTA TILL

Allt fler upptäcker Ålandsbankens seniorresor, omsorgsfullt arrangerade med en mix av både upplevelser och avkoppling.

## 18 | HÅLLBAR UTVECKLING

## SJÖFARTEN MOT GRÖNARE FRAMTID

Koldioxidneutralitet år 2050 är målet. Den gröna omställningen på sjön drivs av forskning kring nästa generations bränslen.

## COACHEN

## ATT GE EN GÅVA

Har du koll på gåvo- och arvsskatt? Det här är viktigt att tänka på när du vill skänka en gåva.

20



30

## 22 | PÅ FRAMTIDENS TALLRIK

## LÄCKERHETER UNDER YTAN

Upptäck en bortglömd delikatess. I Ålands skärgård skördas alger för matlagning.

## 28 | GUIDE

## VADÅ PROMPTNING?

Att förstå och kunna styra de nya AI-verktygen blir en nyckelkompetens i framtiden. Så kommer du igång.

## 30 | HÄLSA

## KROPPENS INBYGGDA KLOCKA

Är du morgon- eller kvällspigg? Eller kanske mittemellan? Vår dyngsrytm är till stor del genetisk och svår att förändra.

## Alltid i Ålandsbanking

## 32 | MARKNADSKRÖNIKA, NIKLAS WELLFELT

## 36 | TIPS OCH NYHETER FRÅN ÅLANDSBANKEN

## 38 | Q&amp;A, AMANDA VALKONEN, ILLUSTRATÖR

Innehållet i denna trycksak utgör allmän information och inte finansiell rådgivning till enskild person. Även om Ålandsbanken har strävat efter att verifiera informationen kan det inte garanteras att denna i alla avseenden är korrekt, fullständig eller rättvisande. Informationen tar inte hänsyn till enskild persons specifika ekonomiska eller skattemässiga situation. Finansiell rådgivning bör sökas från kvalificerad rådgivare innan någon konkret transaktion genomförs eller handling vidtas. Alla prognoser är förenade med osäkerhet och det faktiska utfallet kan bli ett annat än prognosen. Värdet på finansiella instrument kan variera och reduceras och för vissa även bli negativt. Ålandsbanken friskriver sig från ansvar för samtliga skador och förluster, såväl direkta som indirekta, som kan uppstå i anledning av informationen. Informationen är skyddad av upphovsrätt och får inte utan Ålandsbankens tillstånd kopieras, distribueras eller publiceras. Tvister i anledning av informationen ska prövas enligt finsk rätt av finsk domstol exklusivt.



## TIPS

## UTBLICK

Från nya miljövänliga material och kassetbandspelarens revansch till smart kikare och övernattning på hög höjd i Dolomiterna.

34



## INSIKT

## DET NORDISKA KÖKET

Hållbart producerade lokala råvaror. Det är fokus när nordiska stjärnkokar sätter ramarna för vår matkultur.

24

## TIDENS TECKEN

## ÄR AKTIER EN VINTERSPORT?

Fortsatt geopolitisk oro i världen och en osäker konjunktur. Är det dags att ta hem vinsterna nu? Lars Söderfjell delar sina tankar inför höst och vinter.

## TÄNK PÅ TIDSHORISONTEN

– För den som sparar på lång sikt finns ingen anledning att förändra sitt ägande av aktier. Men har du behov av ditt sparande på kort sikt kan du överväga att minska innehaven av aktier och i stället placera i en kort räntefond.

## HA RESPEKT FÖR SÄSONGSEFFEKTER – MEN ÖVERSKATTA DEM INTE

– Under de senaste 25 åren har mer än 95 procent av uppgången på aktiemarknaderna kommit under perioden oktober till april. Det finns dock gott om undantag – både 2020 och 2021 var sommarperioden riktigt stark för de nordiska marknaderna.

## VAR SELEKTIV

– Även under lugnare perioder finns det sektorer och aktier som klarar sig bättre än genomsnittet. Vår investeringsstil – kvalitetsaktier med rimlig värdering – brukar klara av de flesta marknadsmiljöer. Är man orolig för aktiemarknaden kan denna typ av aktier vara en bra tillflyktsort.

Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Investeringar i finansiella instrument innebär en risk och du kan förlora hela eller delar av det investerade kapitalet.



LARS SÖDERFJELL  
Aktiechef, Ålandsbanken  
Fondbolag



## ÖSTERSJÖPROJEKTET

## ÄR DET DIN IDÉ SOM RÄDDAR ÖSTERSJÖN?

**HAR DU EN BRA IDÉ** som kan förbättra Östersjöns tillstånd? Berätta för oss – ansökningsomgången för Ålandsbankens Östersjöprojekt öppnar den 1 januari 2025. För tionde året i rad finansierar Ålandsbanken innovationer och idéer som förbättrar tillståndet i Östersjön. Hittills har vi finansierat miljöprojekt med nästan fem miljoner euro.

Läs mer på [ostersjoprojektet.fi](https://ostersjoprojektet.fi).

## GRÖN OMSTÄLLNING

## En miljard för hållbara investeringar

**EUROPEISKA INVESTERINGSFONDEN (EIF)** har beslutat att finna små och medelstora företag samt bostadsföreningar ska få dra nytta av totalt 1 miljard euro i finansiering för hållbara investeringar. EIF har ingått partnerskap med Ålandsbanken och avtalet banar väg för förbättrade finansieringsvillkor, inklusive

lägre räntor och längre löptider med lägre säkerhetskrav. Avtalet kommer bland annat att gynna startups som annars kan ha svårt att säkra finansiering för sina investeringar, samt hjälpa bostadsbolag att finansiera nödvändiga energieffektiviseringar. Garantin kan täcka upp till 70–80 % av varje lånebelopp.

## TIPS SOM GÖR DIG SVÅRLURAD

**OM DU ÄR DET MINSTA OSÄKER** på ett sms, e-post eller samtal som påstås komma från banken, avsluta samtalet och ring upp oss för att säkerställa att det inte handlar om ett bedrägeri. Skriv in numret manuellt i stället för att använda telefonens återuppringningsfunktion.

1. Ge aldrig ut användar-ID, e-ID, bankkoder eller kortuppgifter.
2. Var uppmärksam på telefonsamtal och sms.
3. Prata med närstående om bedrägerier.



## MAXAD BEFOLKNING

**ENLIGT EN FÄRSK** rapport från FN väntas världens population peaka år 2084 med 10,3 miljarder människor. Därefter minskar antalet människor på planeten. Raskt vikande födelsetal kan dock flytta fram tidpunkten.

Källa: UN World Population Prospects

*”Vi har ingen erfarenhet av att ha saker som är smartare än oss.”*

Geoffrey Hinton, en av årets Nobelpristagare i fysik som kallats för AI-teknikens gudfader, känner oro över att människan ska tappa kontrollen över systemen.

## VÄRLDENS FRÄMSTA UNIVERSITET

**KAROLINSKA INSTITUTET (KI)** i Sverige det enda nordiska lärosäte som tar sig in bland topp 50 i världen, enligt Times Higher Educations ranking av cirka 1900 universitet. KI hamnar på plats 49, vilket är en placering bättre än året innan. Listan toppas för nionde året i rad av University of Oxford i Storbritannien, följt av amerikanska prestigeuniversitet som MIT, Harvard och Princeton. Generellt tappar Europa mark till Asien på listan.

Källa: Times Higher Education



## Finland bäst i Norden på AI

Finland hamnar på en 15:e plats i The Global AI Index, högst av de nordiska länderna (Danmark 22, Sverige 25, Norge 26, Island 40). Undersökningen jämför länder utifrån deras nivå av investeringar, innovationer och implementering av artificiell intelligens. Topp tre är USA, Kina och Singapore.

Källa: Tortoise Media



## 70 miljarder

## SOLCELLER

Solenergi är just nu den drivande energikällan i världens omställning mot förnybar energi. I år väntas 70 miljarder solceller tillverkas, vilket motsvarar ungefär en miljard solpaneler. International Energy Agencys (IEA) årliga rapport pekar på en expansiv utveckling där världens förnybara energikapacitet kommer att öka med över 5500 GW mellan 2024 och 2030. Det är en nästan tre gånger så stor ökning som mellan 2017 och 2023. Värt att notera är att Kina beräknas stå för uppåt 60 procent av den globala ökningen.

Källa: IEA, The Economist

## UNGT OCH KÄNSLIGT HAV

**VISSTE DU ATT** Östersjön är ett av världens yngsta hav. Det bildades för 10 000–15 000 år sedan när den senaste istiden tog slut och inlandsisen började smälta. Andra hav i världen, som Atlanten eller Indiska oceanen, är flera hundra miljoner år gamla. Balansen mellan söt- och saltvatten samt Östersjöns relativt låga medeldjup gör havet till ett speciellt och känsligt ekosystem.



# Många bäckar små för ett renare hav

Genom att rena sitt dagvatten på naturlig väg har Mariefhamn lyckats sänka halterna av kväve, tungmetaller och mikroplaster i sin mest populära havsvik, Slemmern. Stadens miljösamordnare Ulf Simolin hoppas att fler städer runt Östersjön ska ta efter.

TEXT FREDRIK ROSENQVIST FOTO THERESE ANDERSSON

**A**TT ULF SIMOLIN ENGAGERAR sig för Östersjöns välmående är omöjligt att missa. Det räcker med att man kliver in på hans kontor och ser de otaliga tavlorna – som han målat själv – med olika havs- och miljömotiv för att förstå att detta är en man som brinner för ett rent hav. Tavlorna föreställer bland annat krabbor som kryper längs en botten nedlusad med aluminiumburkar, vilket tyvärr är en rättvisande bild av hur botten längs vissa delar av Mariefhamns stränder ser ut.

Men även om nedskräpningen har visat sig vara svår att få bukt med, har Mariefhamn

*”Sedan 1960-talet har vi pratat om Östersjöns övergödning, men det räcker inte med att prata.”*

de senaste åren gjort viktiga framsteg för att förbättra vattenkvaliteten. Hemligheten ligger bland annat i hur man på ett naturligt sätt renar det dagvatten som i årtionden spolat stora mängder näringsämnen och tungmetaller rakt ut bland intet ont anande badgäster och båtturister.

#### FÖR MED SIG SKADLIGA ÄMNEN

Dagvatten uppstår när det regnar eller när snö smälter i tätbebyggda områden. Förekomsten av hårda ytor – som vägar, trottoarer, parkeringsplatser och så vidare – gör att regnvattnet inte tas upp av marken. I stället leds vattnet ut i våra sjöar och havsvikar.

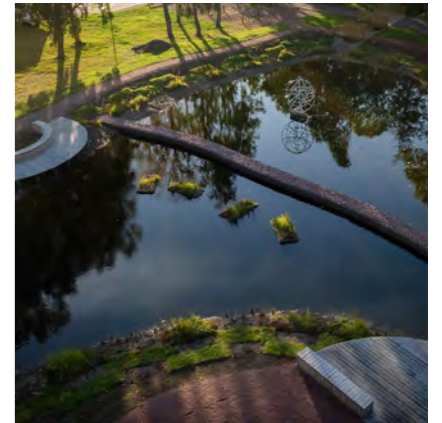
Trots att dagvattnet ofta innehåller både näringsämnen, tungmetaller och mikroplaster renas det sällan. Orenat dagvatten är inte det största hotet mot Östersjön, utan jordbruket, fiskodlingar och klimatförändringen är större utmaningar. Men enligt Ulf Simolin måste vi minska all belastning på Östersjön genom både små och stora åtgärder.

– Vi jobbar enligt principen många bäckar små, och vi i Mariefhamn gör allt vi kan för att strypa den belastning vi har och på så sätt få andra städer att följa efter. Sedan 1960-talet har vi pratat om Östersjöns övergödning, men det räcker inte med att prata. Vi måste göra något också, och även små åtgärder gör nytta.

