

NUMMER 2
HÖST/VINTER 2024

EN TIDNING FRÅN
ÅLANDSBANKEN

ÅLANDS BANKING

FÖR FRISKARE HAV
Innovation mot hotet
från läkemedelsrester

UPPDRAG PROMPTNING
Lär dig bemästra de
nya AI-verktygen

GASTRONOMI
Stjärnkockar jagar
nordisk matkultur

GUIDE
Att tänka på när du
vill skänka pengar
SIDAN 20

TIMO HUHTAMÄKI

Vill ta kampen för cirkulär ekonomi

*"Nuförtiden köper man ofta varor av så dålig kvalitet
att det inte ens lönar sig att återvinna."*

ÅLANDSBANKEN

Ny
fond

Ålandsbanken Norden Dividend

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

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



Lars Söderfjell
Ansvarig förvaltare



Hanna Lindbo
Portföljförvaltare

Alla investeringar i fonder innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värdet på en fond, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Informationen i annonsen ska inte ses som personlig rådgivning. Läs fondens faktablad, fondprospekt och fondstadgar innan du fattar investeringsbeslut. Dessa dokument finns tillgängliga på vår webbplats: www.alandsbanken.fi och/eller kan beställas genom vår kundservice.



Helsingfors • Pargas • Tammerfors • Uleåborg • Vasa • Åbo

ÅLANDSBANKEN

LEDARE

Framtidstro i osäkra tider

VI STÅR NU PÅ tröskeln till ett nytt år, och det är mycket som talar för att 2025 kommer att präglas av fortsatt osäkerhet – både på räntemarknaden och i den globala ekonomin. Trots detta känner vi på Ålandsbanken en stark framtidstro, inte minst för våra kunders räkning. Det är i tider som dessa som nära kundrelationer och personlig rådgivning gör störst skillnad. Att veta hur man ska agera när marknaden svänger, räntorna fluktuerar och framtiden känns osäker är inte alltid lätt. Men med en personlig rådgivare vid din sida blir det lättare att navigera rätt och fatta välgrundade beslut. Våra kunder, som ofta har tät kontakt med sina rådgivare, vet

att vi alltid finns tillgängliga för att ge insikter och råd – oavsett om det handlar om långsiktig kapitalförvaltning eller aktuella frågor kring ränteutvecklingen.

Räntorna har varit ett hett ämne under året, och många undrar hur de kommer att påverka ekonomin framöver. Vi är väl medvetna om att detta kan skapa oro, men vi arbetar ständigt med att ge dig så mycket klarhet och trygghet som möjligt i dessa frågor. Genom att anpassa våra strategier efter dina unika behov och din situation kan vi tillsammans hitta den bästa vägen framåt.

Oavsett hur du väljer att förvalta ditt kapital, är vårt mål att du ska känna dig trygg med dina beslut och kunna möta framtiden med tillförsikt. Tillsammans kan vi göra mer än att bara följa marknaden; vi kan också aktivt skapa möjligheter som hjälper dig att nå dina långsiktiga mål. Vi ser fram emot ett spännande och givande 2025 tillsammans med dig.

MAARIT VESALA
Chef Premium Banking Finland



Maarit Vesala
Chef Premium
Banking Finland

FAKTA

Ålandsbanken i siffror

9 776 m€

i aktivt förvaltat kapital 2023.

61,7 m€

var rörelseresultatet 2023.

5 m€

har delats ut till miljöprojekt sedan 1997.

År 2035

ska Ålandsbanken ha blivit klimatneutral.

Utsedd till bästa Private
Banking-aktör i Finland
2021, 2022, 2023 och 2024.



KANTAR | PROSPERA
Shape your future

REDAKTION

Ålandsbanking utges av Ålandsbanken,
Bulevarden 7, 00120 Helsingfors.

Chefredaktör Jenny Ruda
E-post jenny.ruda@alandsbanken.fi
Ansvarig utgivare Anne-Maria Salenius
Redaktionell produktion Birdh
Art direction 25AH
Omslagsfoto Jetro Stavén
Tryck Grano Oy på miljövänligt papper.

Kontakta Ålandsbanken
Helsingfors 0204 293 600
Tammerfors 0204 293 200
Vasa 0204 293 300
Åbo 0204 293 100
Pargas 0204 293 150
Uleåborg 0204 29 011
www.alandsbanken.fi/sv/



Nummer 2

Höst/vinter 2024

PORTRÄTTET

TIMOS UPPDRAG

Med siktet inställt på cirkulär ekonomi vill Timo Huhtamäki skapa hållbar samhällsförändring från grunden.

38 Q&A, JUHA "ROOPE" FLINKMAN

”Människan kan lösa sina problem och inte förgöra sig själv i sin dumhet.”



6 I KORTHET

SIGNALER

Om börsens säsongseffekter, världens bästa universitet, tips mot bedragarna och ansökningsperioden för Östersjöprojektet.

8 ÖSTERSJÖPROJEKTET

KAMPEN MOT LÄKEMEDELSRESTER

Genom syresättning av vatten gör Sansox stora framsteg för att minska föroreningar från läkemedelsrester i sjöar och hav.

11 INNOVATION

KAPPLÖPNING I RYMDEN

Satelliter kan lösa kommunikations-utmaningar. Men samtidigt ökar risken för rymdskrot och ljusföroreningar.

17 ÅLANDSBANKEN

NY I STYRELSEN

En driven techentreprenör med gedigen bakgrund som affärsjurist. Möt Ålandsbankens styrelseledamot Malin Lombardi.

18 DIN BANK

PREMIUM BANKING

Tillsammans skapar vi en långsiktig plan med målet att förmögenheten ska växa.

20 COACHEN

ATT GE EN GÅVA

Har du koll på gåvo- och arvsskatt? Det här är viktigt att tänka på när du vill skänka utan att begära något tillbaka.



22 PÅ FRAMTIDENS TALLRIK

LÄCKERHETER UNDER YTAN

Upptäck en bortglömd delikatess. Vid undervattensodlingar i Ålands skärgård skördas alger för matlagning.

