



Lena och Lars bygger hållbart med lera och hampakalk i sitt hem på Kinnekulle

När jag anländer till Lena och Lars en solig majdag välkomnas jag av både dem, hunden Ludde och den grönskande vackra naturen som omfamnar deras hem. Flera jätteträd sträcker sig mot himlen och bina surrar.

De visar mig trädgården, växthuset och solcellerna. Vi tittar in i en utbyggnad där innemiljön växer fram på miljövänliga sätt med hjälp av lerklädda väggar och själva bygget som är gjort i stolpverk och hampakalk. Lena beskriver att lerbyggnader är väldigt sköna att vara i, för materialet bidrar till att jämna ut fuktskillnaderna. Jag kan också se att det uppenbarligen är vackert. Det här är ett av de medverkande hushållen i projektet Klimat- och energismart hemma som pågår i Lidköping, Götene och Mariestadsområdet under 2023. För att delta i satsningen fick man ansöka om en av platserna. Projektet innefattar bland annat ett föredrag, litteratur och ett hembesök av en energirådgivare. Det ingår också motiverande samtal. I dem är jag coachen som ställer målinriktade frågor, och parets svar beskriver vilka hållbara steg de ser som betydelsefulla att ta framöver. Som deltagare ger man också två intervjuer, varav det här är den första. Syftet är att sprida deltagarnas tankar och idéer till fler som vill skapa mer hållbara liv.



Jag undrar hur Lena och Lars skulle beskriva att deras hållbarhetsengagemang ser ut idag.

- Det är stort. Vi skulle aldrig flyga. Vi tänker på det här med hållbarhet i det mesta vi gör. Jag köper inte målarfärg i affären till exempel, utan blandar hellre äggoljetempera i köket. Då blir det alltid lite ägg över till Ludde, säger Lena och ler mot hunden som lekfullt visar sin boll för mig.

Det stora engagemanget för hållbart byggande och byggnadsvård är uppenbart. Runtom oss finns exempel på det. Men hur vaknade byggnadsvårdsintresset från första början?

- Vi har två, numera vuxna, och allergiska barn säger Lena eftertänksamt. Jag har frågat mig varför de blev det. Lät jag dem leka på en plastmatta när de var små? Nuförtiden när vi bygger tänker vi på vad vilka material är bra och vilka material som är återbrukbara. Vi bodde i Göteborg förut, där vaknade intresset, för vi har alltid byggt. Vi renoverade bland annat ett radhus till vår dotter och vårt barnbarn och då började vi använda mer hållbar färg och linisolering, berättar Lars.



”Nuförtiden när vi bygger tänker vi på vad vilka material är bra och vilka material som är återbrukbara.” Lars

- Läsning i tidskriften Gård och torp inspirerade oss också på vägen. Vi använder t ex lin eller träfiber som isolering. Blir det blött, så torkar det, eftersom ingen tätduk – diffusionsspärr - behövs. För varje del i bygget måste man tänka på vilket alternativ som är bra för miljön och dessutom inte kräver så mycket energi vid tillverkningen säger Lena. Jag läser på ordentligt, provar och gör innan jag berättar för

andra. Till sist blir det här en livsstil, det blir helt naturligt. Lars instämmer och berättar att de har läst mycket och även gått kurser som handlar om att bygga med hampakalk och att lera badrum. Industrihampa som byggnadsmaterial är fantastiskt, det har en mängd användningsområden, fyller Lena i. Hampafroet används till olja och hudvårdsprodukter, fibret i strået används till bl.a. kläder och resten av strået blir till hampaskärvor som är en del av byggmaterialet hampakalk. Hampaodling har tom använts till att rena kontaminerad mark. När man skördat froet, ska industrihampan rötas precis som lin. Fast just i Sverige, med vårt klimat, så kan man låta det vara kvar ute över vintern så rötas det "automatiskt". När man använder hampakalk så stöpljar man det hårdare på utsidan och insidan av väggen. I mitten är det ganska löst, så då får man isolering på köpet. Vid odling av hampa binds 8-10 ton koldioxid per hektar, faktiskt mer än skogen.

"Jag läser på ordentligt, provar och gör innan jag berättar för andra. Till sist blir det här en livsstil, det blir helt naturligt." Lena

Efter många års erfarenheter av byggnadsvård är det tydligt att paret tycker att det vore roligt om fler inspireras att använda hållbara material vid byggnationer. Men hur börjar den som är intresserad och nyfiken?

- House of Hemp i Billdal håller i utbildningar om hampakalk då och då, tipsar Lars. Att använda sig av de här teknikerna är dock fortfarande mycket större i en del andra länder, men det finns mycket att se på youtube om det, sök på ordet hempcrete. Lena understryker att det kan vara bra att känna till att man behöver söka tillstånd för den som är intresserad av att odla industrihampa. Det är också en utmaning att bereda strået för hampan är superstark. Fler tips som paret ger för att lära sig mer om hållbara material vid byggnationer är att gå med i facebook-grupper, t ex Byggnadsvårdsportalen, alternativ.nu och Lerbygge i norden.



Projektledare,
Sofia Guldband
Unesco Biosfärområde Vänerskärgården med Kinnekulle

Klimat- och energismart hemma är ett projekt som pågår hela 2023. 10 hushåll runt om i Lidköpings- Götene och Mariestads kommuner deltar i aktiviteter som lockar till nya hållbara steg framåt. Projektet bygger på samverkan mellan energi- och klimatrådgivningarna i biosfärkommunerna och Unesco Biosfärområde Vänerskärgården med Kinnekulle. Medfinansier är Västra Götalandsregionen.



Med stöd från