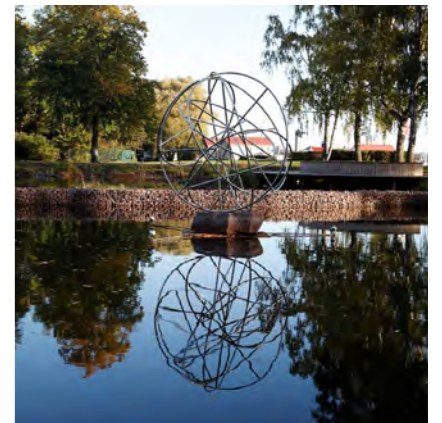
På grund av att Mariefhamn är väldigt långsmalt och inklämt mellan två känsliga havsvikar är orenat dagvatten ett extra delikat problem. Ulf berättar:

– Avståndet ner till våra två havsvikar är väldigt litet. När det kommer kraftigare skyfall märker vi det direkt i våra provtagningar. När vi fick det första stora flödet i den nya Museidammen uppmätte vi zinkhalter som låg tio gånger över gränsvärdet, och vi såg även höga halter av koppar och kväve. Zink och koppar är ju tungmetaller som är farliga för våra vattenorganismer och kväve bidrar till övergödningen.

Tungmetallerna och näringsämnena härstammar från en mängd olika källor, bland annat hustak och bildäck.



Tunga partiklar sjunker till botten i Museidammen. Sedimentet tas sedan bort löpande.



Vattenspegeln pryds av konstverket Peace of Art skapat av Birgitta Muhr.



Ulf Simolin skulle även vilja plantera ut ålgräs på Mariefhamns stränder för att öka siktdjupet.

”Halterna av zink i vårt dagvatten är nästan i nivå med en storstads.”



– Vi har inga industrier i Mariehamn, men däremot är halterna av zink i vårt dagvatten nästan i nivå med en storstads.

#### SJUNKER TILL BOTTEN

Fram tills för några år sedan leddes allt detta dagvatten rakt ut bland gästhamnar och badstränder. Men 2018 inledde man arbetet med att rena dagvattnet på naturlig väg. Först anlade man en våtmark vid Nabben och våren 2024 byggde man den så kallade Museidammen, som samlar upp och renar dagvatten från stora delar av centrala Mariehamn.

Genom att stanna upp dagvattnet i en våtmark eller damm sjunker partiklarna till botten, och ett betydligt renare vatten tillåts sedan rinna ut i havet.

– Vår våtmark vid Nabben har en 40 procentig rening av kväve, vilket nästan är i nivå med ett modernt reningsverk. Och det är en rening som sker helt på naturlig väg, utan en massa pumpar och annan utrustning som behöver servas och bytas.

#### ÄVEN PLATS FÖR REKREATION

Dessutom renar dessa lösningar inte bara

vattnet, utan bidrar både till ökad biologisk mångfald och till trivsel. Det har nämligen visat sig att allt från sjöfåglar och grodor till helt vanliga stadsbor dras till och trivs på dessa platser.

– Tack vare finansieringen från Ålandsbankens Östersjöprojekt har vi haft möjlighet att genomföra våra våtmarksprojekt och Museidammen, säger Ulf Simolin och fortsätter:

– Vi anlägger även bryggor, bänkar och planterar växter för att besökare ska kunna trivas och vistas i områdena. Den sociala hållbarheten och människornas välmående är en viktig del.

Förutom att anlägga fler våtmarker har Ulf en dröm om att plantera ut ålgräs vid Mariehamns stränder, för att på så sätt gå från dagens siktdjup på en meter till de fyra, fem meter som ett friskt hav borde ha. En stor dröm kanske, men Ulf är inte den som backar från att drömma stort. Han pekar på den t-shirt han har på sig och på det motiv som han förstås målat själv, och som föreställer en gädda och ett brusande hav. Med stor text står det: ”Gör som havet, våga”. 🌱

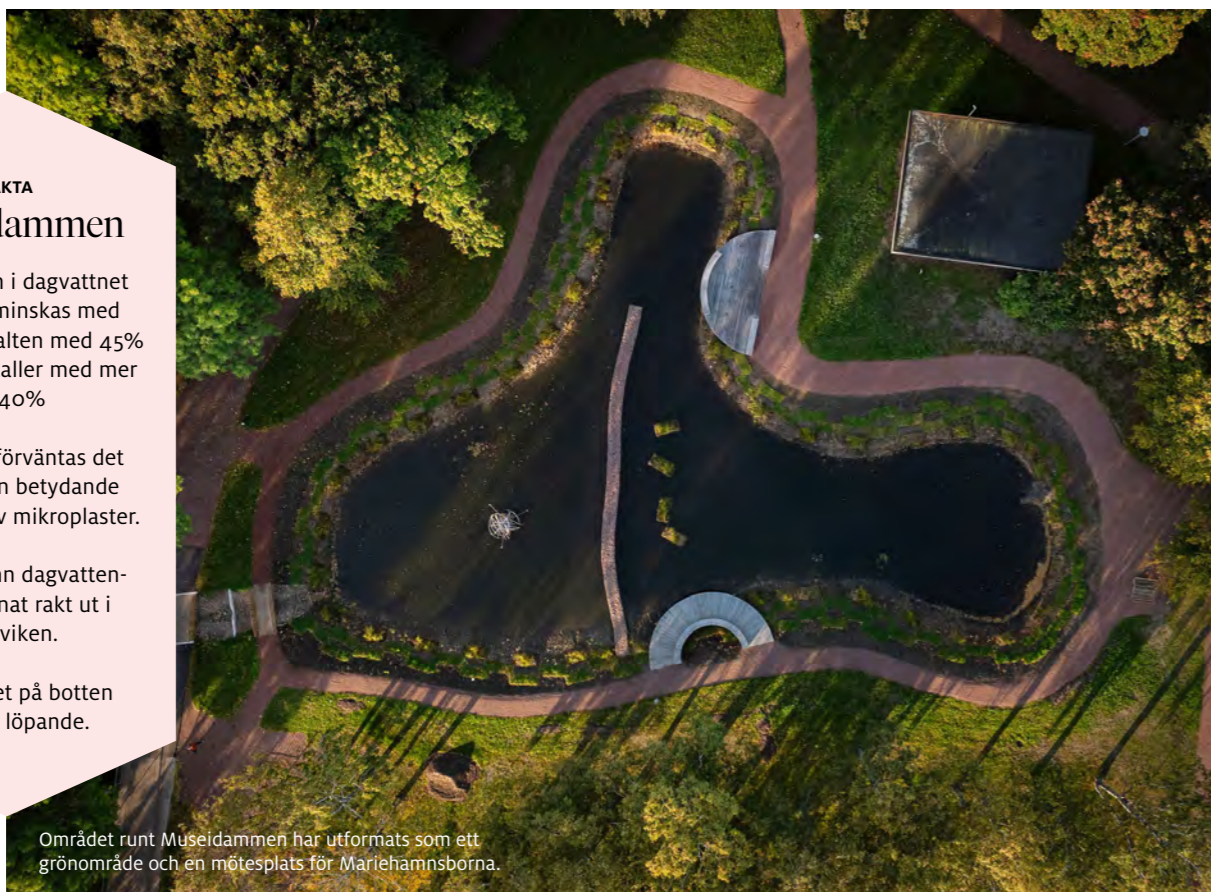
#### FAKTA Museidammen

Kvävehalten i dagvattnet förväntas minska med 25%, fosforhalten med 45% och tungmetaller med mer än 40%

I dammen förväntas det även ske en betydande avskiljning av mikroplaster.

Tidigare rann dagvattenflödet orenat rakt ut i havsviken.

Sedimentet på botten tas bort löpande.



Området runt Museidammen har utformats som ett grönområde och en mötesplats för Mariehamnsborna.

## Om Ålandsbankens seniorresor

Ålandsbankens seniorresor erbjuds för dig som är kund i banken och över 60 år. Resorna skräddarsys av Ålandsbanken tillsammans med väletablerade lokala researrangörer.

I grupperna blandas både par, vänner och ensamresenärer från hela Åland. Med resenärer i olika ålder och fysisk förmåga är en viktig del av planeringen att skapa ett program som fungerar för alla och hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Resorna går oftast på hösten, program och inbjudan brukar gå ut i maj–juni. Håll utkik!

FOTOLINSA/SHUTTERSTOCK

## På äventyr med Ålandsbanken

Varje år ordnar Ålandsbanken gruppresor för 60-plussare till intressanta och ofta lite oväntade resmål. Upplevelserikt och kul med program och service i toppklass, berättar tidigare deltagare.

**I BLAND TAR DET BARA** en kvart innan det är fullbokat. Ålandsbankens seniorresor har länge varit mycket populära. Omsorgsfullt arrangerade för att erbjuda en trivsam balans mellan upplevelser och bekvämlighet är det både kul och ett enkelt sätt att resa.

– Du ska känna att du blir omhändertagen. Allt är fixat och det allra mesta ingår, bra hotell, helpension med god mat, dryck och alla transporter, förklarar Klara Nikula, biträdande avdelningschef för Ålandsbanken Premium Banking.

För banken är resorna en viktig möjlighet att erbjuda kunderna något extra. Och ett bra sätt att träffa. Klara Nikula sitter med i arrangörsguppen och har själv rest med på flera resor.

– Vi försöker ofta välja lite oväntade resmål, platser där de flesta kanske inte har varit tidigare. Två personer brukar åka med från

banken och agerar reseledare tillsammans med våra lokala guider, vilket har varit väldigt roligt.

**BARA ATT FLYTA MED PÅ UPPLEVELSERNA** Drömmen om Baskien fick Erik Öström och Marie Juslin-Öström att ta steget förra året och boka sin första resa med Ålandsbanken.

– Vi är vana att resa själva och det blir ju rätt omständligt att planera, med boende, restauranger, bil, färjor och sådant. Här var det bara att flyta med på upplevelsena, vilket vi tyckte var helt perfekt, berättar Erik Öström.

Han får medhåll från Marie.

– Jag tror inte jag tidigare har varit på en resa som är så välordnad. Du känner dig verkligen omhändertagen. Hög kvalitet på hotell, massor med god mat och utflykter till allt från vingårdar till museer, sådant som vi själva kanske inte hade ordnat, säger Marie Juslin-Öström.

Några som har fastnat för konceptet är

Lars och Eva Porko, som försöker minnas när de åkte med banken för första gången.

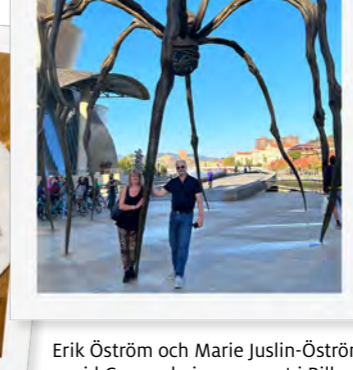
– Måste ha varit minst tio år sedan. Vi uppskattar verkligen de här resorna. Det är ofta lite udda platser och ett program som gör att du kommer nära kulturen, säger Lars Porko.

– Det är avslappnande och roliga resor med trevlig gemenskap. Och bankens reseledare är duktiga på att hålla ihop gänget och skapa skojiga evenemang, säger Eva Porko.

I skrivande stund är det bara dagar tills att båda paren beger sig i väg på årets resa med Ålandsbanken – en vecka i oktober på den italienska klacken, Apulien.

– Det är en region vi har varit nyfikna på. Vi vet inte vilka som åker med, det brukar vara några återkommande resenärer, men också alltid nya bekanskap, säger Lars Porko. 🌱

Lars Porko i korkens hemland Portugal.



Erik Öström och Marie Juslin-Öström vid Guggenheim-museet i Bilbao.

## Premiumkund

Som Premiumkund erbjuds du Ålandsbankens seniorresor till reducerat pris. Reseförsäkring ingår via ditt Premiumkort.

# Business i blodet

Från elitidrottare till koncernledare inom livsmedelsindustrin. Gustaf Salmelins resa är både extraordinär, brokig och fylld av utmaningar. Möt en entreprenörsjäl vars affärsdriv väcktes redan i barndomens fiskeäventyr på Föglö.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ FOTO THERESE ANDERSSON

**N**ÄR GUSTAF SALMELIN kommer hem till Åland är rutten uppgjord på förhand. Samma sak varje gång. Först lunch på Släggan i Norrböle.

Om det finns tid över blir det en kopp kaffe eller två på Café Julius i Mariehamn. Och middagen intas på stående fot på korvkiosken Rökka vid Rökerirondellen.

– Släggan är en klassiker med bra husmanskost. Men jag kallar det fortfarande för Indus som det hette tidigare. Och på Julius, eller Julle, sitter alla som tycker sig veta allt om allting. Jag brukar skoja att om vi har några tekniska problem som hur vi ska filea fisk mest effektivt eller liknande, kan man alltid gå till Julle så får man alla svaren.

