

Rapport från lättvandrad naturguidning vid Tyresö-Flaten och Gammelström 30 augusti 2018

Martina Kiibus

En liten gråmulen men skön sensommardag. När jag väntade på deltagarna kom en kvinna som var med på guidningen med Synskadades riksförbund förra veckan. Hon kunde inte vara med på den här guidningen, pga sin synskada vågar hon inte gå i skogen. Utan hon hade kommit enkom för att träffa mig och överlämna en liten gåva som tack för guidningen hon var med på!

På dagens guidning deltog 15 personer deltog, de flesta i övre medelåldern. Drygt hälften hade varit med på tidigare guidningar, men det var också flera nya. Två kvinnor var från Asien, den ena brukar vara med på guidningarna, den andra var ny. Och den ena av dem lyckades hitta kantareller i skogen, vilket är en bedrift i år! En kvinna var från Rumänien, hon hade bott rätt länge i Sverige. Tycker det är så roligt när människor från andra länder hittar till guidningarna och vill komma ut i vår fina natur. En kvinna var blind på ena ögat och ganska synskadad även på det andra men tog sig fram fint i skogen. För henne var det bra att det så tydligt framgick att det var en lättvandrad guidning. En kvinna bodde i Solna, de andra var Tyresöbor. De flesta hade sett info i Mitt i Tyresö och program från tidigare guidningar. Lvriga hade hittat info i månadsbladet, DN och via vänner.

Vi började vid busshållplats Nyfors där jag introducerade guidningen innan vi gick vägen bort mot och entréskylten till Tyresta och skogen. Tyresta börjar egentligen inte här, men berättade att det kommer att bli ett naturreservat där skogen norr om Tyresö-Flaten kommer att ingå. En vacker vriden grov torraka fick bli vår ingång till skogen. En torraka som var full av härliga kläck- och ingångshål av alla de skalbaggar som måste ha döda träd för att leva. Det fanns också en hel del större hackspettshål.

Gick ut på en liten häll vid Tyresö-Flaten som i prospekt från 30-talet beskrevs som en av Stockholmstraktens vackraste sjöar. Sjön ingår i Tyresås sjösystem och är som så många andra av Tyresös och Tyresås sjöar övergödd. Pratade om vad det innebär och hur man kan åtgärda det, både på kommunal och mellankommunal nivå och som enskild person. Och att det framför allt är de omgivande markerna, avrinningsområdet som påverkar hur en sjö mår. Berättade såklart om de nya dagvattendammarna på Prästängen, som anlagts för att fånga upp det dagvatten som kommer från Krusboda till Tyresö-Flaten och som förhoppningsvis kommer att innebära ett renare vatten i sjön.

Vi tittade också på fröställningarna och bladen av kattfot. Det känns som att den har spritt sig mer under den här torra sommaren, kanske pga brist på konkurrens från gräs och andra mindre torktåliga arter. Den är så otroligt fin, även den här tiden på året! Berättade att den minskat pga att våra betesmarker minskar, den är ju betesgynnad. Den har sina blad tätt tryckta mot marken som ett försvar mot bete, det är svårt för kornas mular att komma åt

bladen när de ligger så. Bladens undersidor är gråludna för att förhindra avdunstning och därför kan de växa torrt.

Invid kattfoten lyste ljungen vackert ljuslila. Berättade om dess rika nektarproduktion som lockar dit bina, varpå de gör honung. Ljungen har använts som bränsle i skoglösa trakter och av rötterna flätade man korgar. På en annan håll växte det kärleksört. Deltagarna fick smaka på de saftiga bladen som är fulla av c-vitaminer och aminosyror.

Visade alla bävergnag som kantar stränderna och pratade om att bävern kommit tillbaka efter att ha varit helt utrotad 1871.

I en backe blommade ett bestånd liten blåklocka. Så fina och sirliga. Förr trodde man att det var älvornas kjolar som de hängt på tork. Det finns också de som menar att kyrkklockor är inspirerade av blåklockans form. Blåklockor pollineras av humlor, som ser blått och gult bäst. Berättade om hur pollineringen går till, att humlorna behöver besöka över 100 blommor för att fylla sin lilla mage och att det kan bli 3-400 blommor på en flygtur. Det finns också ett litet bi, blomsovarbiet som kryper in i blåklockor och sover där om natten och på så sätt bidrar till pollineringen. Det var svårt att slita sig från blåklockorna och många kameror kom fram.

Vi kom längre in i granskogen. Strandkanten kantades av blomvass och väldoftande pors som vi doftade på och som Harry Martinsson beskrivit som de svenska vildkärrens lavendel. Det är också gott om bunkestarr längs stranden. Bunkestarr som ju är ett halvgräs och är typisk för näringsrika sjöar och kärr. Förklarade skillnaden mellan halvgräs och gräs och hur man kan känna igen just bunkestarren.