28 GUIDE

PROMPTNING – VAD ÄR DET?

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 dygnsrytm är till stor del genetisk och svår att förändra.

Alltid i Ålandsbanking

32 MARKNADSKRÖNIKA, NIKLAS WELLFELT

36 TIPS OCH NYHETER FRÅN ÅLANDSBANKEN

38 Q&A, JUHA "ROOPE" FLINKMAN

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 kasettbandspelarens 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 stjärnkockar 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.

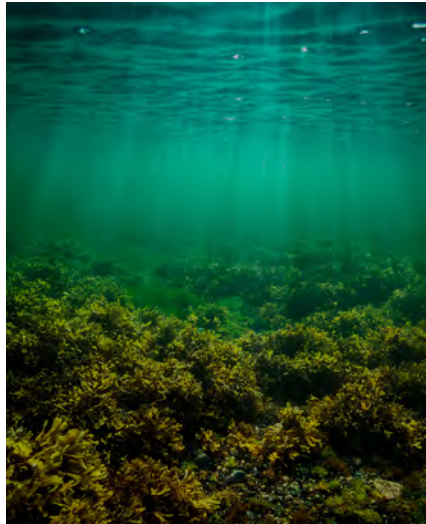
VAR SELEKTIV

– 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](#).



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 nå sin topp 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) är det enda nordiska lärosätet som tar sig in bland topp 50 i världen, enligt Times Higher Educations rankning 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.



Läkemedelshavet

Cirka 1,8 miljoner kilo läkemedel hamnar i Östersjön varje år. Nu har ett finskt företag utvecklat teknologi som kan avlägsna en avsevärd mängd av resterna som hamnar i havet.

TEXT JOUNI KANTOLA

FOTO: UNSPLASH/AMIED

DET SÄGS ATT DET inte är något problem om det inte pratas om det. Verkligheten kan och bör dock inte undvikas för evigt.

– Att läkemedel hamnar i Östersjön är ett problem som har fått pågå länge i det tysta. En lösning har ännu inte hittats, säger Jukka Hakola, operativ chef på Sansox Oy, som specialiserat sig på lösningar för vattenrening.

Jukka Hakola vet att det finns ett alltför stort glapp i avloppsreningsverken i Östersjöländerna – inklusive de nordiska länderna – när det gäller läkemedel. Metoder som i övrigt ger goda resultat vid rening av avloppsvatten släpper igenom en

betydande del av de läkemedelsrester som finns i avföring och urin från människor och djur. Läkemedelssubstansernas påverkan ses inte bara i vattendrag utan även i vattenlevande organismer.

ETT SPARSAMT UNDERSÖKT PROBLEM

Än så länge vet man ganska lite om hur läkemedelsrester påverkar miljön. Säkert är dock att läkemedel är icke-biologiskt nedbrytbara syntetiska föreningar som inte hör hemma i naturen och som påverkar organismer redan vid mycket låga koncentrationer.

Läkemedelsrester verkar på olika sätt, både tillsammans och var för sig. De skador de orsakar omfattar åtmin-



Läkemedel är inte biologiskt nedbrytbara och kan ge hormonella störningar hos organismer.

”Det finns gott om förorenat vatten i världen som behöver renas.”

stone beteendemässiga och hormonella störningar i organismerna.

Kommissionen för skydd av Östersjöns marina miljö (HELCOM) har uppskattat att cirka 1,8 miljoner kilo läkemedelsrester hamnar i Östersjön varje år. De flesta läkemedelsrester återfinns i inflammationshämmande värkmediciner, hjärt- och kärlsjukdomars läkemedel samt läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet.

Sansox har en fungerande lösning på problemet: vattenreningssystemet OxTube, som de själva har utvecklat. OxTube har visat sig avlägsna 85–90 procent av läkemedelsresterna i avloppsvattnet.

– Enligt en undersökning som genomfördes i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL) och yrkeshögskolan Savonia avlägsnade vår teknik inte bara betydande mängder läkemedelsrester, utan medförde även andra fördelar. Bakterier och virus eliminerades och mängden upplöst syre i vattnet var också mycket stor, säger Hakola.

ÅLANDSBANKENS ÖSTERSJÖPROJEKT OCH SANSOX I SALO

Talesättet “ingen är profet i sitt eget hemland” stämmer väl in på Jukka Hakola.

Enligt honom är rent vatten en självklarhet i Finland och vatten värderas inte högt. Av den orsaken har Sansox verksamhet utomlands och som dess operativa chef har Hakola närmare hundra resdagar om året.

Till exempel i Indien har Sansox OxTubeteknologi redan återupplivat en tredje sjö som tidigare varit helt syrefri.

– I Finland fäster man ofta uppmärksamhet vid vatten först när det är synligt förorenat eller luktar illa. Då tycker de flesta att någon borde göra något, men oftast saknas då även den där “någon”, säger han.

– När det gäller problemet med läkemedelsrester i Östersjön är det nu Ålandsbanken som är denna någon. Med hjälp

Sansoxs system har använts i Indien och Thailand för att syresätta sura vattendrag.



av finansieringen från Östersjöprojektet kan vi testa och undersöka avlägsnandet av läkemedelsrester från avloppsvatten i tillräckligt stor skala och i verkligheten, så att säga.

Östersjöprojektet finansierar ett av Sansox projekt med 30 000 euro. I projektet använder man OxTube-teknik för att tillämpa förstärkt ozonbehandling på utsläppsvattnet från avloppsreningsverket i Salo i syfte att eliminera läkemedelsrester och mikrober samt öka halten av upplöst syre i utsläppsvattnet.

Projektet genomförs i samarbete med THL och yrkeshögskolan Savonia.

– Vår teknik är enkel att installera och kostnadseffektiv att använda, eftersom OxTube förenklat kan beskrivas som ett rör genom vilket det renade vattnet leds. Mätresultaten är lätta att verifiera och förstå genom att undersöka vattenkvaliteten före och efter behandlingen. →

OxTube

- Bygger på teknik som löser upp gaser i vatten.