För tidigare vindsurfingproffset och numera företagsledaren Gustaf Salmelin är Åland idag både hemma och borta. Uppvuxen i Mariehamn med somrar på Föglö bor Gustaf sedan slutet av 1990-talet i Helsingfors.

– Jag är ju ålänning oavsett var jag bor. Och det är väl här man kommer att bosätta sig en dag när allt med företagandet lugnat ned sig. Även om jag är en sådan person som aldrig riktigt går i pension.

Gustaf befinner sig "ett par dagar i månaden" på Åland. Inte sällan är det för att besöka Chipsters fiskförädlingsfabrik i Norrböle, ett företag hans livsmedelskoncern PNM förvärvade år 2020.

## FRÅN IDROTT TILL FÖRETAGANDE

Att Gustaf Salmelin blev entreprenör var ingen livslång dröm som slog in, som ung vuxen var det fullt fokus på tävlingar i vindsurfing.

Redan som 16-åring reste Gustaf till San Francisco för att gå på high school, samtidigt som han försökte skaffa sig ett proffskontrakt inom surfing. Satsningen gick hem direkt. Redan två veckor efter att han beträtt amerikansk mark ställde han upp i en proffstävling och lyckades komma tvåa.

De följande åren tillhörde Gustaf ständigt världstoppen och reste jorden runt för att tävla. När han vid 23 års ålder avslutade elitesatsningen rankades han bland de tio bästa vindsurfarna i världen.

– När jag kom tillbaka hem till Åland hade jag varit vindsurfingproffs i USA i åtta år och hade ingen utbildning eller annan yrkeserfarenhet.



Numera bor Gustaf Salmelin i Helsingfors men reser regelbundet till Åland.

Så Gustaf började studera vid Hanken, alltså Handelshögskolan vid Åbo Akademi, med redovisning som huvudämne.

– Att elitsatsa på idrott och att driva företag är på många sätt lika. Jag visste att jag hade idéer och att jag kunde sälja, men jag behövde lära mig den tråkiga delen med redovisning, bokföring, skatter och sådant.

Under åren med tävlingar jorden runt hade Gustaf lärt känna en brasiliansk surfare vars familj var verksam inom boskapsuppfödning och köttproduktion, och så smått började han importera kött till Norden.

1995 gick som bekant Finland med i EU, och Gustaf Salmelin började sälja livsmedelsprodukter även till detaljhandel och restauranger. Det var då företagandet tog fart på allvar. Gustaf började köpa upp mindre bolag i branschen och införlivade dem i PNM, snarare än att själv starta upp nya verksamheter.

– Man har ju bara ett begränsat antal

*”När man arbetar med livsmedel, inte minst fisk, märks klimatförändringarna direkt på ett konkret sätt.”*

är här på jorden, och jag skulle aldrig ha hunnit starta alla de verksamheterna vi har nu från grunden. Så jag köper bolag som ofta inte mår så bra, räddar dem och ser till att bolagen blir lönsamma igen.

#### HÅLLBARHET ALLT VIKTIGARE

Livsmedelskoncernen som idag heter PNM-Chipsters har cirka 150 anställda och en rad olika varumärken som riktar sig mot både konsumenter och exempelvis restaurangkök. Dessutom har man fem produktions- och förädlingsfabriker. Koncernen omsatte under 2023 cirka 110 miljoner euro.

Men i grund och botten är det samma bolag som i början av 1990-talet började importera från Brasilien, även om verksamheten har utvecklats och hållbarhet blivit allt viktigare.

– När man arbetar med livsmedel, inte minst fisk, märks klimatförändringarna direkt på ett konkret sätt. Slutproduktens kvalitet är direkt beroende på vilken levnadsmiljö djuren har. Därför har vi en konkret plan för att minska vårt eget klimatavtryck, berättar Gustaf Salmelin

och fortsätter:

– Vårt strategiska mål är att minska utsläppen från vår verksamhet med 75 procent till år 2035. Som exempel har vi startat ett projekt vid vår produktionsanläggning i Hyvinge för att ersätta brännolja med grön el och vi har förnyat kylutrustningen vid vår produktionsanläggning på Åland.

#### MATLAGNING SOM TERAPI

Just mat och livsmedel kan tyckas långt från vindsurfigens värld, men det är ändå ingen slump att det var i matbranschen Gustaf till slut hamnade.

– Min pappa var ingenjör och nästan ett slags uppfinnare. När han kom hem från jobbet lagade han mat för att koppla av och tänka på något annat. Jag lagar mat på samma sätt och av samma skäl som min pappa, som terapi.

Om man ska vara nogräknad så var det faktiskt med fisk som entreprenörsbanan började.

Under somrarna brukade Gustaf och brodern Fredrik fördriva tiden med att fiska. Ofta var fiskelyckan på deras sida, och de drog upp betydligt mer än de

PNM-Chipsters har omkring 150 anställda och fem produktionsanläggningar, varav en i Norrböle.



## PERSONLIGT

### Gustaf Salmelin om

#### FRAMTIDENS KÖTT:

Trots att Gustaf Salmelins entreprenörsbana började med brasiliansk biff, tror han att framtiden ser annorlunda ut.

– Våra barnbarn kommer att tycka att det är äckligt att äta animaliskt protein, det är jag ganska övertygad om. Därför tittar vi i bolaget alltmer på så kallat laboratoriekött, 3d-printat växtbaserat "kött" och liknande. Vi är absolut inte ledande inom det men vi följer med nyfikenhet vad som händer inom området.

#### ATT VARA EXIL-ÅLÄNNING:

Sedan slutet av 1990-talet bor Gustaf Salmelin i Helsingfors, främst av praktiska och logistiska skäl.

– Jag älskar Åland, det är en del av mig och våra bolag är skrivna här. Men eftersom jag reser så mycket är det praktiskt omöjligt att bo där. Varje resa blir någon dag längre eftersom det går så få flyglinjer från Mariehamn.

#### HUR EN BRA BANK SKA VARA:

– Personkontakt är allt. Det är enormt värdefullt att ha en person man kan ringa direkt till när man vill. Som företagare är det också viktigt att ha en bank som förstår vad man vill göra.



Koncernen producerar och distribuerar en rad kända varumärken både till konsumenter och restaurangkök.



Ett besök på Café Julius är närmast obligatoriskt när Gustaf Salmelin är i Mariehamn.

*”Vårt strategiska mål är att minska utsläppen från vår verksamhet med 75 procent till år 2035.”*

kunde äta. Snart kom de på att de kunde sälja abborre och gädda till seglare på sommarsemester som passerade vid Näversholma på Föglö.

Ibland rökte de fisken för att kunna sälja den ytterligare några mark dyrare, och därmed hade Gustaf tagit sina första steg inom det som skulle bli en av grundpelarna i hans företagsbyggande, nämligen livsmedelsförädling.

– Vårt sommarställe var ett gammalt torp och jag och min bror hittade lite gamla omoderna kläder på vinden som vi tog på oss. Ju mer omoderna vi såg ut desto mer betalt fick vi för fisken. Det var som att seglarna tyckte synd om de här stackarna ute på ön. Fast egentligen var vi ju inte ens skärgårdspojkar, vi var ju stadskillar från Mariehamn.

#### MÖTE MED DÖDEN

Det var också under somrarna på Föglö som grunden lades till Gustaf Salmelins surfarkarriär.

– Ålands skärgård har fantastiska vindar för surfing, även om vågorna är lite bättre i Hawaii och Australien, så det var ett tack-samt ställe att lära sig på.

Men aktiviteterna till havs har nästan kostat honom livet, inte mindre än två gånger.

Under ett träningsläger i Mexiko blev Gustaf stungen av en stingrocka och sköljdes medvetslös upp på stranden. Stranden var mitt ute i ingenstans, men hans träningskompisar körde honom till en liten fiskeby en bit bort.

Här fanns bara en oansenlig sjukstuga, men Gustaf hade turen att läkaren här var specialiserad på varför stingrockorna i just det här området är giftigare än någon annanstans. Med specialistkunskap och motgift lyckades läkaren rädda livet på Gustaf, som efter fem dagar i koma vaknade upp och kunde påbörja sin långa rehabilitering.

– Giftet hade nått hjärtat och jag var egentligen död. Men på något sätt, och



*”Jag träffade på bekanta som blev väldigt förvånade när de såg mig. För de hade ju läst i tidningen att jag var död.”*

tack vare den läkaren, sitter jag ändå här idag.

#### DÖDFÖRKLARAD AV TIDNINGEN

Nästa olycka skedde på en något mindre exotisk plats, nämligen vid Lemböte. Att hoppa bland klippor, berg och kullar var en ganska vanlig del av träningen, eftersom rörelsen påminner om vad man gör på vindsurfingbrädan. Gustaf föll från en klippa och rakt ned i havet, där det är 20 meter djupt, och slog sig samtidigt medvetslös. Kompisarna trodde först att han skojade och medvetet höll sig under vattenytan. Men efter en stund började de ana oråd.


De dök ned och hittade Gustaf på en klippavsats på sju, åtta meters djup och lyckades få upp honom på land. En av kompisarna gav honom konstgjord andning trots att han inte visade upp några som helst livstecken. Som av en lycklig slump passerade Ålands snabbaste motorbåt platsen, med en för den tiden ytterst

modern NMT-telefon och kunde meddela larmcentralen.

Båten körde Gustaf till Östra hamnen där ambulansen väntade. Väl inne på sjukhuset hölls han i koma för att minimera skadorna. När han efter några dygn vaknade till liv hade tidningarna i både Finland och på Åland hunnit rapportera om det hela som en dödsolycka.

– I flera års tid efter olyckan hände det att jag träffade på bekanta som blev väldigt förvånade när de såg mig. För de hade ju läst i tidningen att jag var död. En mycket märklig känsla.

Numera är det ytterst sällan Gustaf plockar fram brädan och ger sig ut på havet.

– Vindsurfing har alltid varit förknippat med tävling för mig. Så det är sällan jag gör det för nöjes skull. Det är samma med fiske, det var redan från barnsben en business. Istället gillar jag att jaga och så tränar jag kickboxning, något jag faktiskt plockat upp från mina döttrar som håller på med det. 



FAKTA

**Gustaf Salmelin**

**BOR:** I Grankulla utanför Helsingfors.

**ÅLDER:** 57 år.

**FAMILJ:** Döttrarna Natasha, 27, Natalie, 21 och Nadia, 19.

# Vägen till en hållbarare sjöfart

Största delen av all världshandel transporteras sjövägen. Samtidigt genereras stora mängder koldioxidutsläpp. Kan en ny generation bränslen vara lösningen?

TEXT ELLI COLLAN FOTO ESL SHIPPING

# A

## NGFARTYGENS TIDEVARV, som

började på 1800-talet, inledde en långvarig era av fossila bränslen inom sjöfarten. FN:s konferens för handel och utveckling (UNCTAD) konstaterar i sin årliga publikation om

sjötransporter att 98,8 procent av världens flotta fortfarande använder fossila bränslen. Sektorn står för cirka tre procent av alla växthusgaser som produceras av människan på jorden.

– Förändringen har gått långsamt. En förklaring är att fartyg utgör stora investeringar som har en lång livscykel, säger Kirsi Ylärinne, Operations and Environmental Director på ESL Shipping.

ESL Shipping är ett finskt rederi, grundat år 1949, med en flotta på över fyrtio fartyg. Det är det ledande torrlastrederiet i Östersjön och opererar även globalt. Sjöfart korsar både internationellt vatten och nationsgränser. Det skapar utmaningar för den gröna omställningen till havs.

– Lokal lagstiftning är ofta lättare att implementera och hantera än internationell

politik där flera hundra olika aktörer berörs, konstaterar Kirsi Ylärinne.

## REGLERINGAR FÖRÄNDRAS

Europeiska unionen har med kraft drivit flertalet frågor som rör utsläpp. Sjöfarten påverkas särskilt av EU-kommissionens tre initiativ, det vill säga direktivet om handel med utsläppsrätter till sjöss och energiskattedirektivet samt den så kallade FuelEU Maritime-förordningen, som träder i kraft 2025 och styr användningen av mer förnybara och utsläppsnåla bränslen inom sjöfarten. För närvarande är tillgången på dessa bränslen mycket begränsad.

Även Internationella sjöfartsorganisationen IMO har skapat gemensamma riktlinjer för genomförandet av utsläppsminskningar.

Sjöfarten är i stort behov av reglering, eftersom det är det enda rätta sättet att styra den gröna omställningen. Samtidigt är den pågående regleringen också en av utmaningarna med omställningen.