En död högstubbe av björk var full av fnösketickor. Visade hur man kan känna igen fnösketickan och berättade hur man använde den för att göra upp eld förr. Man har hittat fnösketickor i gamla stenåldersutgrävningar!

Gick över bron vid Gammelström och tittade på den slingrande ån och pratade om vikten av meandrande åar som livs- och spridningsmiljöer för många växter och djur. Alrötterna som kantar ån inger nästan ett tropiskt intryck, som en mangroveskog. Pratade om att man inte behöver åka så långt för att uppleva exotisk och vacker natur. Vikten av ”hemester”, att semestra mer på hemmaplan, dels för att det inte håller att åka flyg kors och tvärs över världen av miljöskäl men också för att hemmanaturen är så mycket mer lättillgänglig och finns där hela tiden. Och då är ju Tyresös natur alldeles ypperlig att fira sin ”hemester” i!

I den gamla folktron symboliserade bron ofta en övergång till en annan värld, till något magiskt. Och för mig är det lite magiskt att gå över den här bron och komma in i Tyresta. Den största urskogen i Sverige, söder om Dalälven! Och även om vi bara gick i kanten av reservatet så är det så fint. Med lågor, mossklädda stenar och stubbar, olika åldrar på träden och olika nyanser i det gröna. Pratade om skogens kvaliteter och att det inte är många skogar i Sverige som ser ut så här.

Vi gjorde en liten lov till det fina beståndet sårlåka, som har vintergröna blad och fröställningarna kvar. En ovanlig blomma som vill ha mullrika skogar. Namnet kommer av att den har använts som sårmedel förr. Vi stannade också vid min favoritstubbe, som lutar sig ut mot Gammelström och är alldeles översållad av olika mossor. Framför allt björnmossa som var frodigt mörkgrön och som Linné beskrev som naturens fina sängkläder. Här växte också stensöta, kvastmossa och bägarlav.

När vi kommit in i Tyresta bad jag deltagarna att gå tysta en och en och bara försöka ta in skogen, känna den under fötterna, titta på den, lyssna. En uppskattad stund. En kvinna sade att hon kände så mycket mer dofter då och att det var väldigt avkopplande.

Vi stannade vid en gran med olika hänglavar och pratade om att dessa lavar växer långsamt och visar att skogen har fått stå ifred ett tag. De är också känsliga för luftföroreningar och indikerar därför ren luft. På marken lyste kammossan ljust grön, en mossa som är knuten till äldre granskog.

Vandrade vidare och noterade hur landskapet förändrades; gräs under tallarna, några inträngda enar... tecken som visar att dessa marker varit öppnare tidigare, troligen pga bete. I gräset blommade den gula blodroten.

Gick vidare till Oppsätra och berättade om torpets historia. Här vidtog en liten blomstervandring där vi njöt av kulturlandskapets sensommarblommor.

- Backnejlika, som lyste rosa vid torpuinen. Så fina med sina vita deltaformade mittpartier, som fungerar som vägvisare till de pollinerande insekterna. På latin heter den *Dianthus deltoides*, där *deltoides* kommer av denna vita deltaform och *Dianthus* har med *Dios, Zeus* att göra. Det är med andra ord en gudomlig blomma!
- Johannesört, som innehåller antidepressiva ämnen. Gnuggar man på knoppen blir fingrarna blodröda, en färg som man kan måla med. (Johannes döparens blod!). Bladen är också perforerade av Johannes döparens törnekrona!
- Rölleka. En kvinna berättade att hon plockade rölleka och sålde till apoteken när hon var barn.
- Såpnejlika, en typisk växt vid gamla torp. Som odlades bl a för att ha som såpa. Kokar man rötterna blir det löddrigt och renande.
- Gulmåra, som doftar sött. Kallas också Jungfru Marie sänghalm, eftersom man tänker sig att Maria klädde Jesus krubba med den. Eller Trätogräs eftersom man pga dess väldoft lade ut den på salsgolven vid gästabuden och då kunde det uppstå bråk och slagsmål. Då var det ju bekvämt att skylla på den lilla gulmåran.
- Renfana, som verkligen står som en gul kryddigt doftande fana i vägrenen. Den användes för att fördriva ohyra med. En kvinna berättade att de brukade lägga in renfana över vintern i sommarstugan när hon var liten just därför.