- Belönades med Water Europe Innovation Award 2014.

- Sansox har lösningar som kan hantera vattenvolymer från 3 till 400 m³/h.

- Kan installeras som en del av rörledningen eller helt separat från processen.

- Används i olika projekt runt om i världen, till exempel för att öka syrehalten i vatten och ta bort skadliga ämnen.



FAKTA

Jukka Hakola

FÖDD: 1967 i Outokumpu.

GÖR: Styrelseordförande och operativ chef för Sansox Oy. Bland tidigare arbetsgivare finns Wärtsilä, Numcore och U-cont. Diplomingenjör (industriell teknik) och ekon. mag. Studerar för närvarande bioteknik och miljöteknik vid Jyväskylä universitet.

”I Finland fäster man ofta uppmärksamhet vid vatten först när det är synligt förorenat eller luktar illa.”

Projektet genomförs vid avloppsreningsverket i Salo under hösten 2024.

EN TEKNIK, MÅNGA ANVÄNDNINGS-OMRÅDEN

OxTube-tekniken handlar om att lösa upp gas i en vätska. I sin verksamhet runt om i världen använder Sansox den vanligaste gasen i vår omgivning, nämligen luft. Luft består av 21 procent syre, och OxTube-tekniken kan effektivt lösa upp syre i vatten. Experter inom området talar om luftningstekniker.

– Det finns många olika luftningstekniker i världen. Vår fördel är att vår teknik är effektiv, enkel att använda och effekterna av den är mätbara, säger Hakola.

För att avlägsna läkemedelsrester löses ozon i vatten i stället för luft.

Ozonbehandling biter på mikrober och läkemedelsmolekyler.

Även om Sansoxs omsätter mindre än 300 000 euro, används företagets teknik redan i nästan 20 länder – och inte enbart för att rena vatten från läkemedelsrester. I Bangladesh, där textilindustrin står för 75 procent av exporten, avlägsnas färgämnen från vattnet. På Filippinerna tas radon bort från vatten. I Thailand och Indien tillsätts syre till syrefattiga vattendrag för att stoppa förorening.

OxTube utsågs redan 2014 till den bästa innovationen inom vattenreningsindustrin av Water Europe, den europeiska lobbyorganisationen för vattenrening. – Det finns gott om förorenat vatten i världen som behöver renas. För vår verksamhet är utmaningen snarare att regeringarna i stor utsträckning ser genom fingrarna när det gäller utsläpp av avfall och restprodukter i vattendrag.

FRÅN FORSKNING TILL BOTEMEDEL

Enligt Jukka Hakola fokuseras uppmärksamheten och särskilt den offentliga sektorns satsningar på vattenkvalitet för mycket på forskning och planering.

– När siffrorna talar sitt tydliga språk är det tyvärr ofta där det stannar. I budgeten bör man avsätta pengar inte bara för forskning utan också för åtgärder. När förorenat eller syredött vatten återupplivas och renas märks resultaten med blotta ögat och luktsinnet.

Därför anser han att det skulle vara lättare att få allmänhetens acceptans för projekt som fokuserar på välbefinnande i naturliga vatten om de också omfattade restaureringsåtgärder för att åtgärda problemet.

Ibland finns det ett behov av vattenrening även på oväntade ställen, eller det är åtminstone vad Hakola tror.

– Problemen med vattenkvaliteteten i vattenhinder på många golfbanor är sådant som enkelt skulle kunna lösas med OxTube.

Allt tätare trafik i rymden

Framtidens kommunikationslösning, ljusföroreningar och rymdskrot. Bredband via satellit väcker både hopp och kritik. En intensiv rymdkapplöpning pågår när fler tar upp konkurrensen med Elon Musks Starlink.

TEXT RICHARD SIGRAY



I EN VÄRLD som blir alltmer digitaliserad är pålitlig och snabb internetuppkoppling en nödvändighet. Samtidigt har fortfarande miljarder människor ingen eller begränsad tillgång till internet, särskilt på landsbygden samt i låginkomstländer. Elon Musks rymdbolag SpaceX vill genom sina Starlink-satelliter lösa problemet genom att erbjuda bredbandstjänster från rymden.

”Risken för kollisioner ökar; det håller helt enkelt på att bli trångt i rymden.”

SMÅ OCH SNABBA

Satelliterna är relativt små och färdas med hög hastighet runt jorden på i sammanhanget låg höjd, cirka 550 kilometer över havsytan. De behöver därför kopplas samman i nätverk för att kontakten inte ska brytas. Användare på marken ansluter till Starlink-nätverket genom att använda en router med disk som justerar sig automatiskt. När en satellit är på väg bort utom räckhåll flyttas signalen sömlöst till en annan som är närmare.

Uppskjutningarna startade 2019. I dag svävar ett kluster av drygt 6 000 Starlink-satelliter i låg omloppsbana runt jorden och om Musk får som han vill ska de bli fler. Många fler. SpaceX:s mål är att placera ut sammanlagt 42 000 satelliter för att på sikt nå global täckning.

SpaceX är inte ensam som kommersiell aktör. Näst största operatören OneWeb har redan över 600 satelliter i drift och fler företag

ger sig nu in i leken. Med Project Kuiper vill Amazongrundaren Jeff Bezos skjuta upp över 3 000 satelliter.

VÄCKER ÄVEN KRITIK

Samtidigt som många välkomnar snabbt internet som kan användas på avlägsna platser har satsningarna även fått kritik. Astronomer oroas över de ljusföroreningar som satelliter med låg omloppsbana ger upphov till när de reflekterar solljus. Något som kan störa känsliga teleskop som riktas mot himlen när det borde vara mörkt. Satelliterna syns allra bäst en tid efter solnedgång och strax före soluppgång.

Ett annat orosmoment är att mängden rymdskrot ökar när satelliter utrangeras eller oavsiktligt slutar fungera. Risken för kollisioner ökar; det håller helt enkelt på att bli trångt i rymden.