– Många aktörer vågar inte fatta investeringsbeslut, eftersom regleringspolitiken som fortfarande är under utveckling inte ger en tillräckligt långsiktig bild av framtiden, konstaterar Kirsi Ylärinne.

*”Det är bränslet som i slutändan avgör den här matchen.”*



Kirsi Ylärinne, ESL Shipping



Herkko Plit, P2X Solutions

## MOT KOLDIOXIDNEUTRALITET

Det är först under detta årtusende som man på allvar har börjat diskutera utsläppen från sjötransporter. Målen är desto mer ambitiösa, eftersom sektorn strävar efter att uppnå koldioxidneutralitet senast 2050.

Ylärinne anser det inte som ett omöjligt mål.

– ESL Shipping har till exempel engagerat sig i det internationella Science Based Targets-initiativet. Vi strävar efter att vara koldioxidneutrala redan 2040. Vi använder redan nu biobränslen och har investerat i fartygsteknik som minskar utsläppen.

Hon menar att förutom moderna fartyg krävs vägledning på nationell nivå, klargörande av ansvar och rollfördelning, en fungerande infrastruktur för bränsledistribution och effektivare logistik.

Men den största påverkan, enligt Kirsi Ylärinne, är det som får fartygens motorer att mullra.

– Det är bränslet som i slutändan avgör den här matchen.

## CIRKULÄR EKONOMI

En renare framtid för sjöfarten kommer sannolikt att hittas i e-bränslen som produceras med hjälp av elektrisk energi, såsom

e-metan, e-metanol och e-ammoniak.

P2X Solutions, som är en pionjär inom vätgas, fick under åren 2022 och 2023 finansiering ur Ålandsbankens Östersjöprojekt för sina forskningsprojekt SH2ORE och SH2ORE II. Syftet är att undersöka värdekedjorna för koldioxidsnåla bränslen i Östersjön och att presentera strategier för hantering och användning av sådana bränslen i hamnmiljöer.

– Projekten har tydliggjort vad för slags ramvillkor och önskemål sjötransportaktörerna har med hänsyn till den gröna omställningen, säger Herkko Plit, vd för P2X Solutions.

Förväntningarna på den nya generationens bränslen är höga, men även de har sina egna utmaningar. Till exempel ammoniak är visserligen miljövänligt, men giftigt för människor och utmanande att hantera, särskilt i passagerarhamnar.

P2X Solutions bygger för närvarande Finlands första produktionsanläggning för grönt väte i industriell skala i Harjavalta. I framtiden kommer man även att bygga en produktionsanläggning i Joensuu, där man förutom grön vätgas kommer att producera syntetiska bränslen.

Projektet sker i nära samarbete med kraftbolaget Savon Voima. Nyckelordet är

cirkulär ekonomi.

– Vätgas produceras med hjälp av förnybar energi från vatten genom elektrolys. Produktionsprocessen genererar spillvärme som kommer att utnyttjas i Savon Voimas fjärrvärmesystem, säger Herkko Plit.


Från Savon Voimas biokraftverk fångar P2X:s produktionsanläggning upp den koldioxid som genereras, som i sin tur används för att producera syntetiskt bränsle.

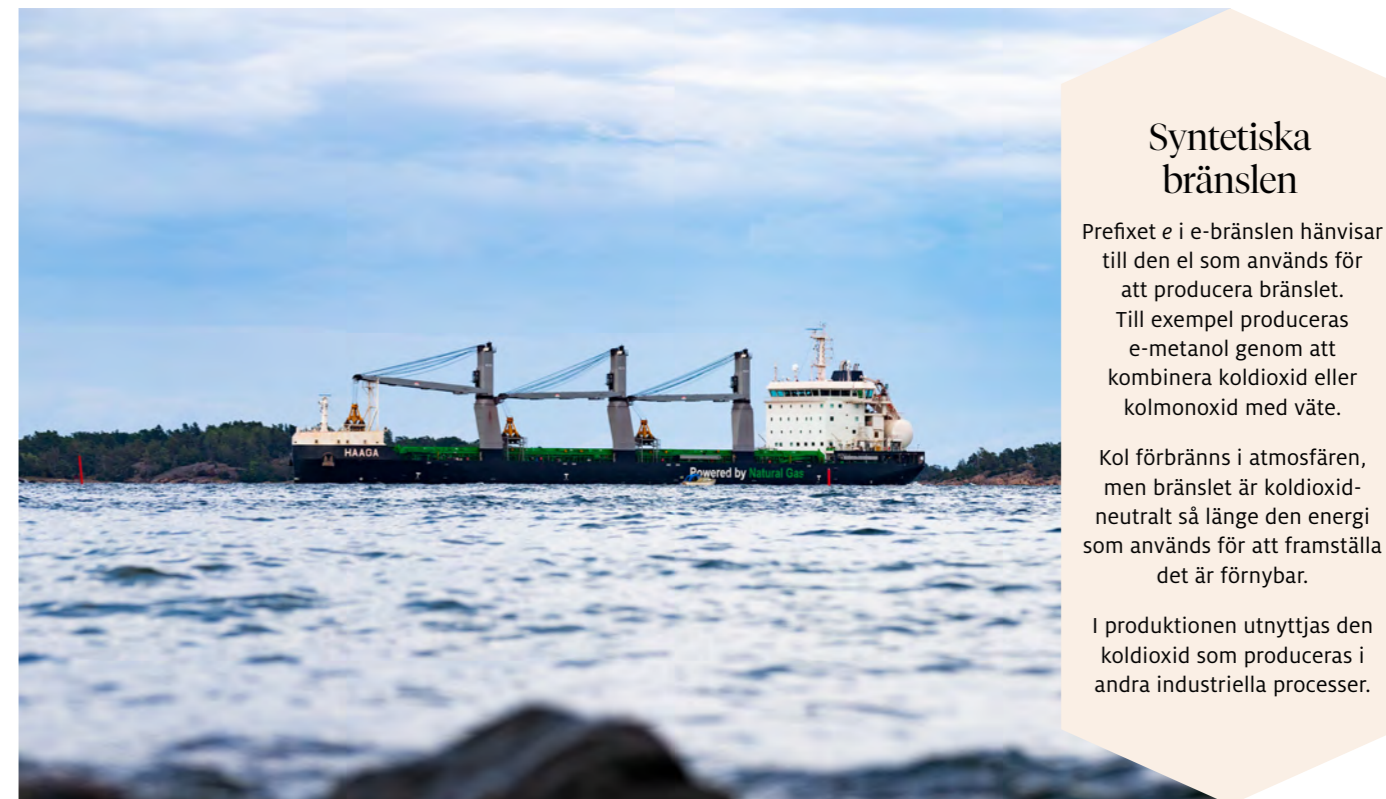
## VAL FÖR FRAMTIDEN GÖRS IDAG

Herkko Plit själv tror på den rent brinnande och biologiskt nedbrytbara metanolens överlägsenhet som en del av lösningen på problemet med utsläpp från sjötransporter. Jämfört med till exempel metan är metanol ett effektivt bränsle även på långa sträckor.

– Vi förhandlar för närvarande om konkreta köpeavtal med ett antal olika parter.

Det finns intresse, men Herkko Plit inser svårigheten med långsiktiga investeringsbeslut som även Kirsi Ylärinne nämnde.

– Men faktum är att den gröna omställningen kommer att ske på ett eller annat sätt. Regleringen kommer att stramas åt avsevärt under 2030-talet. Vinnarna kommer att vara de som rör sig mot den redan nu, säger han. 



## Syntetiska bränslen

Prefixet e i e-bränslen hänvisar till den el som används för att producera bränslet. Till exempel produceras e-metanol genom att kombinera koldioxid eller kolmonoxid med väte.

Kol förbränns i atmosfären, men bränslet är koldioxidneutralt så länge den energi som används för att framställa det är förnybar.

I produktionen utnyttjas den koldioxid som produceras i andra industriella processer.

# Medvetna val när du vill ge en gåva

Ta hjälp och undersök dina möjligheter. Det är juristen Frida Isakssons främsta råd när du funderar över hur du kan överlåta egendom på bästa sätt.

TEXT JULIA LINDSTRÖM ILLUSTRATION BJÖRN ÖBERG

**O**RDET FILANTROPI KOMMER FRÅN grekiskan och betyder människokärlek. Det är en fin handling där du ger bort något utan att kräva något tillbaka. Men har du inte koll på reglerna kan gåvan resultera i oväntade skatter för mottagaren. Därför är det viktigt att vara medveten om vilka regler som finns.

– Det är mottagaren av gåvan som är skyldig att betala gåvoskatt. Den som ger en gåva kan ibland tycka att det känns tråkigt att gåvan föranleder en skattekonsekvens, men en väl genomtänkt gåva kan i slutändan ge en lägre skattekonsekvens än att inte ge gåvan, säger Frida Isaksson, jurist på Ålandsbanken.

I Finland och på Åland kan du under en treårsperiod ta emot en gåva med ett värde upp till 5 000 euro från samma gåvogivare utan att behöva betala gåvoskatt. Hur stor skatten är påverkas av gåvans värde och relationen mellan gåvogivaren och mottagaren. Skatten kan variera mellan 8 och 33 procent och är lägre vid nära släktband, till exempel vid gåvor till make, maka, barn eller barnbarn.

– Skänker du däremot pengar till allmännyttiga organisationer eller välgörenhet är donationerna skattefria, säger Frida Isaksson.

## KOLL PÅ FÖRSKOTTARV

När du ger en gåva till en släkting behöver du, förutom skatten, ha koll på hur gåvan kan komma att påverka fördelningen av arv i framtiden. Har du gett en stor gåva till en arvinge bör du fundera på om det ska räknas som förskott på arv eller inte.

– För att reglera detta är det viktigt med dokumentationen. Har du tre barn och ger

*”Det är mottagaren av gåvan som är skyldig att betala gåvoskatt.”*



ett barn en gåva bör du formulera skriftligen om de två andra barnen ska kompenseras för detta senare eller inte. Detta kan lätt glömmas bort och därmed riskera onödiga konflikter i framtiden.

Det finns både gåvoskatt och arvsskatt i Finland. Båda skatterna är progressiva och ett högre värde ger en högre skatt, därför kan det finnas vinning i att ta beslut om du vill ge en gåva eller låta egendomen erhållas genom arv.

– Väntar du med gåvan och efterlämnar ett större arv kan mottagaren få en högre arvsskatt. Om du istället delar upp det och ger gåvor flera gånger kan den totala skatten bli lägre. Att ge flera gåvor utspritt på längre tid kan alltså vara mer skatteeffektivt än att vänta och efterlämna ett större arv, säger Frida Isaksson.

## SÄRSKILDA REGLER FÖR FASTIGHETER

Som jurist på Ålandsbanken får Frida Isaksson många frågor gällande fastigheter. Åland har eget regelverk avseende fastighetsägande. Hembygdsrättsregelverket slår fast under vilka

förutsättningar en person kan bli ägare till en fastighet på Åland. Har du hembygdsrätt kan du bli ägare till vilken fastighet som helst.

Om du saknar hembygdsrätt kan du bli ägare till vissa fastigheter genom att du antingen har jordförvärvsrätt eller att du efter ansökan om jordförvärvstillstånd kan äga just den specifika fastigheten du ansökt om tillstånd för. Det är bra att tänka till innan man ger sin fastighet vidare.


– Många undrar hur de ska göra för att säkerställa att deras barn får ta över deras fastighet i framtiden. Vi rekommenderar alltid att man kommer in för ett samtal hos oss. Det är mycket som spelar in – är ditt barn registrerat som bosatt på Åland? Vilken koppling har ditt barn till Åland? Hur länge har du ägt fastigheten? Hur stor är den? När vi har alla detaljer kan vi titta på vilka möjligheter just du har och vad som passar bäst för er.

Relativt vanligt är att man skänker bort fastigheten men behåller besittningsrätten och därmed fortfarande kan nyttja fastigheten. Det resulterar i en skattelättnad för gåvogivaren eftersom den som får fastigheten inte har rätt att använda fastigheten obehindrat.

## TA REDA PÅ DINA MÖJLIGHETER

Frida Isaksson betonar vikten av att ta hjälp så att du blir medveten om dina alternativ. Därefter är det lättare att ta ett beslut när du ska ge en gåva, oavsett vilken typ av gåva det gäller.

– Ta hjälp av en sakkunnig som kan gå igenom vilka alternativ som finns. Du kan uppnå samma resultat men med helt olika skattekonsekvenser.

