

## Rapport från naturguidning vid Barnsjön, Prästängen och Tyresö-Flaten den 17 maj 2018

Martina Kiibus

Efter nästan två veckor med högsommarvärme slog det om och blev både blåsigt och även några skurar med regn. Tio personer slöt upp inklusive en liten tjej som i barnvagn. Den här guidningen var utannonserad som lättvandrad och barnvagnsanpassad, så en kvinna som gick med rullator och en kvinna som har problem att gå pga sitt knä vågade också delta. En deltagare från Ukraina och en kom från Korea, så det var en härligt blandad grupp. De flesta hade varit med på en eller flera guidningar tidigare, övriga hade hittat info på Servicecenter.

Vi började vid hpl Tyresö gymnasium där jag introducerade guidningen och hälsade välkomna. Så tog vi oss bort till en hägg som stod i blom och luktade på de väldoftande blommorna. Lät deltagarna känna doften på bladen och försöka lista ut vad det var för doft. Till slut kom en av kvinnorna på det; bittermandel! Både bladen och barken på hägg innehåller amygdalin, som finns i bittermandel. Det är giftigt i större mängder så korna åt inte av häggen varför många bönder tog bort hägg från betesmarkerna eftersom de inte dög som som djurfoder.

Vi fortsatte in i skogen till ett bestånd liljekonvalj i knopp. Denna fina blomma som ju är fridlyst så vi fick njuta av den där den stod. I renässanskonsten har liljekonvalj symboliserat Jungfru Maria och oskulden. Men dess bär är ju giftiga. Här växte det också en hel del gökärt som deltagarna fick smaka på. En uppskattad läckerhet, smakar som sockerärt!

Nästa stopp var en ek och en enebuske. Pratade om att båda dessa träd/buskar är ljuskrävande och att de därmed vittnar om att skogen varit öppnare en gång i tiden, troligen pga bete. Vi tittade närmare på enen som var full av blåa och gröna bär och kikbär. Berättade om enens betydelse i det gamla bondesamhället och att kikbären orsakas av den lilla engallmyggan. Pratade om hur kul det är att stanna upp och upptäcka detaljer, inte minst när man upplever naturen tillsammans med barn.

Det växte en del daggkåpor på marken och eftersom vi hade en småbarnsmamma med i gruppen kunde jag inte låta bli att ta upp en av mina favoritbarnböcker, nämligen Majas alfabet, med otroligt fina akvareller av framför allt blommor för varje bokstav. På bokstaven d är det just daggkåpa som illustreras. På latin heter den Alchemilla millefolium eftersom man tänkte sig att de ”daggdroppar” som bildas på bladen var magiska och gick att göra guld av.

Så tog vi oss till det nya bäverdämnet. Bortsett från en av mina stammisar hade ingen av deltagarna sett det och var helt förundrade. Hur bävern har lyckats omforma landskapet och skapa en väldigt läcker miljö. Berättade om dessa ekosystemingenjörer, varför de dämmer och varför den var så hårt jagad att den utrotades helt i Sverige 1871.

Vi följde den lilla bäcken och trasslade oss fram bland alla bäverfällda aspar tills vi kom till hyddan. Berättade lite mer om bävern och hur de lever och att det är störst chans att se dem på kvällen när det börjar skymma.

Invid hyddan står en vacker sälgbuske. När jag rekade förra veckan var det varmt och soligt och busken surrade av humlor. Nu var det inte lika många humlor ute och rörde sig men jag beskrev hur viktig sälgen är för humlor som i sin tur pollinerar våra fruktträd och på så sätt gynnar sälgen våra äppelträd! En sälg är verkligen som en biologisk skattkammare!

Vi fortsatte längs en bi-bäck där bävern också fällt ett antal aspar och så tog vi oss tillbaka till huvudstigen igen, till en igenväxningsyta. Som precis som eken och enen vittnar om att landskapet varit öppnare här en gång i tiden. Nu är det mest älgört där och i brynet står asparna och liksom väntar på att komma fram. Pratade om hur roligt det är att försöka läsa landskapet och fundera på varför det ser ut som det gör och hur det kan ha sett ut där tidigare. Men också att försöka vara spådam och fundera kring vad som kommer att hända. Här står som sagt de ljuskrävande asparna och väntar på att tränga undan älgörten. Bakom dem väntar granarna på sin tur. Så om vi inte gör något har vi kanske en granskog där med tiden. Å andra sidan, om vi istället återupptar hävden, så kommer vi få något helt annat här.