SpaceX:s dominans på området medför en maktkoncentration till ett enskilt bolag vilket bekymrar vissa bedömare. I och med att satelliter även används för militär spaning och kommunikation har de även blivit brickor i geopolitiska spänningar mellan länder. Det är välkänt att satelliter har spelat en viktig roll under kriget i Ukraina. Och mellan USA och Kina pågår en allt intensivare rymdkapplöpning.

Efterfrågan på tjänster från satelliter för olika ändamål lär emellertid bara öka och fler aktörer tillkommer – även här i Norden. Finländska Iceye och svenska Ovzon är exempel på företag som nyligen lyckosamt skjutit upp och driftsatt satelliter.

Två typer av satelliter

GEOSTATIONÄRA SATELLITER

Kretsar runt jorden på över 35 000 km höjd. Förblir i samma position relativt en punkt på jordens yta. Vanligtvis stora och väger flera ton.

LEO (LOW EARTH ORBIT)-SATELLITER

Färdas snabbt runt jorden i låg omloppsbana på 500-2 000 km höjd. Relativt små. Så kallade CubeSats kan mäta så lite som 10 x 10 x 10 cm och väga 1-2 kg.

”Jag vill skapa en nedmontering av den linjära ekonomin”

Timo Huhtamäki värdesätter genuina åtgärder för klimatet och Östersjön. Enligt honom är en cirkulär ekonomi det enda alternativet för framtiden.

TEXT ELLI COLLAN FOTO JETRO STAVÉN

MÖRKGRÅ OCH LJUS KORRUGERAD plåt avlöser varandra på byggnaderna vid industriområdet

Pappilankorpi i Lojo. Bakom fasaderna erbjuder företagen bland annat tjänster som rostskydd och plåtläggning.

Finlands största utbud av begagnade märkeskläder är gömt i en ganska oväntad miljö. Men Emmy Clothing Company är till slut lätt att hitta, tack vare den stora logotypen på gaveln. Bland de många identiska lyftdörrarna dyker verkställande direktör Timo Huhtamäki upp. Han springer fram och hälsar med en kopp kaffe i handen.

I lokalerna på Hemmolagatan tar ett trettiotal Emmy-anställda emot leveranser – kläder som inspekteras, fotograferas och sorteras. De matas in i webbutiken, flyttas till lagret och packas slutligen för distribution till sina nya ägare. Under samma tak finns också kundtjänsten.

– Det här är faktiskt det största lagret för second hand-märkeskläder i Norden. Det finns plats för cirka hundra tusen produkter i vårt lager och vi lägger till 5 000–7 000 nya artiklar i vår webbutik varje vecka, säger Timo Huhtamäki.

MEDVETNA KARRIÄRVAL

Konsultföretaget McKinsey har uppskattat att klädindustrin släpper ut cirka 2,1 miljarder ton växthusgaser årligen. Detta motsvarar cirka fyra procent av mänsklighetens totala globala koldioxidavtryck. Kläder är en viktig del av den cirkulära ekonomin, vilken enligt Huhtamäki är det enda vettiga alternativet för alla branscher i framtiden.

– Om vi inte återvinner befintliga produkter och material står vi inför en allvarlig brist på råvaror, vilken om den

förverkligas till och med skulle kunna störa världsfreden, säger han.

Timo Huhtamäki har ägnat största delen av sin karriär åt cirkulär ekonomi, hållbarhet eller grön omställning. Valet har varit medvetet.

– Jag vill vara med och skapa en nedmontering av den linjära ekonomin, förklarar han.

Huhtamäki, som växte upp under 1990-talets lågkonjunktur, lärde sig tidigt att allt inte behöver vara nytt. Familjen köpte begagnade varor och handlade på loppmarknader.

När han kom ut i arbetslivet i början av 2000-talet fanns det däremot inga tecken på en cirkulär ekonomi. Den unge mannen, som var van vid att reparera och återvinna, såg förbluffat på när en tangent gick sönder på arbetsplatsens dator och hela datorn byttes ut.

Timo Huhtamäki började fundera på hur man kunde driva förändring. Hans egen förståelse för cirkulär ekonomi utvecklades och växte under tiden som marknads-

föringsdirektör för Biolan Group, Raisio Group och Harvia Abp.

Åren som chef för Tori.fi, en marknadsplats för konsumenter, gav honom ett nytt perspektiv på marknaden för begagnade varor och människors köpbeteenden och attityder.

– Cirkulär ekonomi är en så genomgripande förändring i samhället att den inte kan förstås genom att bara titta på en del av värdekedjan, beskriver Huhtamäki.

– Personligen har jag lyckats bygga upp min kompetens inom både råvaru- och konsumtionsvarumarknaden samt inom handeln konsumenter emellan.

MOT CIRKULÄR EKONOMI

Enligt Timo Huhtamäki har den traditionella, så kallade linjära ekonomin starka försvarsmekanismer, varav den kulturella inlärd vanan är den starkaste.

– Vi är vana vid att köpa nya produkter, använda dem och sedan slänga dem.

Den cirkulära ekonomin skapar å sin sida längsta möjliga livscyklar för produkter och

”Cirkulär ekonomi är en så genomgripande förändring i samhället att den inte kan förstås genom att bara titta på en del av värdekedjan.”



Bakom fasaden i industriområdet hittas det största lagret för second hand-märkeskläder i Norden.



Varje vecka läggs uppemot 7000 artiklar till i Emmy Clothing Companys webbutik.



FAKTA

Timo Huhtamäki

ÅLDER: 40 år.

GÖR: Verkställande direktör för Emmy Clothing Company, EU:s klimatambassadör.

BOR: Ursprungligen från Egentliga Tavastland, bor för närvarande i Helsingfors.

PÅ FRITIDEN: Konditionsträning, uthållighetssporter och fotografering.

material. Varor lånas ut, hyrs ut, repareras och återvinns.

När produkten väl nått slutet av sin livscykel är målet att återanvända materialet.