– Att skriftligt formulera din vilja i ett gåvobrev eller testamente, gör att andra förstår din vilja den dag du inte längre själv kan uttrycka den, säger hon. 



## Hör av dig!

Har du frågor och vill ha mer rådgivning kring gåvor, kontakta Bodil Wiklund, Frida Isaksson och Linda Franklin på Ålandsbanken.

## BESKATTNING

### Så fungerar gåvo- och arvsskatt

#### GÅVOSKATT

Är gåvan 5000 euro eller mer under en treårsperiod måste mottagaren deklarera gåvan inom tre månader. Förskott på arv är en gåva. All egendom som ges under din livstid ses som en gåva och kan generera en gåvoskatt.

#### ARVSSKATT

Om arvet är värt 20 000 euro eller mer per mottagare genererar det en arvsskatt för arvtagaren. Skatten betalas först efter att arvlåtaren avlidit och bouppteckningen är klar.

Hur hög skatten blir beror på storleken på gåvan eller arvet och relationen mellan mottagaren och gåvogivaren/ arvlåtaren.

Både gåvoskatt och arvsskatt beräknas utifrån två klasser: I klass ett, som gäller för de närmsta släktingarna så som maka/make, barn, barnbarn, föräldrar och sambo med gemensamma barn, ligger skatten på mellan 8 och 17 procent för gåvor och 7 och 19 procent för arv.

I klass två, som gäller mer avlägsna släktingar, till exempel syskonbarn och personer som inte är släkt, såsom vänner, ligger skatten på mellan 19 och 33 procent.

# Alger på matbordet

Från antikens Egypten till dagens moderna kök. Alger har sedan långt tillbaka i tiden varit en del av många länders matkultur. Men inte här i Norden. Tills nu.

TEXT LIZ LINDVALL FOTO TIINA TAHVANAINEN

**M**ÅNGA AV OSS ASSOCIERAR kanske tång och alger med exotiska rätter eller främmande matvanor, men sanningen är att dessa marina växter förekommer lite varstans i Östersjöns vikar och sund – och skulle kunna finnas med på våra mattallrikar.

Men vad säger smaklökarna? För de flesta av oss kan det kännas lite främmande att äta alger, fastän det finns mycket att vinna på det. Något som Viktor Eriksson och Joel Lindholm, två unga visionärer med passion för hållbarhet, vill ändra på. Tillsammans driver de företaget Under Ytan. De har

tidigare fått finansiering genom Östersjöprojektet för deras tester av undervattensodlingar vid Björkskär i Ålands skärgård.

## MÅNGSIDIG RÅVARA

Duon bakom företaget menar att blåstång, tarmtång och rödslick passar utmärkt till matlagning. Den sistnämnda sorten har en kraftig doft av tryffel.

– Om du kokar upp dem snabbt får du en mjukare konsistens. Sedan är det gott att fräsa dem i lite olivolja eller smör och krydda med salt. Så mycket mer behövs inte, säger Viktor Eriksson som också är kock till yrket.

Han låter sig även inspireras av det asiatiska köket, som har en lång tradition av alger i sin mat. I Japan nämns användningen av

nori, som är en typ av tång, i skriftliga källor så tidigt som under 700-talet.

– Men jag har även testat att kombinera traditionella nordiska smaker med alger. Blåstång fungerar exempelvis utmärkt med crème fraîche och rödlök eller picklade på samma sätt som löksill.

Detta bjuder han ofta på under olika event när Under Ytan presenterar sin verksamhet. De har även tagit fram drycker av alger.

– Det finns såklart de som är skeptiska men överlag tycker folk att det är både gott och spännande.

## SKÖRD I SVALARE TIDER

Även om alger på många sätt är lika växter på land, så har de exempelvis inga rötter, stammar, blad eller blommor, utan sitter fast med en fästplatta på sten eller annat hårt material och suger upp näringen direkt ur vattnet.

När Under Ytan skördar algerna plockas aldrig mer än en tredjedel av blåstångsruskorna. De resterande delarna får fortsätta föröka sig. Det är viktigt att skörden sker i friskt och rörligt vatten långt bort från hamnar, badplatser och industrier, där det finns risk för utsläpp. I åländska vatten finns det inte några giftiga sorter, men det är viktigt att plocka dem vid rätt tid på året.

– Vi skördar under de kallare månaderna på året. På sommaren finns den blågröna algbloomingen och mer bakterier i vattnet. En annan utmaning i Östersjön är att vi har is på vintern. Då är det svårt att komma åt algerna, säger Joel Lindholm.

Liksom fisk och skaldjur är alger en färskvara, vilket har sina utmaningar. De flesta torkar därför algerna direkt efter skörd.

Alger innehåller många nyttiga mineraler och spårämnen såsom magnesium, zink, järn och är liksom fisk och skaldjur en naturlig källa till jod. De är även fiberrika,



Viktor Eriksson och Joel Lindholm möts av nyfikenhet när de serverar sina rätter på olika event. Här under Ålands skördefest.



Pasta med blåstångsskott, tångkaviar och tomat.

har antiinflammatoriska egenskaper och innehåller protein.


– Tills mer forskning är gjord har vi valt att inte fokusera så mycket på hälsoaspekterna, men vi brukar säga att precis som det är bra att äta annan havsmat är det nyttigt att äta alger, säger Viktor Eriksson.

## INTE BARA TILL MAT

Alger används även inom kosmetika, djurfoder och mediciner och det har även gjorts försök med förädling av alger, som exempelvis ett vegansk tonfiskalternativ.

Det var under coronapandemin, när Viktor Eriksson var permitterad, som han och Joel Lindholm började fundera på varför ingen gör något med alger i Östersjön. Nyfikenheten ledde fram till att de under ett år grottade ner sig och lärde sig allt om alger.

Nu flera är senare har de en rad samarbetspartners och har kommit en bra bit på vägen med sina olika projekt att utreda hur de kan restaurera havsmiljöer med hjälp av algodling och på samma gång hitta hållbara, smakarika och näringsrika råvaror.

– Projektet är fortfarande i sin linda, men i framtiden hoppas vi ha kommit långt med vår vision att få Östersjön att må bättre, säger Joel Lindholm. 

## RECEPT

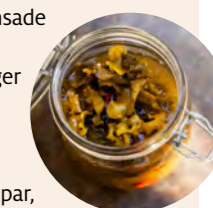
### Picklad blåstång

#### Ingredienser

100 gr sköljda och rensade skott av blåstång  
0,5 dl äppelcidervinäger  
1 dl socker  
1,5 dl vatten  
1 gul lök i skivor  
Senapsfrön, kryddpeppar, svartpeppar, vitlök eller andra smaksättare

#### Gör så här

Koka upp en kastrull med vatten som gott och väl täcker mängden blåstång. När vattnet kokar tillsätt tång och låt koka en minut tills de är helt gröna och mjuka. Spola dem med kallt vatten i ett durkslag. Koka upp lagen med äppelcidervinäger, socker, vatten, lök och kryddor. Tillsätt tången när lagen kokat upp, håll över i en ren glasburk och låt svalna. Förvarad i kyl håller den flera veckor.



UR MANIFESTET FRÅN 2004

## Det nya nordiska köket ska:

1

**UTTRYCKA DEN RENHET**, friskhet, enkelhet och etik som vi gärna vill förbinda med vår region.

2

**AVSPEGLA DE** skiftande årstiderna i sina måltider.

3

**BYGGA PÅ RÅVAROR** som blir särskilt utsökta i våra klimat, landskap och vatten.

Läs hela manifestet på [www.norden.org/fi/node/2155](http://www.norden.org/fi/node/2155)



# När råvaran får spela huvudrollen

Det nya nordiska köket fyller tjugo år. Numera säger man enbart *nordiska köket* och en tydlig tendens är kockarnas vurm för råvaran och dess ursprung.

TEXT ANNA NORSTRÖM

**D**ET VAR I KÖPENHAMN 2004 som ett antal kockar formulerade och presenterade en vision för hur ett nytt nordiskt kök med sin egenart skulle kunna mäta sig med de mest framstående köken i världen.

Bakom manifestet stod kända kockar som svenske Mathias Dahlgren och René Redzepi från den numera världsberömda restaurangen Noma i Köpenhamn. De gjorde gemensam sak och författade ett styrdokument som lade grunden för en ny kurs för restauranger, kockar och producenter i norr.

Vi spolar snabbt tillbaka: I början av 2000-talet föddes trenden fusionskök som på ett oortodoxt vis korsade ingredienser från hela världen och satte dem samman på samma tallrik – inte sällan med asiatiska inslag. En typisk rätt kunde vara friterad anklever i hårt tacoskal med syltad ingefära och torkat sjögräs.

Samtidigt var det så kallade molekylära köket på uppgång och växte sig stort i Spanien, inte minst sedan ett av lärosätena för matlagningsstilen, El Bulli i Katalonien, 2002 tilldelats förstaplatsen på prestigefyllda World's 50 Best Restaurants (de kom att vinna fyra gånger till därefter).

Det här var en tid då kockar började laga mat utanför de snäva franska ramar som styr matlagning i norra Europa. Men istället för att blicka utåt ville kockarna bakom det nynordiska matmanifestet något helt annat. De vill ägna sig åt ett sällan skådat navel-skåderi, i positiv bemärkelse. De ansåg att den egna matkulturen skulle värnas först och främst.

### LYFTER HUSMANSKOSTEN

Kocken Michael Björklund, med bas på

Åland och flera krogar på fastlandet i Finland, var en av de tolv som skrev under. I samma veva flyttade han hem efter tio år i Göteborgs krogvärld och bestämde sig för att öppna en pizzeria i Mariehamn.

– Pizzeriorna som fanns då var så trista, de gjorde alla samma sak. Jag ville inte öppna en vanlig pizzeria som låtsades vara italiensk, utan jag ville göra en nordisk variant, säger Michael Björklund.

Han började studera pizzans uttryck. Egentligen är det ju bara ett enkelt bröd med pålägg. Något som vi i Norden bakat sedan urminnes tider.

– I skärgården bakade man allttjämt plåtbröd, som till exempel det åländska hemvetebrodet. Det är en brödkaka, väldigt lik en tunnbottnad pizza, fast med eller utan hål i, säger Michael Björklund.

Plåtbrödet fick nu ett nytt liv som "åländsk pizza" på restaurang Niska. Toppingen kunde bestå av lokal skinka och åländsk ost. Niska-imperiet har idag växt med krogar såväl i Åbo, Ekenäs, Helsingfors och Vasa. Men det slutar inte där. Michael Björklunds arbete i Finland liknar den brittiske kocken Jamie Olivers.

– Den finska husmanskosten håller på att raderas ut. Pizza, hamburgare och kebab tar över. Dagens ungar vet inte hur riktiga köttbullar smakar. När jag blindtestar dem så föredrar de industrins variant, säger han.

För att vända trenden kampanjar han för att skapa världens bästa skolmat i Finland. Kan man servera barnen måltider lagad på bra råvaror är det att investera i framtiden, menar Michael Björklund.

Han säger att det är ett bidrag till utvecklingen av våra matsystem – frågan om hur vi producerar, distribuerar, konsumerar och återvinner mat. Ett ämne som flera kockar i Norden nu sätter högt på sin agenda, bland annat genom att arbeta med kvalitativa råvaror.



*"Den finska husmanskosten håller på att raderas ut. Pizza, hamburgare och kebab tar över. Dagens ungar vet inte hur riktiga köttbullar smakar."*

Michael Björklund



Brioche-toast med sjöborre och lardo som rätten serverades på restaurang Credo.



*”Jag har inte så stort behov av lyx i min mat. Jag serverar hellre sillrom än någon tjugig kaviar.”*

Heidi Bjerkan

#### INGEN INFLUGEN ANKLEVER

Vi beger oss till Norge. Att det nämnda manifestet från 2004 signerades av tolv kockar som alla var män säger något om dess tid. Varför var exempelvis inte Heidi Bjerkan, en av landets mest kända kockar, ombedd att vara med i processen?

– Ja, det kan jag också fråga mig, skrattar Heidi Bjerkan.

Hennes restaurang Credo i Trondheim tilldelades en stjärna i Guide Michelin 2019, vilket befäste den norska stadens knapphållighet på den gastronomiska världskartan. Kökets ethos var starkt lokalt förankrat. Här serverades ingen influen anklaver eller tryffel, man lade snarare prestige i att handla råvaror av runt hundra bönder och producenter nära Trondheim.