- Gulsporre, en gul lejongapsväxt med sporrar på undersidan av blomman. Enligt Linné kokades den i mjölk för att bli av med flugor, så den kallades också flugblomster. På norska heter den torskemunn och på engelska toadflax.
- Nypon, vars bär också är c-vitaminrika. En av de utländska kvinnorna blev glad när hon fick reda på att det var så bären som blir nyponsoppa ser ut och att man kan plocka dem själv. Berättade också om olika fröspridningsstrategier med nypon som ingång.

Blomstervandringen ledde oss till ett par mäktiga ekar där vi pratade om eken, dess betydelse för den biologiska mångfalden och att den hör hemma i ett hävdad kulturlandskap, och att om dessa marker inte hålls efter, så kommer de att växa igen. Man ser hur aspen liksom står och väntar vid skogsbrynet och granen på kö där bakom. I en ”skreva” på eken var det som ett torn av gula svaveltickor. Jättefina! Svaveltickan är en av få tickor som betraktas som ätlig. På engelska heter den chicken of the woods pga dess gula färg.

Invid eken står en fin enbuske som också hör hemma i det öppna kulturlandskapet. Berättade om enens betydelse i det gamla bondesamhället och hur man skördade enbär. Enens taggiga barr är ett försvar mot bete, andra sätt att försvara sig är (förutom att ha bladmassan tryckt mot marken som kattfoten) t ex att vara giftig, som smörblomman. Några av barren hade omvandlats till kikkbär, en gallbildning orsakad av den lilla engallmyggan och som man förr använde mot kikhosta.

Vände tillbaka ner mot sjöarna. Inne i skogen igen hittade vi ett stort bestånd natt och dag. Visade de lila högbladen som fungerar som reklampelare för att locka till sig pollinatörerna. Vi stannade också vid en grovstammig tall och pratade om de fina hällmarkstallskogarna i Tyresta och tallens rika c-vitaminhalt i såväl barr som innerbark. Som betytt så mycket för att hålla skörbjuggen stängd.

Vid Lillsjön var det fullt vid rastplatsen så vi satte oss på hällen ovanför Tyresö-Flaten istället. Jättefint med utsikt över den stilla sjön. Efter pausen pratade vi om det för Tyresö så karaktäristiska sprickdalslandskapet och hur det har bildats. Läste en strof ur Nils Holgersson som beskriver detta landskap så väl.

Gick tillbaka till gångvägen norr om Tyresö-Flaten. Från bron spanade vi ner på blomvassen, kaveldun och fackelblomster. Både kaveldun och blomvass är typiska för näringsrika sjöar och visar att det är näringsrikt här. Berättade att en ”cigarr” av kaveldun kan innehålla 10 000 dun och att den förr använts som kuddstoppning. Fackelblomster innehåller sammandragande garvännen och har använts mot diarréer men även i garverier.

Vi gick tillbaka längs Tyresö-Flaten till en gammal ek, som hade en massa härlig mulm vid foten av stammen. Ett ord som var nytt för många av deltagarna. Berättade om ekens olika stadier och om den lilla läderbaggen som måste ha en viss rikmulm-fas för att kunna leva i

eken. Invid eken växte en en som var översållad av blåa och gröna bär som deltagarna plockade av (de blåa bären, alltså!).

Vi avslutade guidningen bakom Tyrestaskylten vid en björk med fnösketickor. Visade stigen som leder bort till Gammelströmsfortet och berättade hur man hittar dit. Och så repeterade vi alla växter som vi hade sett under dagen, vilket ju var en hel del. Jag brukar ha den här guidningen i början av juni när kattfoten blommar på hällen vid Tyresö-Flaten. Men förra året testade jag att ha den i slutet av augusti och det var roligt att få njuta av alla sensommarblommor också. Så i år blev det två guidningar här, vilket jag tycker man kan ha även nästa år. Det är en så fin sträcka och roligt med blandningen av sjöar, fin skog och blomrikt kulturlandskap samtidigt som guidningen är lättvandrad.

Det var en rolig grupp, som hade många frågor och kluriga funderingar, som förde in oss på roliga sidospår. Och som vanligt var deltagarna jättenöjda. Som en av stammisarna sade: Det var som vanligt, en utmärkt guidning. Flera uppskattade att vi hade gått så långsamt, eftersom man upptäcker så mycket mer då. Att de upptäckte saker som de annars aldrig hade sett. Många ville komma tillbaka och gå längre in i Tyresta. Jag avslutade med Linnés valspråk ”Omnia mirari etiam tritissima = Förundra dig över allt, även det mest alldagliga”. Nu är ju Tyresös natur långt ifrån alldaglig, men ibland behöver man få stanna upp, få hjälp att upptäcka saker och tillåta sig att förundras.