– Men nuförtiden köper man ofta varor av så dålig kvalitet att det inte ens lönar sig att återvinna eller reparera dem, beklagar sig Huhtamäki.

Genom att investera i kvalitet kan alla i slutändan spara en rejäl slant. Därför är det på sätt och vis motsägelsefullt att de ekonomiska strukturerna, förutom kulturen, också försvarar den linjära ekonomin.

– När begagnade varor, till exempel kläder, säljs professionellt ökar skattebelastningen på produkten trots att dess värde sjunker, säger Huhtamäki.

Den som säljer begagnade varor måste lägga till en ny moms på sina produkter, även om värdet på själva produkten har halverats. I det här fallet är momsen dold i priset och den totala kostnaden för produkten framstår ofta som dyr för konsumenten. Alternativet är att istället för moms betala en marginals katt på den så kallade vinstmarginalen, det vill säga skillnaden mellan försäljningspris och inköpspris.

Bland annat Finsk Handel har påpekat att marginals katterförandet kan vara utmanande, eftersom det är förenat med olika bokföringskrav och annat administrativt arbete. Om en butik till exempel säljer nya och gamla varor parallellt måste den ha minst två separata bokföringar.

”Om vi inte återvinner befintliga produkter och material står vi inför en allvarlig brist på råvaror.”

– Situationen uppmuntrar inte riktigt människor att söka sig till branschen, även om det finns ett tydligt behov av tjänstebaserade lösningar för cirkulär ekonomi.

PÅVERKAR UTANFÖR POLITIKEN

Enligt Timo Huhtamäki är skattetrycket ett betydande hinder för ett bredare införande av cirkulär ekonomi, och det talas inte tillräckligt mycket om det. Det är dock en politisk fråga som skulle kräva åtgärder även på EU-nivå. Innan momspraxisen i Finland kan ändras behövs en ändring av EU:s momsdirektiv.

– Jag tror inte att det är omöjligt, men det skulle sannolikt kräva en lång process.

Våren 2024 kandiderade Timo Huhtamäki själv till Europaparlamentet. Förstagångskandidaten erhöll respektabla 7 658 röster, men fick ingen plats i parlamentet. Nu ser han det till och med som en bra sak och påpekar att politik inte är det enda sättet att driva förändring.

– Utanför politiken kan jag som påverkare nå ännu fler människor och genom mina inlägg och anföranden bidra till att exempelvis bryta de tankefödomar som förknippas med cirkulär ekonomi.

I sin roll som EU:s klimatambassadör arbetar Huhtamäki för närvarande med att skapa ett mer hållbart Europa. Nyligen blev han också inbjuden att fungera som rådgivare för Business Finlands Advisory Boards mission *Circular Transition for Zero Waste*.

”Jag skulle vilja bli ihågkommen för hur jag genom mitt eget arbete har möjliggjort utvecklingen av den cirkulära ekonomin i Finland.”

EN BANK SOM DELAR VÄRDERINGAR

Timo Huhtamäki har varit kund hos Ålandsbanken i cirka fem år. Han dras särskilt till bankens värderingar.

– Jag uppskattar deras konkreta åtgärder för Östersjön och klimatet, såsom Åland Index, en programvarulösning som följer upp koldioxidavtrycket från kortköp.

Förutom miljöarbetet tycker Huhtamäki om bankens personliga service.

– Jag känner att jag blir bemött både som kund och som person, säger han.

Men banken måste också kunna tillföra ekonomiskt mervärde. Huhtamäki säger att han beundrar Ålandsbankens expertis inom kapitalförvaltning.

– Ålandsbanken har en stark förståelse för den nordiska aktiemarknaden. De har gjort utmärkta val åt mig, utan att glömma ansvaret.

ETT MER KONKRET ALTERNATIV

För två år sedan fick Emmy finansiering från Ålandsbankens Östersjöprojekt. Finansieringen spelade en viktig roll i utvecklingen av programvara som effektiviserar cirkulationen av kläder tillbaka till konsumenterna.

– När det kommer till investeringar är vi mer av ett IT-företag än en klädbutik, skrattar Timo Huhtamäki.

Programvaran har använts för att bygga upp ett nytt, smidigare samarbete med bland annat Sokos varuhus.

Numera har Emmy egna avdelningar i några varuhus. Det högkvalitativa sortimentet, som passar väl in med butikernas övriga utbud, gör second hand till ett än mer konkret och attraktivt alternativ. Huhtamäki hoppas naturligtvis att både återförsäljare och konsumenter ska växa in i ett nytt sätt att köpa, använda och återvinna kläder och andra konsumtionsvaror.

– Jag skulle vilja bli ihågkommen för hur jag genom mitt eget arbete har möjliggjort utvecklingen av den cirkulära ekonomin i Finland. 



Som EU:s klimatambassadör vill Timo Huhtamäki påverka opinionen genom inlägg och anföranden.

TIMO HUHTAMÄKI

Om den cirkulära ekonomin

“Den cirkulära ekonomin förknippas ibland med lustiga fördomar. Många säger att de exempelvis inte skulle kunna tänka sig att köpa begagnade lakan, men anser samtidigt att en hotellnatt är en lyxig upplevelse.

Personligen har jag ibland trott att min egen gräns för second hand-produkter går vid underkläder. Sedan insåg jag att jag har varit på både sjukhus och i militären i mitt liv, och att jag var helt nöjd med kalsongerna som någon annan använt före mig.”

Entreprenör med blick för bolagsstyrning

Möt Malin Lombardi som blev invald till Ålandsbankens styrelse i våras.

TEXT **RICHARD SIGRAY** FOTO **THERESE ANDERSSON**



MALIN LOMBARDI är medgrundare av företaget BoardClic som erbjuder en digital plattform för utvärdering av företagsledningar och styrelser.

Under många år var hon senior affärsjurist på Roschier Advokatbyrå i Stockholm, där hon gav råd till styrelser, ledningsgrupper och aktieägare i frågor om bolagsstyrning. En stor del av karriären inom juridik har ägnats åt att hantera företagsförvärv, sammanslagningar och andra typer av transaktioner.