– Jag har inte så stort behov av lyx i min mat. Jag serverar hellre sillrom än någon tjugig kaviar, säger Heidi Bjerkan och fortsätter:

– Väldigt många stjärnrestauranger är ganska så lika. Jag bryr mig inte så mycket om Guide Michelin, för mig har alla de

restauranger som är bra ett driv för att förbättra framtidens matsystem. Visst blev jag glad över uppmärksamheten vi fick med stjärnan och det är ju bra att den belyser vårt tänkande kring kvalitet.

Men i våras bommade hon igen livsprojektet Credo som hon drivit sedan 1998 och flyttlasset gick till Oslo. I huvudstaden ska hon fortsätta sitt arbete med att lyfta fram bra och sunda råvaror, fast nu på ny adress inne på anrika Nationalbiblioteket. Tanken är att där lägga grunden för en plattform för samtal, popups och utbildningar kring matkultur.

Samtidigt har det nordiska köket i Norge gjort en u-sväng, enligt Heidi Bjerkan.

– Vi blev förblindade av den där jäkla oljan. När vi fick den kom också tomatsoppa på pulver. Vi blev rika och skulle äta pizza och tacos och glömde helt bort var vi kom ifrån. Nu ser jag hur råvaran får ta allt mer plats. Det handlar om att det finns avsändare, en bonde som är stolt över sin produkt.

Som exempel nämner hon urkorn, eller



*”Tänk om alla, oavsett inriktning på krog, kunde jobba med bra lokala råvaror.”*

Elvira Lindqvist

på svenska: kulturspannmål, en term som betecknar ursprungliga sorter från det tidiga jordbruket som inte har genomgått modern förädling.

#### HYLLAR KULTURSPANNMÅLET

Kocken Elvira Lindqvist, kreativ ledare vid restaurang Oxenstiernan i Stockholm – som prisats med en grön Michelin-stjärna – stämmer in i hyllningskören till kulturspannmål. Hon har exempelvis arbetat med Gotlandslins, Vreta gulärt och Emmer i sin matlagning.

– De är hållbart odlade utan besprutning och har högt fiberinnehåll med långsamma kolhydrater som magen och kroppen mår bra av.


Även om det nya nordiska matmanifestet kunde upplevas som ”sektariskt”, enligt Elvira Lindqvist, var ju poängen att öka kvaliteten på den nordiska maten och verka

förenande. Det har man ändå till stor del lyckats med, menar hon.

– Många lagade liknande rätter som smakade ungefär på samma sätt till en början. Men nu känns det mer spännande och som att vi pratar mycket mer om råvaran på ett friare sätt.

#### Om du får önska fritt: Hur ser framtiden ut för nordisk gastronomi?

– Att restauranger och bönder kan samarbeta på riktigt och att alla led kan överleva på sin verksamhet. Tänk om alla, oavsett inriktning på krog, kunde jobba med bra lokala råvaror, säger Elvira Lindqvist och fortsätter:

– Men i dagsläget är det tyvärr en kostnadsfråga. I en drömvärld inser också konsumenterna att det är värt att betala lite extra för upplevelsen av kvalitativa råvaror och hållbart drivna restauranger. Och att det är en nödvändighet för planetens välmående. 



Manifestet från 2004 har fått ett stort inflytande på den nordiska matkulturen.

## Fler nordiska krogar med råvaran i fokus

### FINLAND

**Nolla, Helsingfors:** Nordens mest ambitiösa nollsvinnskrog har en ny Michelin-stjärna i bagaget och samarbetar med mindre lokala producenter.

### SVERIGE

**Vyn, Brantevik:** Med smak av Österlen i Skåne, tvåstjärnig finkrog av kocken Daniel Berlin.

### DANMARK

**Moment, Rønde:** Omgärdat av egna permakulturträdgårdar ligger enstjärniga Moment med starkt fokus på det gröna.

### NORGE

**Lysverket, Bergen:** Hämtar råvaror från fjordarna som trollos till rätter av kocken Christopher Haatuft på denna enstjärniga krog.

# Konsten att få AI att göra som du vill

ChatGPT, Midjourney, Gemini, Dall-E. Du har kanske hunnit pröva de nya AI-verktygen. Men för att bemästra dem och få AI-tekniken att bli effektiv och hjälpa dig på rätt sätt behöver du förstå hur promptning fungerar.

TEXT VICTOR OLSSON FOTO MIDJOURNEY

**AI OMFORMAR SNABBT HUR VI LEVER** och arbetar. Enligt World Economic Forum kan 85 miljoner jobb försvinna runt om i världen inom de närmaste åren på grund av automatisering och artificiell intelligens. Men det är inte utan motrörelse – samtidigt förutspås 97 miljoner nya jobb skapas.

Att kunna AI-promptning, alltså konsten att skriva effektiva instruktioner till AI-modeller, har snabbt seglat upp som en framtida nyckelkompetens. Precis som att kunna hantera en dator blev en nödvändig färdighet under 90-talet, kan förmågan att arbeta med AI bli lika grundläggande i framtiden.

## MÅNGA ANVÄNDNINGSMÖJLIGHETER

Även om tjänster som ChatGPT kan kommunicera på ett mänskligt sätt, krävs en mänsklig hand för att vägleda den rätt. Precis som en bra journalist behöver veta hur man ställer rätt frågor, behöver du formulera tydliga och målinriktade prompter för att få fram de mest relevanta och värdefulla svaren. Förmågan att instruera AI blir avgörande oavsett om du är

en ekonom som vill analysera dina nyckeltal, en marknadsförare som vill generera idéer till nästa kampanj eller någon som bara vill ha hjälp med att planera veckans matinköp.

## BLI MER SPECIFIK

Att skriva en prompt är inte svårt, men kan kräva övning för att bemästra. Ett råd är att vara så specifik du kan och gärna ge kontext. Låt säga att du vill ha hjälp att skriva en artikel om hållbarhet. En vagt formulerad prompt som "Skriv om hållbarhet" kommer sannolikt att ge ett alltför övergripande och generiskt svar. Om du istället formulerar en mer detaljerad prompt, som "Skriv en artikel på 500 ord om hur små företag kan implementera hållbarhet i sin verksamhet genom att minska plastanvändningen", lär du få ett betydligt mer användbart resultat.

För att styra verktygets beteende kan du också tilldela den en roll. Du kan exempelvis bifoga en jobbbanners och ditt CV, för att sedan be en AI att agera rekryterare och

ställa de frågor du kan förvänta dig under en arbetsintervju. Därefter kan du också be om förslag på passande svar.

## FÖRFINA RESULTATET

En annan viktig aspekt är att undvika tvetydiga ord. Om du till exempel ber en AI att skapa en bild av "ett hus", kan resultatet variera från en modern villa till en stuga på landet. Genom att lägga till fler detaljer – som "ett foto av ett rött trähus med vita knutar och en liten trädgård framför, beläget vid en lantlig väg under en blå himmel" – får du ett mer precist resultat.

"Skriv en artikel på 500 ord om hur små företag kan implementera hållbarhet i sin verksamhet genom att minska plastanvändningen"



Hur vill du att din bild ska se ut? Ska det vara ett foto eller en akvarell? Vilken årstid och väder? Prompta detaljer för att få rätt resultat.

*"Att förstå hur du på bästa sätt instruerar en AI kan ge ett stort försprång."*



Konstgjord eller äkta? Inte alltid lätt att se skillnad. Fotografiet är skapat med AI-verktyget Midjourney. Personen på bilden existerar inte i verkligheten.



Är du inte nöjd med resultatet ska du skriva promptar med feedback om hur du vill att resultatet ska förfinas. Ska huset ha fler fönster? Eller ska texten AI:n har skapat bli längre, mer akademisk eller redigeras så att en åttaåring förstår? När inte orden räcker till kan det vara lättare att visa exempel på hur du vill att resultatet ska bli. Som att ladda upp en text som du själv har skrivit, och instruera AI:n om att efterlikna din tonalitet.

## KAN GE FÖRSPRÅNG

AI-teknikens utveckling kan leda till att nästan en tredjedel av arbetskraften får förändrade eller nya arbetsuppgifter, enligt analysföretaget Kairos Futures prognoser. Att förstå hur du på bästa sätt instruerar en AI kan ge ett stort försprång. Genom att lära dig skriva precisa och målinriktade prompter kan du inte bara öka din produktivitet, utan också frigöra tid för mer kreativa och strategiska uppgifter, både i din yrkesroll och som privatperson.

## Fyra steg för att komma igång med AI-promptning

1

**BÖRJA ENKELT.** Prova enkla frågor och uppmaningar till AI-verktyg som ChatGPT. Testa olika formuleringar och se hur svaren varierar.

2

**VAR SPECIFIK.** En tydlig och specifik prompt ger oftast bättre resultat. Istället för att bara skriva "Berätta om AI", kan du prova med "Förklara hur AI används inom sjukvården och ge exempel på dess tillämpningar."

3

**EXPERIMENTERA.** AI-modeller är bra på att lära sig av feedback. Om du inte får det svar du vill ha kan du justera prompten och ge mer kontext.

4

**UTVECKLA DIN KREATIVITET.** Se på AI som en medkreatör. Om du är entreprenör, författare eller på annat sätt jobbar kreativt kan AI hjälpa dig att tänka utanför boxen och hitta nya lösningar.

# Morgonlärka eller nattuggla?

Att stiga upp extra tidigt på morgonen är ett populärt knep för att vara effektiv och få mer gjort under dagen. Men enligt forskaren Ilona Merikanto kan det till och med vara farligt att försöka ändra på dygnsrytmen.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ



## Nobelpriset 2017

Nobelpriset i fysiologi eller medicin gick 2017 till Jeffrey Hall, Michael Rosbash och Michael Young för deras upptäckter av molekylära mekanismer som styr cirkadisk rytm. De lyckades isolera en gen, den så kallade period-genen, som styr dygnsrytmen.

**TIM COOK, VD FÖR APPLE**, går upp klockan 04.00, svarar på e-post och går sedan till gymmet. Michelle Obama kliver upp 04.30 och gör lite träningsövningar hemma. Relativa sömntutor i sammanhanget är Virgin Groups grundare Richard Branson som tar en simtur 05.00 och Elon Musk som låter alarmeret ringa klockan 06.00.

Så om alla dessa på olika sätt framgångsrika människor har det gemensamt att de alla är uppe med tuppen, är det väl bara att ställa

klockan och gå upp tidigt, så blir man själv en framgångsrik entreprenör?

Nej, riktigt så enkelt är det inte. För vår dygnsrytm är något som vi har, och det är inte bara att bestämma sig för att bli morgonmänniska istället för kvällsmänniska.

### DYGNSRYTMEN ÄR GENETISK

– Vår dygnsrytm, eller egentligen cirkadiska rytm, är till stor del genetisk och medfödd. Färre än två procent av befolkningen ändrar

sin rytm helt under sin livstid, förklarar Ilona Merikanto, docent i folkhälsovetenskap vid Helsingfors universitet, som har studerat våra dygnsrytmer.

Cirkadisk rytm är kroppens inbyggda klocka, som fungerar i ungefär en 24-timmarscykel. Den reglerar när vi känner oss trötta, pigga, hungriga och till och med hur våra hormoner fluktuerar under dagen. Den cirkadiska rytmen påverkas starkt av ljus och mörker.

Men inte alla människor följer samma inre klocka, och här kommer de så kallade kronotyperna in i bilden. Enkelt uttryckt kan kronotyper delas in i tre huvudtyper: morgonmänniskor som är pigga tidigt och blir trötta tidigt, kvällsmänniskor som känner sig trötta på morgonen men är mest energiska på kvällen och natten samt de däremellan som har sin energitopp och bästa funktion under dagtid.

– Människor har förmågan att justera sina cirkadiska rytmer något, men hur mycket kan variera mellan individer och åldrar, säger Ilona Merikanto.

### VILL LYFTA FRAM SKILLNADER

En som tagit fasta på just det faktum att så många framgångsrika människor går upp tidigt är författaren Robin Sharma som ligger bakom boken och livsstilskonceptet *“The 5 AM Club: Own Your Morning, Elevate Your Life”*. I korta drag går hans idé ut på att man genom att stiga upp fem på morgonen kan maximera produktiviteten, fokusera på personlig utveckling och få en strukturerad start på dagen.

Men Ilona Merikanto är milt uttryckt tveksam till konceptet.