Pratade också om älgörten och att den innehåller salicylsyra och därför kan användas som förkylningste. Blommorna har en väldigt fräsch doft och ströddes tidigare på salsgolv när det var fest.

På en sten var det fullt av blåbärsblommor som lyste så fint i den strimma sol som nu tittade fram. Lät deltagarna smaka på de goda blommorna, som mest smakar lite socker. Berättade om alla djur som äter av blåbären och dess blommor. Och att tjäderhönan lägger sina ägg i blåbärsriset eftersom hennes kycklingar då kan få de fjärilslarver som äter av blåbären. För oss människor är ju blåbäret ett superbär med många vitaminer och antioxidanter. Så man behöver inte köpa dyra bär som transporterats hit från andra sidan jorden! Men – blåbär minskar i antal framför allt i södra Sveriges produktionsskogar. Eftersom blåbär vill ha det halvöppet/halvslutet för att trivas, så som det ser ut i Barnsjöskogen. Våra produktionsskogar har ju däremot en tendens att vara antingen helt öppna som kalhyggen eller för slutna som granåkrar.

Vi fortsatte till en kulle där man står vid foten av mossklädda asprötter, en otroligt fin liten plats. Pratade om att även om vi nu väljer att gå på de breda gångvägarna eftersom guidningen är lättvandrad och anpassad till barnvagnar så är det ju här uppe bland asprötterna och stenblocken man ska gå, inte minst när det lilla barnet i barnvagnen kan gå själv. Pratade lite om hur bra det är för små barn att få komma ut i naturen och röra på sig, att få gå i ojämn terräng och leka fritt. Naturligtvis för att det är kul och man mår bra av det men också för att det gynnar den kognitiva utvecklingen. Och även för äldre är det minst lika viktig hjärnträning som att lösa sudoku eller korsord.

Vid foten av asprötterna växte det stensöta som många ätit som barn, men som jag inte bjöd på. En del studier har visat att det finns ett samband mellan vissa cancerformer och intagande av ormbunkar. Men vi äter ju ormbunkar, sade kvinnan från Korea. Och det är just i Ostasien man hittat detta samband. Jag sade att man väljer ju själv vad man vill äta och det är vad jag vet inga jättetydliga samband, men jag vill inte bjuda på det under mina guidningar. Det finns så mycket annat gott att äta av istället!

En druvfläder växte vid gångstigen och någon undrade vad det var. Så jag berättade hur man kan skilja druvfläder som är giftig, från äkta fläder vars blommor man kan göra saft på. På marken var det fullt av härliga primörer som brännässla, löktrav och kirskål. Lät deltagarna dofta och smaka på löktravens vitlöksmakande blad och beskrev vilka läckerheter man kan tillreda med kirskål. På norska och danska heter kirskål skvallerkål, antar att det hänger ihop med att den sprids som skvaller. På latin heter den *Aegopodium podagraria*, som hänger samman med att den använts mot podager, dvs gikt i foten.

På en fantastiskt brant växte det en rad av blå violer i en skreva, så fint!

Så kom vi till själva Barnsjön. Det droppade lite regn, men vi valde ändå att ta paus här, eftersom det finns bänkar att sitta vid. Sjön ligger som i en spricka så jag berättade om vårt sörmländska sprickdalslandskap och hur det har bildats.

Efter pausen fick de dofta på lite pors som växer längs strandkanten. Pors används ju till att krydda vin och brännvin med men kan även användas till växtfärgning. Harry Martinsson kallade porsen för de svenska vildkärrens lavendel.

Vid strandkanten var det nästan svart av paddyngel, så söta. Så vi gjorde ett längre stopp och pratade om paddorna och de andra groddjurens liv och leverne och vad fridlysningen innebär när det gäller hävning. Kunde också till min glädje berätta att jag natten innan varit och inventerat de nya groddammarna i Alby naturreservat och i en av dammarna hittade vi både mindre och större vattensalamander!