Efter en karriär i Sverige och England har Malin Lombardi flyttat hem till födelse-

staden Mariehamn. Sedan mars 2024 sitter hon i Ålandsbankens styrelse.

Berätta om BoardClic.

– När vi 2018 började med styrelseutvärdering var det ett ganska nytt område. Vi ville utnyttja den senaste tekniken för att samla in data och ta fram benchmarks framförallt för mindre och medelstora företag. Vi märkte snabbt att även större företag var intresserade. Idag har vi kontor i Stockholm och London med kunder över hela Europa.

Vad tillför du till Ålandsbankens styrelse?

– Jag kan bidra med min erfarenhet av entreprenörskap från ett snabbt växande techbolag, samt den kunskap jag har om styrelsearbete i många europeiska företag. Som jurist är jag dessutom van vid att sätta mig in i och hantera den stora massan av regleringar som omgärdar all bankverksamhet.

Vilka är bankens styrkor?

– Det finns en stabil ägarstruktur och en tydlig bild av vad Ålandsbanken är och vill vara.

Vi har en företagskultur som präglas av professionalism och det åländska kynnnet av optimism och egensinne.

Vilka utmaningar ser du framöver?

– Banksektorn är hårt reglerad och det tillkommer många nya regleringar som medför stora kostnader. Det här driver på en konsolideringstrend som innebär att stora banker blir ännu större. Jag är övertygad om att det finns en plats för nischade banker, fast man måste differentiera sig på ett smart sätt.

Du bor numera på Åland.

– Ja, jag är ålänning från mammas sida. Här finns ett lugn och trygghet. Sakerting är enkla och folk hinner prata med varandra. Och naturen är väldigt vacker. 

FAKTA

Malin Lombardi

FÖDD: 1980 i Mariehamn.

FAMILJ: man och två barn.

BOR: Mariehamn sedan 2022

UTBILDNING: Jur. kand. Lunds universitet.

GÖR: Entreprenör, medgrundare till BoardClic. Styrelseledamot i Ålandsbanken.

DRIVKRAFT: Jag drivs av att lära mig nya saker.

FRITID: Familjen, resa till Italien, konst och kultur.

Skräddarsydd helhetslösning

Ålandsbankens Premium Banking startar i det personliga mötet. Den individuella förmögenhetsplanen utgår alltid från kundens livssituation och önskemål.

TEXT RICHARD SIGRAY FOTO JETRO STAVÉN

ALLT FLER UPPTÄCKER Premium Banking hos Ålandsbanken, antalet kunder passerade nyligen 10 000.

Premium Banking startar med att en kundansvarig och kunden tillsammans går igenom inkomster, placeringar och lån. Samtalet kretsar kring livssituation, preferenser och förväntningar. Vilka planer och drömmar finns för framtiden? Mötet mynnar sedan ut i en individuell förmögenhetsplan.

– Vi skapar en långsiktig plan med målet att förmögenheten ska växa. Eftersom livssituationer och sparmål kan

se olika ut så ser vi till att skräddarsy valet av placeringar och investeringar. Möjligheterna är många, säger Jutta Karila, Senior Premium Banker och Team Leader.

DIVERSIFIERADE PLACERINGAR

Utiifrån den individuella förmögenhetsplanen tar Ålandsbanken fram ett placeringsförslag som balanserar risk med förväntad avkastning och tidshorisonten för sparandet. Premiumrådgivarna har tillgång till all den expertis som finns inom Ålandsbankens kapitalförvaltning.

– Våra förslag är väl diversifierade och kan innehålla räntebärande värdepapper, aktiefonder, allokeringar

Premium Banking

Fler än 10 000 av Ålandsbankens kunder i Finland är Premium Bankingkunder. Ålandsbanken var först i Finland med att erbjuda Premium Banking, något som andra banker sedan tagit efter. Kostnaden är 16 euro per månad.

Mer information finns på www.alandsbanken.fi/sv/premium-banking.

”Vi skapar en långsiktig plan med målet att förmögenheten ska växa.”

samt Ålandsbankens specialfonder. Optimalt är att börja med eller sikta på ett sparkapital på 50 000 euro. Det är en god idé att ha kontakt med oss minst en gång om året för en genomgång av placeringarna, säger Jutta Karila.

ALTERNATIV FÖR AKTIER

Förutom fonder går det även att placera i aktier, antingen genom att öppna ett förvar eller ett aktiesparkonto. Det går även att koppla diskretionär förvaltning till ditt aktiesparkonto och låta Ålandsbanken ta hand om förvaltningen. Det passar den som har kapital på 50 000 till 100 000 euro och inte vill eller har tid att engagera sig aktivt i beslut kring placeringar. Den kundansvariga håller regelbunden kontakt för avstämningar och utvärderingar.

STADIG NORDISK GRUND

Det har gått över 100 år sedan Ålandsbanken grundades och med kontor runt om i Finland och Sverige är Norden en naturlig hemmaplan.

Ålandsbanken analyserar enskilda nordiska bolag för att hitta aktier med potential till att skapa det största mervärdet för kunderna. Nyligen lanserades fonden Norden Dividend som investerar i högavkastande kvalitetsbolag där det går att välja om dividenden ska delas ut eller återinvesteras.

För ränteplaceringar erbjuder Ålandsbanken ett utbud av både korta och långa räntebärande värdepapper, samt även företagsobligationer. De kan vara en viktig del i en diversifierad portfölj. När det gäller investeringar utanför Norden erbjuds ett antal regionala och globala aktiefonder samt vår Kapitalförvaltningsfond.

HELHET MED MERVÄRDE

Premium Banking innebär ett helhetsgrepp över ekonomin. En hörnsten i det är Ålandsbankens flexibla bostadslån med rörlig eller fast ränta samt

möjlighet till ränteskydd.