– Sådana böcker och teorier får oss bara att känna oss som dåliga människor. Istället borde vi öka medvetenheten om att vi är olika och har olika sömnbehov.

Hon menar till och med att det kan vara rent skadligt att försöka ställa om dygnsrytmen allt för drastiskt.

– Ja, det kan skapa hälsoproblem att försöka ändra rytmen. Undersökningar visar

att det kan leda till sömnproblem, metabola störningar och till och med hjärt- och kärlsjukdomar.

### KVÄLLSMÄNNISKOR MER KREATIVA

Ilona Merikanto menar att samhället till viss del premierar morgonmänniskor och att tidiga morgnar ofta associeras med kompetens och kapacitet.

– Men det finns faktiskt forskning som visar att kvällsmänniskor ofta har något högre utbildning och ofta har kreativa yrken. Det finns dock ingen tillförlitlig statistik om att den ena eller den andra typen skulle tjäna mer pengar. Däremot tenderar kvällsmänniskor att dö något yngre.

Så istället för att försöka ändra på oss själva och vår inre rytm, är det kanske samhället som borde förändras.

– Vi lärde oss under pandemin, när många arbetade hemifrån, att det faktiskt fungerar bra med flexibla arbetstider, att de som presterar bättre senare på dagen kanske ska arbeta vid den tiden på dygnet istället för att tvingas upp på morgonen.

Dygnsrytmen är dock inte helt konstant under hela livet. Tonåringar har en naturlig förskjutning av den biologiska klockan, som medför att de under dessa år är mer morgontrötta. Det beror på att kropparna producerar sömnhormonet melatonin senare på kvällen, vilket gör att de har svårt att somna tidigt. Detta kallas försenad sömnfas och gör att tonåringar känner sig pigga sent på kvällen och trötta på morgonen.

För äldre är det precis tvärtom, där de ofta upplever att de vaknar upp tidigt på morgonen. Det beror bland annat på minskad melatoninproduktion och lättare sömn, vilket gör att de ofta vaknar tidigt på morgonen.

– Eftersom skolan i regel startar tidigt på morgonen är det många tonåringar som inte fått tillräckligt med sömn. Kognitiva ämnen, som exempelvis matematik, kanske ska ligga senare på skoldagen och helst inte direkt på morgonen, säger Ilona Merikanto.



*”Vår dygnsrytm, eller egentligen cirkadiska rytm, är till stor del genetisk och medfödd.”*

Ilona Merikanto

### STATISTIK

## Kronotyper hos befolkningen

### Morgonpigga

Ungefär 20-30 procent av den vuxna befolkningen.

### Kvällspigga

Ungefär 17-32 procent av den vuxna befolkningen.

### Mittemellan dygnsrytm

Ungefär 40-60 procent av den vuxna befolkningen.

Källa: Helsingfors universitet

*”Inte alla människor följer samma inre klocka.”*



# Hösten är räntesänkningarnas tid

Den globala konjunkturs återhämtning har varit svagare än väntat. Samtidigt ges stöd från sjunkande inflation, sänkta räntor och stigande köpkraft hos hushållen.

TEXT NIKLAS WELLFELT

**HÖSTEN I FINANSIELLA** marknader har präglats av osäkerhet och stora kursrörelser. Men bakom årstidens dimridåer ser vi en tydlig återhämtning i aktiemarknaden. Breda börsindex har periodvis handlats på nya historiska toppnivåer. Vi ser detta som ett tecken på att det finns gott om likviditet i marknaden som väntar på att aktiveras i risktagande. Trots uppskruvad geopolitisk oro och en i allmänhet blek skörd av främst europeiska konjunkturindikatorer så har förväntningar om räntesänkningar från centralbankerna bidragit till att lyfta riskaptiten.

Men även om de dominerande centralbankerna lättat på räntebromsen så fortsätter de senaste årens åtstramande penningpolitik att dämpa efterfrågan. Det tar tid för penningpolitiken att verka genom ekonomin. Skolboken brukar säga att det tar åtminstone tolv månader innan den fulla effekten av ränteförändringar är synlig.

## MOTVIND I EUROPA

Vi håller vi fast vid vårt huvudscenario med en gradvis återhämtning av den globala konjunkturs underbyggd av avtagande in-

flation, lägre räntor och stigande köpkraft hos hushållen. Men osäkerheten kring den ekonomiska utvecklingen har ökat. Det är viktigt att marknaden får tydligare indikationer om att aktiviteten i näringslivet tar fart under kommande månader.

När vi tittar på konjunkturstatistik har denna utvecklats svagare än väntat. Det gäller i huvudsak Europa, och i synnerhet Tyskland. Främst blåser det motvind i industrin medan tjänstesektorn visar något mera spänst. Ledande indikatorer pekar heller inte på någon snabb vändning, speciellt inte för tillverkningsindustrin. En dämpad konjunkturbild ökar risken i analytikernas vinstprognoser.



Hushållen kan glädjas åt stigande reallöner och stärkta disponibla inkomster.

*”I nuläget ser vi riskerna som större på vår sida om Atlanten.”*



Bolagens delårsrapporter under hösten blir en termometer på konjunkturs.

I USA pekar data på en utplaning på höga nivåer för ekonomin i stort. En något uppskruvad värdering av börsen i USA speglar förväntningar om god vinsttillväxt framöver, vilket bidrar till volatilitet när konjunkturdata inte går i rätt riktning. Men risken för hårdlandning har dämpats under senare tid, där främst robusta amerikanska arbetsmarknadsdata bidragit till att minska oron för en snabb inbromsning.

Inför kommande rapportperioder från börsbolagen ska en något hög värdering i USA vägas mot en bister konjunktur motvind i Europa. I nuläget ser vi riskerna som större på vår sida om Atlanten. Återstår att se om så blir fallet.

## ÖKAT FÖRTROENDE FÖR RIKSBANKEN

I Sverige ser Riksbanken ett tydligt skifte i riskbilden och uttrycker missnöje över att den ekonomiska återhämtningen ännu inte tagit fart. Med ökande nedsidesrisker för

inflation och konjunktur önskar Riksbanken ge hushåll och företag en extra skjuts på vägen mot återhämtning.

Det har skett en viss förstärkning av den svenska kronan under hösten, även om valutans fortfarande handlas på synnerligen svaga nivåer. Men det finns goda argument för ytterligare kronförstärkning. Ett ökat förtroende för Riksbanken, med en penningpolitik bättre i linje med ekonomiska fundamenta parat med en tydlig kommunikation, bör vara tydligt positivt. Vidare stärks kronan traditionellt då global konjunktur förbättras. Räntesänkningar minskar också risken för en ekonomisk hårdlandning och problem i fastighetssektorn, vilket är negativa teman som från tid till annan har tyngt växelkursen.

Blickar vi mot Asien har Kina introducerat de största finans- och penningpolitiska stimulanserna sedan pandemin, som svar på den tröga ekonomiska återhämtningen.

*”Marknaden är framåtblickande och vi räknar med ett tydligt bättre konjunkturläge 2025.”*

Styrräntor har justerats ned och bankernas reservkrav vid utlåning har sänkts. Men kanske viktigast av allt, det talas om en rekaptalisering av de hårt ansatta bankerna. Detta för att kunna handskas med dåliga lån och stimulera nytillgångar. Allt detta i syfte att stötta den svaga ekonomin och den problemtyngda fastighetsmarknaden. Det vore förvånande om inte tillväxten i den kinesiska ekonomin accelererar mot bakgrund av dessa åtgärder.

## RÄKNA MED FORTSATT VOLATILITET

Sammanfattningsvis; marknaden är framåtblickande och vi räknar med ett tydligt bättre konjunkturläge 2025. Fallande inflation bidrar till stigande reallöner. En fallande prisökningstakt öppnar samtidigt för att centralbanker ska kunna lätta på penningpolitiken, vilket stärker hushållens disponibla inkomster och stimulerar företagens investeringsvilja. Privat konsumtion och ökande investeringar bör vara tydliga drivkrafter för ekonomisk tillväxt under kommande år.

Detta skulle bereda vägen för ett fortsatt gynnsamt finansmarknadsklimat. Men först ska risktillgångar, så som aktier och masskuldbrev, navigera genom en period av svagare delårsrapporter och nedjusterade vinstprognoser. Räkna med fortsatt volatilitet – och räntesänkningar. [A](#)

1.11.2024



NIKLAS WELLFELT  
Chefsstrateg på  
Ålandsbanken Företag



”Best Sustainable Step Forward for the Office 2024”

## DESIGN

## HÅLLBARA MÖTEN I TYST ATMOSFÄR

**FINLÄNDSKA FRAMERY** har tilldelats utmärkelsen *Best Sustainable Step Forward for the Office 2024* av internationella designmagasinet Wallpaper. Juryn konstaterar att företags ljudisolerade modul Framery Four ”omvandlar en kontorsinteriör med minimal energi- och materialåtgång, och skapar ett mötesutrymme för upp till fyra personer med frisk luft och tyst atmosfär.”

## ARKITEKTUR

## RUM MED UTSIKT

**NU KAN DU ÖVERNATTA** på 2 734 meters höjd i bergskedjan Rosengarten i italienska Dolomiterna. Utsikten från klippavsatsen mitt i Unescos världsarv lär vara makalös. Santnerpass hütte byggdes ursprungligen som ett härbärge för bergsklättrare och vandrare. Den svårtillgängliga bergstationen kan enbart nås till fots och har nyligen byggts om. Fasaden i trä och galvaniserad plåt ska stå emot de extrema väderförhållandena på platsen. Arkitektfirman Senoner Tammerle har prisats för mixen av traditionellt hantverk och modernt formspråk som reflekterar omgivningen.



## FOSSILFRI FRAMTID

## URUGUAY I FRAMKANT

**EKONOMISK TILLVÄXT HAR** länge gått hand i hand med en ökning av växthusgasutsläpp. Ett undantag är Uruguay som har lyckats frikoppla tillväxt från utsläpp, främst tack vare en omfattande satsning på vind-, sol- och vattenkraft samt biomassaenergi. Det har lett till att 90 procent av energin som används i landet kommer från förnybara energikällor. Uruguay, som har tre miljoner invånare, har även varit en föregångare för att minska spridningen av plast i naturen.

Källa: UN Environment Programme



## PODCAST

## IMPONERANDE GÄSTLISTA

**HUR FÅR MAN NÄRINGSLIVETS** mäktigaste personer att gästa sin podcast? Kanske hjälper det om poddaren heter Nicolai Tangen och är vd för statliga Norska investeringsfonden som har ett värde på omkring 18 000 miljarder norska kronor. I podcasten In Good Company tar han emot gäster i studion som till exempel Bill Gates och NVIDIA:s Jensen Huang.



## FÅGELSKÅDNING SMART KIKARE

**KIKAREN SWAROVSKI** Optik Ax Visio tar fågelskådningen till nästa nivå. Med hjälp av AI kan kikaren identifiera fler än 9 000 fågelarter och däggdjur, fotografera och låta dig trådlöst tipsa kamrater i närheten om vilken riktning de ska speja när du fått syn på en intressant fågel. Kikaren är designad av Marc Newson.

## HÅLLBARHET

## RECYCLING I FOKUS

**ATT FINLAND ÄR ETT** av ledande länderna när det gäller hållbar design och recycling var tydligt vid årets upplaga av Helsinki Design Week. I den omtalade utställningen *Designs for a Cooler Planet* vid Aalto-universitetet visades design som utgår från hur material åldras. Besökarna kunde också beskåda innovativa material som till exempel ett 100 procent biobaserat, plastfritt skum som kan

ersätta traditionell bubbelplast. Eller vad sägs om ett fluorescerande tyg av trä?

Vid Helsingfors Arkitektur- och designmuseum pågår fram till januari utställningen *Fix: lappa och laga* som utforskar hur tiden påverkar arkitektur, design och vardagliga föremål. Utställningen inbjuder besökarna till att ompröva sin relation till slitage, skador och förnyelse.



Iines Jakovlev utforskar dimensionerna av biomimetisk design samtidigt som hon undersöker nya fiberväxter från lokal natur och väggkantsmiljöer.



## RESTAURANG

## IDYLLISKA MÅLTIDER

**TIME MAGAZINE** har listat 100 exceptionella platser runt om i världen värda att besöka. Sverige representeras på listan av Vyn, kocken Daniel Berlins restaurang i Simrishamn som snabbt belönades med två Michelinstjärnor efter öppningen. Time imponeras av den fridfulla miljön och den hållbara ”från jord till bord”-filosofin som genomsyrar menyn.