Vi fortsatte gå längs sjön. Berättade om sjöns höga vattenkvalitet, att det är en näringsfattig skogssjö med utmärkt badvattenkvalitet. Och vad som påverkar en sjöns kvalitet, att det handlar mycket om den mark som avvattnas ner mot sjön. Berättade också om att det förutom paddor finns gott om snok i Barnsjön.

Så kom vi upp på hållmarkerna som domineras av tallar. Pratade om att tallens rötter kan tränga djupare ner i berget och därmed hitta vatten längre ner i marken och på så sätt klara att växa torrt och magert. Till skillnad från granen som med sina ytliga rötter behöver ha ett fuktigare markskikt. Det här gör att granen är mycket mer stormkänslig än tallen. Med sin tunna bark och nerhängande krona är granen också mer brandkänslig än tallen. Men vad satsar vi på i svenskt skogsbruk? Jo, gran! Eftersom det är snabba cash och någon slags kortsiktighet som får råda. Det som händer när man har en granplantering och stormar som Gudrun far fram är att det blir som en dominoeffekt; faller en faller alla. Vilket vi ju kunde se i Småland och på andra håll. Medan skogar med mer blandat bestånd, som t ex skogen runt Barnsjön är mycket motståndskraftigare mot stormar. Då kanske enstaka träd faller, men det blir inte samma förödelse. Min poäng är att det vi kallar naturkatastrofer snarare är en fråga om människokatastrofer, dvs vi människor har förstört naturens förmåga att stå emot naturliga störningar.

Vi gick vidare ner till den fina våtmarken. Här växer det lite skvattram som deltagarna fick dofta på. En ganska tung doft som kan ge huvudvärk. Den har använts för att fördriva ohyra med. Kvinnan från Ukraina berättade att man eldade med skvattram för att fördriva inte bara ohyra utan även onda andar i huset! Pratade om våtmarkernas betydelse för den biologiska mångfalden och att det här finns bakterier som fångar upp överskottsning från skogen och gör om det till kväve som finns i luften och på så sätt minskar belastningen på Barnsjön.

Några fina mossor växte i den lilla våtmarken, bland annat vitmossa, björnmossa och fina kuddar av vad jag tror var stjärnmossa, med sina hanskott överst som ser ut som små rosetter. Visade varför vitmossan heter så trots att den är grön; när man vrider ur vattnet ur den så vitnar den. Och det som säljs till advent är ju ingen mossa utan en lav. Vitmossan kan fånga upp vatten 20 gånger sin egen vikt, jämfört med bomull som kan suga upp fem gånger sin egen vikt. Därför har vitmossan använts som blöjor. Men även som blodstoppande och sårmedel eftersom den är bakteriedödande. I Ronja Rövardotter skickar ju Ronjas mamma Lovis med Ronja ett helt bestånd av vitmossa när hon ska rymma hemifrån. Björnmossan har fått sitt namn av att björnen klär sitt ide med den. Linné förundrades över att naturen till och med försåg oss med de finaste sängkläder i vilda ödemarken och då var det björnmossan han syftade på.

Så kom vi in i granskogen som är jättefin här med döda träd som ligger kors och tvärs, mossklädda stubbar och grovstammiga granar. Pratade om att vi rörde oss som i olika rum; våtmark, hållmarkstallskog, öppnare ytor, sjöstranden och granskogen. Trots att det är en så liten yta, så är det som en mosaik av olika naturtyper. En röd tråd genom guidningen var att beskriva naturvärdena och hur det kommer sig att det finns planer på att göra Barnsjöområdet till naturreservat. Jag tycker en viktig aspekt också är att det är så många som rör sig här, att det är nära där folk bor.