Som Ålandsbankens Premium Banking-kund får du dessutom tillgång till en rad banktjänster, försäkringar och förmåner, bland annat genom Östersjökortet Premium Gold som beräknar inköpsens koldioxidavtryck och hjälper att göra medvetna val i vardagen. En omfattande reseförsäkring gäller överallt i världen och är giltig även för medresande familjemedlemmar som är bosatta på samma adress. Bland förmånerna finns även rådgivning i frågor som rör familjejuridik samt Concierge Service som ger assistans i allt från biljettbokningar till semesterplanering.

Den kundansvariga på Ålandsbanken finns tillgängliga för att svara på frågor.

– Det är alltid lätt att nå oss och få personlig rådgivning, vilket är unikt för bankerna i Finland. Ta vara på den möjligheten, säger Jutta Karila. 



För kunden är det viktigt att gå igenom sparandet och placeringarna regelbundet, menar Jutta Karila.

En del av teamet på kontoret i Helsingfors. Från vänster Jaro Korkiamäki, Stella Aladin och Mauritz Alaviitala.

Kloka val när du ska skänka en gåva

Ta hjälp och undersök dina möjligheter. Det är juristen Frida Isakssons främsta råd när du bestämmer dig för att skänka en gåva till ett barn eller till välgörenhet.

TEXT JULIA LINDSTRÖM ILLUSTRATION BJÖRN ÖBERG

ORDET 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 skatt än att inte ge gåvan, säger Frida Isaksson, jurist på Ålandsbanken.

I Finland 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.



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

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

KOLL PÅ FÖRSKOTT SARV

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 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 bort 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.

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 skänka 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.

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, till exempel 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

MÅNGA 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, som är en del

av Projekt Björkskär. Projektet fick finansiering ur Östersjöprojektet 2023 och 2024 för att testa 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

”Precis som det är bra att äta annan havsmat är det nyttigt att äta alger.”

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



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



Pasta med blåstångsskott, tangkaviar och tomat.

naturlig källa till jod. De är även fiberrika, 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 veganskt tonfiskalternativ.

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

Nu flera år 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, smakrika 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

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

FOTO: GERMOGEN

DET 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 styrt 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 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 britiske 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 knapp-nål på den gastronomiska världskartan. Kökets ethos var starkt lokalt förankrat. Här serverades ingen influen anclever 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 livs-projektet 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 tomat-soppa 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 Michelinstjärna – 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 ”sektaristiskt”, 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 kostnads-fråga. 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.

FOTO: MARTHE VANNERØ

Fler nordiska krogar med råvaran i fokus

FINLAND

Nolla, Helsingfors: Nordens mest ambitiösa nollsvinnskrog har en ny Michelinstjärna 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 permakulturträdgården ligger enstjärniga Moment med starkt fokus på det gröna.

NORGE

Lysverket, Bergen: Hämtar råvaror från fjordarna som trollas 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 ANVÄNDNINGSMOMÅDEN

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 allt för 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 jobbannons 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.

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.

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.”

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

”Alla människor följer inte samma inre klocka.”

Hösten är ränte-sänkningarnas 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 temperaturmätare 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 valutan 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 rekapitalisering av de hårt ansatta bankerna. Detta för att kunna handskas med dåliga lån och stimulera nytulning. 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 företagets 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 krediter, navigera genom en period av svagare delårsrapporter och nedjusterade vinstprognoser. Räkna med fortsatt volatilitet – och räntesänkningar. 

1.11.2024



NIKLAS WELLFELT
Chefsstrateg på
Ålandsbanken Fondbolag



FOTO: FRAMERY

”Best Sustainable Step Forward for the Office 2024”

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.



FOTO: LUKAS SCHALLER



FOTO: ISTOCK/PIRAMIDEN

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 såsom Bill Gates och NVIDIA:s Jensen Huang.



FOTO: SWAROVSKI OPTIK

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.



FOTO: AALTO UNIVERSITY

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



FOTO: JARRET JONES

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.



FOTO: UNPLASH/GEORGE DAGERHOFF

AUDIO

KASSETTBANDETS REVANSCH

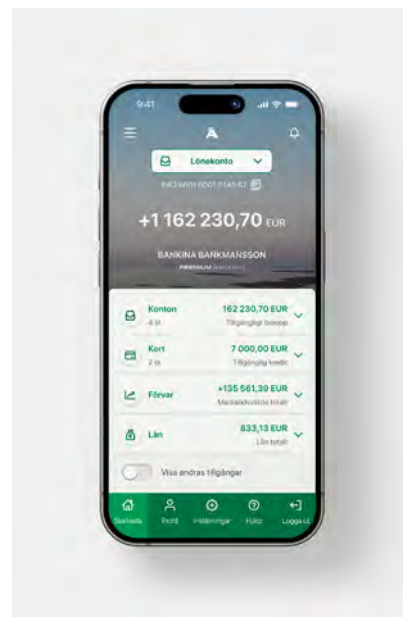
EFTER VINYLSKIVANS ÅTERKOMST har turen nu kommit till kassettbandet. Artister som Taylor Swift och Ariana Grande har börjat ge ut musik på detta nygamla format. Audioföretaget We Are Rewinds portabla bandspelare blinkar nostalgiskt mot de klassiska Sony Walkman-modellerna från 1980-talet, men är fylld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



FOTO: WE ARE REWIND

NYTT UTSEENDE, SAMMA MOBILBANK

OM DU LOGGAT IN i Mobilbanken nyligen har du säkert sett att utseendet på inloggningssidan 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 YTTERLIGARE ett alternativ för kortbetalningar på nätet: Mastercards 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



ÅLANDSBANKEN NORDEN DIVIDEND

Ålandsbanken Norden Dividend är en ny aktiefond 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.

Fonden är baserad på Ålandsbanken Nordiska Topplistan-portföljen som sedan starten 2012 levererat god avkastning. Ålandsbanken Norden Dividend följer Ålandsbankens generella regler och riktlinjer avseende ansvarsfulla placeringar.