## ALTERNATIVA RESOR

## GIVANDE TURISM

**ALLT FLER LÄNDER SATSAR** på regenerativ turism som innebär att besökaren gör något aktivt för att platsen ska bli bättre. Det handlar om att som besökare tillsammans med lokalbefolkningen bidra till en hållbar utveckling som är positiv både för lokalsamhället och naturen. Ett exempel är projektet Malama i Hawaii där hotell samarbetar med lokala ideella organisationer och bjuder in gäster till aktiviteter som städning av stränder och trädplantering.

Hos oss i Norden pågår bland annat det EU-finansierade projektet REGGAE som syftar till att utveckla generativ turism i svenska Västerbotten och finländska Österbotten.



## AUDIO

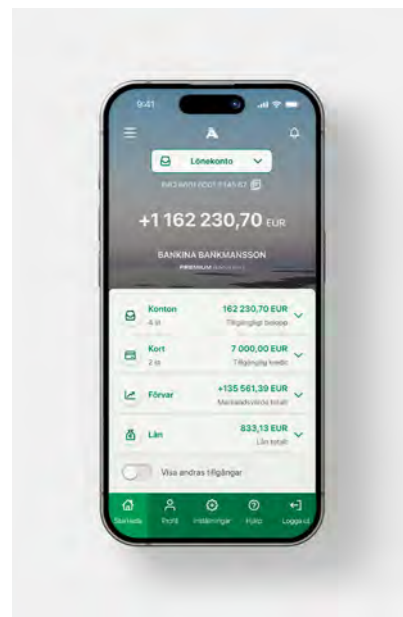
## KASSETTBANDETS REVANSCH

**EFTER VINYLSKIVANS ÅTERKOMST** har turen nu kommit till kassetbandet. Artister som Taylor Swift och Ariana Grande har börjat ge ut musik på detta nygamla format. Audioföretaget We Are Rewinds portabla bandspelare blinkar nostalgiskt mot de klassiska Sony Walkman-modellerna från 1980-talet, men är fylld med modern bluetooth-teknik och uppladdningsbart batteri.



## NYTT UTSEENDE, SAMMA MOBIL- BANK

OM DU LOGGAT IN i Mobilbanken nyligen har du säkert sett att utseendet på inloggningsidan ändrats. Så även startsidan, där du landar när du väl är inloggad. Vi hoppas att du gillar det nya utseendet, som så småningom även ändras på resterande sidor i appen.



### SÄKERHET

## SÄKRARE NÄTHANDEL UTANFÖR EES

**HANDLAR DU FRÅN NÄTBUTIKER** utanför EES? Varje nätköp utanför EU, Norge, Island och Liechtenstein behöver numera aktiveras i Mobilbanken. Den extra säkerhetsåtgärden gör vi för att minska risken för bedrägerier i samband med kortköp på nätet. Du kan även välja att tillåta nätköp permanent från

ett urval av länder, eller tills du själv ändrar inställningarna. Inställningarna hittar du på kortsidorna i Mobilbanken.

Shopping i fysiska butiker utanför EES påverkas inte av den här säkerhetsbegränsningen. Då gäller istället regionbegränsningen som du valt till ditt kort.



## SPARA TID MED CONCIERGE SERVICE

**VI VET ATT DIN TID ÄR DYRBAR** – därför får du som Premium- och Private Bankingkund tillgång till tjänsten Concierge Service. Logga in i Concierge-portalen via Mobilbanken (Dina Förmåner => Concierge Service) och få hjälp med allt från att boka evenemangsbiljetter till att organisera guldbryllöpp för hela släkten. Du betalar endast kostnaderna för de produkter eller tjänster som du beställer, men själva servicen är avgiftsfri.

## CLICK TO PAY – MASTERCARDS NYA BETALNINGSLÖSNING



**NU HAR DU YTTRELLIGARE** ett alternativ för kortbetalningar på nätet: Mastercard's Click to Pay. Lägg till dina kort via Mobilbanken och betala med ett klick. Betalningssättet bygger på avancerad teknologi och inga känsliga uppgifter lagras när du betalar.

Du bekräftar köpet precis som andra nätköp, med Ålandsbanken e-ID. De butiker som erbjuder Click to Pay känner du igen via logotypen.

Kom ihåg att inte spara dina kortuppgifter på enheter som du delar med andra.

### Ny unik fond



## NY NORDISK UTDELNINGSFOND

Ålandsbanken Norden Dividend är en ny unik utdelningsfond med fokus på nordiska kvalitetsbolag.

Ålandsbankens Fondbolag har under hösten lanserat en helt ny fond – Ålandsbanken Norden Dividend. Fonden är en aktivt förvaltd aktiefond som investerar i nordiska kvalitetsbolag med rimlig värdering och med en god, stabil direktavkastning.

– Fonden är flexibel och passar kunder som värdesätter ett stadigt kassaflöde. Kunderna kan välja mellan att få kontantutbetalningar eller att återinvestera dividenden, säger Lars Söderfjell, ansvarig förvaltare.

Portföljen är koncentrerad till cirka 20–25 innehav med en bred sektorexponering där bolagen i de nordiska länderna har olika styrkor.

– Vi har märkt en ökande efterfrågan bland våra kunder på investeringar i nordiska kvalitetsbolag, säger Hanna Lindbo, portföljförvaltare.

Ålandsbanken Norden Dividend följer Ålandsbankens generella regler och riktlinjer avseende ansvarsfulla placeringar.

## Kontakta oss

Ålandsbanken Abp

**HUVUDKONTOR**  
Nygatan 2, Mariehamn, Åland  
018 29 011 (växel)  
www.alandsbanken.ax

**AFFÄRSOMRÅDET ÅLAND**  
Direktör Mikael Mörn  
018 29 1959  
mikael.morn@alandsbanken.ax  
Nygatan 2, Mariehamn

**PREMIUM BANKING**  
Avdelningschef Johan Alm  
018 29 1192  
johan.alm@alandsbanken.ax  
Nygatan 2, Mariehamn

**PRIVATE BANKING**  
Avdelningschef Henrik Fagerholm  
018 29 1921  
henrik.fagerholm@alandsbanken.ax  
Nygatan 2, Mariehamn

**FÖRETAG**  
Avdelningschef Peter Winberg  
018 29 1301  
peter.winberg@alandsbanken.ax  
Skarpansvägen 29, Mariehamn

**CORPORATE BANKING**  
Avdelningschef Johnny Rosenholm  
018 29 1994  
johnny.rosenholm@alandsbanken.ax  
Nygatan 2, Mariehamn

**JURIDISK RÅDGIVNING**  
Avdelningschef Linda Franklin  
018 29 1975  
linda.franklin@alandsbanken.ax  
Nygatan 2, Mariehamn

**CITYKONTORET**  
018 29 011  
Nygatan 2, Mariehamn

**GODBY, FINSTRÖM**  
018 29 1660  
Von Knorringsvägen 1



Läs mer på:  
alandsbanken.ax

# ”Hoppa i med huvudet först”

Hon söker ständigt nya kreativa uttryck och skyr monotona sysslor. Illustratören Amanda Valkonen hittar sitt flow under tidiga morgnar och drömmer om att lära sig spela piano.



## AMANDA VALKONEN

**Ålder:** 31 år.

**Bostadsort:** Jomala, Åland.

**Bakgrund:** Är digital illustratör, grafisk formgivare och visuell historieberättare. Hennes illustrationer har syns hos exempelvis Mariehamns stad och på Mercedes chocolateries chokladförpackningar, och nu senast som årets illustratör för Konstrundan.

**Aktuell med:** Illustrerat och delvis animerat skyltfönsterdiorama till julgatan i Mariehamn 2024 tillsammans med Ulrika Kjeldsen.

### Var hittar du inspiration till dina illustrationer?

I livet runt omkring mig, naturen, platser jag besökt, platser jag vill besöka, i musik som väcker känslor och diskussioner och idéer.

### Vilken teknik gillar du mest att arbeta med när du illustrerar?

Jag jobbar mest med digital illustration men för stunden tycker jag bäst om traditionell gouache och akvarellpennor.

### Vilket är ditt drömmuppdrag?

Jag skulle verkligen vilja illustrera barnböcker. Det vore också väldigt häftigt att jobba med animerad film på något sätt. Det mesta inom visuellt historieberättande kanske man kan säga.

### Vad är du riktigt bra på?

Jag brukar få höra att jag är bra på att peppa andra.

### Vilken är din sämsta egenskap?

Jag har otroligt kort tålamod.

### Vad är ditt motto?

Ibland måste man hoppa i med huvudet först. Vad är det värsta som kan hända?

### Vad ville du bli när du var liten?

Det känns som att jag bytte dröm med några månaders mellanrum. Frisör, författare, fotograf. Men alltid något kreativt.

### Vilket råd skulle du vilja ge till ditt 20-åriga jag?

Det är okej att inte veta var man hör hemma, och det är också okej att förändras under resans gång. Och ta inte allting på så stort allvar.

### Vad är du mest rädd för?

Att fastna i monotonitet, det skulle nog kväva mig. Och att sluta utvecklas och lära mig saker.

### Vilka ord eller fraser överanvänder du?

”Livet är för kort för att...” passar in i oerhört många olika kontexter.

### Vad är det första du gör när du vaknar?

Matar våra tre katter, gör i ordning frukost och sätter mig och börjar jobba. Jag älskar tidiga och produktiva morgnar.

### Vilken talang skulle du helst vilja ha?

Skulle så himla gärna vilja kunna spela piano. Jag har ett elektroniskt piano som står och väntar här hemma så vägen dit är väl inte allt för avlägsen. En vacker dag!

### När och var är du lyckligast?

Jag är överlag ganska peppad och lycklig, men en skogspromenad under hösten skjuter nog upp nivåerna ytterligare ett snäpp.

### Bok, film, eller podcast du vill tipsa om?

Creative Pep Talk

Podcast med Andy J

Pizza. Toppen om man

är lite överallt i huvudet

som jag och det Andy

pratar om går faktiskt

att applicera på väldigt

mycket i livet.


### Vilken musik lyssnar du helst till när du arbetar?

Jag gillar instrumentell filmmusik och så lyssnar jag mycket på 10 timmar långa ambienceklipp på Youtube.

### Vem tar du med dig till en öde ö och varför?

Min sambo, han skulle hjälpa mig göra det bästa av situationen, och annars skulle vi nog teamverka oss därifrån ganska fort.

### Vad är du mest stolt över?

Att jag lärt mig att våga göra saker trots att de känns stora och läskiga. 



”Jag älskar tidiga och produktiva morgnar.”

Ny unik  
fond

# Ålandsbanken Norden Dividend

Ålandsbanken Norden Dividend är en ny aktivt förvaltd aktiefond som investerar i nordiska kvalitetsbolag med rimlig värdering och med en god stabil avkastning.

- ✓ Nordiska kvalitetsbolag
- ✓ Högre förväntad direktavkastning jämfört med marknadssnittet
- ✓ Möjligt att återinvestera dividenden eller få kontant utbetalning

## Är du intresserad av vår Kapitalförvaltning och hur vi kan hjälpa dig nå dina målsättningar?

Ta kontakt med din Kundansvariga, så bokar vi in ett möte eller kontakta oss per telefon 018 29 011\*

\*Lokal samtalsavgift (Ina/msa). Samtalen spelas in.

Alla investeringar i fonder innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värden på en fond, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Innan du fattar investeringsbeslut behöver du bekanta dig med övrigt material om fonden. Faktblad, fondprospekt och fondstadgar hittar du på vår webbplats. Du kan även få materialet från oss. Fonden förvaltas av Ålandsbanken Fondbolag Ab. Produkten distribueras av Ålandsbanken Abp.



Vi går vår egen väg

ÅLANDSBANKEN



# Är det din idé som kommer att rädda Östersjön?

Vi söker dig som har en idé som kan förbättra Östersjöns mående. Ansökningsomgången till Ålandsbankens Östersjöprojekt öppnar **1.1.2025**. Vi delar ut upp till **550 000 euro** till innovationer och idéer för att förbättra Östersjöns tillstånd. Hittills har vi donerat ca **5 miljoner euro** till miljön.

Läs mer och ansök på [ostersjoprojektet.fi](https://ostersjoprojektet.fi)



Vi går vår egen väg

**ÅLANDSBANKEN**