Nästa lilla rum eller biotop var en porlande bäck. Vi stod och lyssnade på det härliga ljudet en stund och pratade om att den här typen av ljud som vi hör i naturen, som fågelsång eller porlande bäckar liksom mjuklandar i våra hjärnor. Vi noterar dem, men de kräver inte att vi agerar och därför har de en avstressande inverkan på oss. Till skillnad från många av de sinnesintryck vi utsätts för hela tiden som tvingar oss att agera och får stresshormonerna att stiga.

På marken var det en härlig matta av skir fräken. Berättade att de var en hälsning från forntiden. Fräkenväxter har funnits sedan karbon (dvs 300 miljoner år sen), då de och ormbunkarna var höga som träd. Precis som mossor är de spörväxter, som är ett slags förstadium till fröväxterna. Fräkenväxter är hårda och spröda eftersom de kan ta upp kisel från marken. Därför har de använts för att slipa koppar och silver. En av mina stammisar som kommer från Tyskland berättade att på tyska heter fräken Zinnkraut, eftersom den används till att putsa tenntallrikar med där.

Innan vi lämnade granskogen stannade vi till vid ett fint bestånd harsyra. Bjöd deltagarna på de syrliga bladen. Sade till mamman att barn under ett år inte bör äta harsyra eftersom deras njurar inte är färdigutvecklade ännu. Men att vi andra kan njuta. Tittade in i de fina blommorna med de fina lilafärgade strimmorna som fungerar som vägvisare för de pollinerande insekterna så att de hittar rätt. Läste en liten strof av Harry Martinsson om den fina harsyran.

Nästa lilla rum blev hassel- och ekbacken som röjdes upp för några år sedan. Det är ju som en hälsning från värmetiden, dvs ca 5-6000 år sen då vi hade ett medelhavsklimat i södra Sverige. Då var det så här skogarna såg ut, mer savannliknande med ek, hassel, lind och andra sydliga lövträd. Här strövade jättehjortar, visenter och vildsvin runt och betade. Så småningom utrotades betesdjuren, det blev kallare och så fick bondens djur ta över betarnas roll för att hålla landskapet öppet. Så det här är numera snarare ett kulturlandskap som kräver hävd för att inte växa igen.

Så kom vi ut på öppnare marker, Prästängen, som kantades av de fina hassel- och ekbackerna med inslag av blommande fruktträd. Vi stannade vid en blommande skogstry, som är en kaprifolväxt. Många av de vita blommorna är väldoftande för att locka pollinatörerna med doften istället för färgprakten.

Vi gick till Prästängsdammarna där jag berättade om dammarnas funktion och syfte; att rena huvuddelen av dagvattnet från Krusboda och på så sätt minska belastningen av Tyresö-Flaten. Vi beundrade också de fina växterna i den ena dammen; kabbeleka, vattenklöver, förgätmigej och halvgräset bunkestarr. Dammarna har verkligen blivit ett fint inslag i landskapet samtidigt som de bidrar till den biologiska mångfalden och ett renare vatten i Tyresö-Flaten. Egentligen hade jag tänkt avsluta guidningen här men när jag rekade igår, såg jag att det blommade kattfot vid Tyresö-Flaten. Så vi fortsatte ner dit och njöt av de små blommorna, som är något av en raritet. De är betesgynnade och försvinner därför mer och mer ur vårt landskap. Visade de små ludna bladen som är tätt tryckta till marken, vilket gör det svårare för korna att komma

åt dem. Det ludna gör att de inte torkar ut lika lätt. Här kom alla kameror fram och deltagarna blev så glada över dessa små fina blommor!

Avslutade guidningen här istället och lät deltagarna säga vad de tyckte om dagen. De var jättenöjda med både själva guidningen men också att få ha upptäckt ett nytt smultronställe. Det var en del som aldrig hade varit där förut, men även de som var väl förtrogna med området tyckte det kändes som att de upptäckte det på nytt. De uppskattade också att jag inte bara visade upp arter utan att jag berättar lite mer om de olika växterna. Själva berättelsen var en höjdpunkt för en av deltagarna. Andra höjdpunkter som togs upp var de olika biotoperna och bäverns förmåga att omvandla landskapet. En av de nya kvinnorna sade: ”Man går i skogen och vimsar runt. Nu stannade vi upp och saker fick namn. Det var som att mina ögon öppnades.”