Kontakta oss

Ålandsbanken Apb

HUVUDKONTOR:

Nygatan 2, Mariehamn, Åland
Telefon +358 204 29 011 (växel)
www.alandsbanken.fi

AFFÄRSOMRÅDET FINLAND

Direktör Anne-Maria Salenius
Telefon 020 429 3401
anne-maria.salenius@alandsbanken.fi

PRIVATE BANKING

Chef Pasi Poikkeus
020 429 3472
pasi.poikkeus@alandsbanken.fi

PREMIUM BANKING

Chef Maarit Vesala
020 429 3601
maarit.vesala@alandsbanken.fi

HELSINGFORS

Bulevarden 7

TAMMERFORS

Hämeenkatu 4, våning 6

ÅBO

Hansakvarteret, Eriksgatan 17

PARGAS

Köpmansgatan 24

VASA

Hovrättsplanaden 11

ULEÅBORG

Kyrkogatan 19



Läs mer på:
alandsbanken.fi/sv

Hemmastadd i havets djup

Han har tillbringat en stor del av sitt yrkesliv på och under Östersjöns yta. På fritiden spenderar Roope Flinkman helst sin tid i naturen och kopplar av genom att bygga skalenliga modeller.



FOTO: VANESSA RIKI

JUHA "ROOPE" FLINKMAN

Ålder: 65

Bor: Esbo/Karkku

Bakgrund: Marinbiolog och vetenskapsdykare. Har forskat om fisk och plankton vid Finlands havsforskningsinstitut och arbetat de senaste 15 åren som utvecklingschef vid Finlands miljöcentrals (SYKE) havsforskningsinstitut. Grundare (med Jouni Polkko) av forskningsdykgruppen Badewanne, som har arbetat i över 30 år med att studera krigsvrak i Finska viken.

Aktuell med: Boken *The Fog of War – The First World War in the Gulf of Finland*, som redogör för händelser i Östersjöregionen under första världskriget, samt historierna om de krigs- och handelsfartyg som hamnade på havets botten.

”Jouni och jag var de första att se vraket efter att det sjönk 1915.”

Din mest minnesvärda dykupplevelse?

Förmodligen den första dykningen i vraket av ubåten SM U 26. Jouni och jag var de första som såg vraket efter att den sjönk 1915.

Vad är det som gör vrakdykning så speciellt?

Det är alltid en tidsresa. När det sker en olycka – eller strid – på land rensas spåren snabbt bort. Vrak som har sjunkit till havets botten förblir däremot precis som de var när de sjönk. Vårt Östersjön bevarar också dessa vrak otroligt väl.

Hurdan är din relation till Östersjön?

Jag är född och uppvuxen vid dess stränder. Det blev mitt jobb, och en betydande del av min fritid har tillbringats på och under dess yta. Mitt liv är sammanflätat med det på så många sätt att jag bara måste älska det. Det är havet i norr, där himlen tvättar sitt hår.

Vad är du riktigt bra på?

Kanske är mitt namn ett omen? Jag är bra på att organisera saker, eller ”facilitera” på modernt språk. Jag kan relativt lätt sätta mig in i stora frågor och jag kan ta till mig den stora bilden.

Vilken är din sämsta egenskap?

När jag lärt mig något tillräckligt bra händer det lätt att jag tappar intresset. Jag föredrar att kunna många saker tillräckligt bra. Så blir livet mer intressant.

Hur ser du på livet?

Männe det inte är positivt. I takt med att jag har blivit äldre och klokare har jag lärt mig att vara lite mer försiktig med vissa saker. Men ja, jag ser nog alltid positivt på livet.

Vad ville du bli när du var liten?

Stridspilot. Som tonåring visade det sig att det karriärvalet inte var ett alternativ, så jag valde det näst bästa.

Vem är din största förebild?

Jag måste nog säga Jaques Cousteau trots allt. I slutändan har han gjort mer för att uppmärksamma



FOTO: UNOPLASH/ANDREY TRUSOV

allmänheten på tillståndet i världshaven än vad vi forskare gör.

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

Låt gå bara, det kommer att bli bra: ”Weiter weiter Junge, Immer weiter!”

Försöker du leva på ett miljömässigt hållbart sätt?

Det är viktigt för mig, och jag omsätter det i praktiken i mitt liv. Det mesta av det kött som vår familj äter är viltkött, jag fiskar och vi plockar svamp och bär. Vi försöker leva och bo så hållbart som möjligt och undviker onödig bilkörning. I slutändan handlar allt om de små praktiska sakerna.

Vad är du mest rädd för?

Naturligtvis ser världssituationen rätt dålig ut för tillfället, risken för stora krig och andra globala katastrofer är mer verklig än den varit på länge. Ändå har jag fortfarande tilltro till att människan kan lösa sina problem och inte förgöra sig själv i sin dumhet.

Vilka ord eller uttryck använder du för mycket?

Jag svär som en sjöman... för mycket och på många språk.

Har du gjort något för första gången på sistone?

Jag har cyklat med min elektriska fatbike på Jyränvuoris skogsvägar. Det är en ny upplevelse och vansinnigt roligt!

När och var är du som lyckligast?

Ofta i vårt lantliga hem i Karkku. Men också var som helst med rätt människor. I skogen, vid havet, på fjället.

Hur kopplar du av?

På många olika sätt. Jag jagar, fiskar och utför skytteaktiviteter. Att bygga skalenliga modeller är särskilt viktigt. Då existerar bara ett litet, hanterbart tekniskt problem, och all annan stress försvinner. 

Finlands bästa Private Banking – fjärde året i rad

Vi fortsätter erbjuda dig Finlands bästa förmögenhetsförvaltning med personlig service och långsiktigt engagemang för ditt bästa.

Välkommen till en bank som värdesätter dig och miljön.



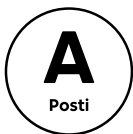
Ålandsbanken
Private Banking
2024
Finland

KANTAR | PROSPERA



PRIVATE BANKING

ÅLANDSBANKEN



ÖSTERSJÖPROJEKTET
BALTICSEAPROJECT
ITÄMERIPROJEKTI



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**



Vi går vår egen väg

ÅLANDSBANKEN