

## Rapport från lättvandrad naturguidning runt Barnsjön med RSMH den 27 september 2018

Martina Kiibus

Fem personer deltog från RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa). Det var en skön höstdag och vi hade en fin vandring tillsammans, där guidningen varvades med småprat om det vi såg och upplevde.

Vi började vid Tyresö Gymnasium. Väl inne i skogen stannade vi vid en stor myrstack där jag dels introducerade området och att det planeras att bli naturreservat, dels berättade om myrstackens samhälle och att myrorna håller bladlöss som husdjur. De mjölkar lössen på honungsdagg, dvs spillning.

Fortsatte till en ek och en enbuske som båda är ljuskrävande och vittnar om att landskapet varit öppnare. Visade enbären och berättade om hur den använts i det gamla bondesamhället. Visade också gallbildningen kikkär som orsakats av den lilla engallmyggan och som använts mot kikhosta.

Så tog vi oss till det nya bäverdämnet. Deltagarna var helt förundrade över 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.

Så gick vi tillbaka till gångvägen, som kantas av sälj och asp. Visade hur man kan känna igen en asp. Med de grågröna släta stammarna, växtplatsen och de vita aspkantlavarna. Och naturligtvis de darrande löven, som orsakas av deras långa tillplattade bladskaft som orsakar den karaktäristiska darrningen. Pratade också om hur viktig sälgen är för humlor som i sin tur pollinerar våra fruktträd och på så sätt gynnar sälgen våra äppelträd! En deltagare undrade över de vita fläckarna som fanns på aspstammarna, nämligen aspkantlav. Vid en fantastisk grovstammig asp pratade jag om aspens betydelse för den biologiska mångfalden.

Vi tittade på en grovstammig lite inträngd ek, berättade att eken liksom enen är en del av kulturlandskapet och därför måste stå öppet och fritt. Pratade även om ekens betydelse för den biologiska mångfalden. Fick frågor om de bruna löven som orsakas av den snedstreckade ekstyltmalen som angripit många ekar i år.

I en sydsluttning växer det ett fint bestånd hassel. Hasseln är ju liksom eken en del av ett öppnare kulturlandskap. Tidigare, under Värmeperioden i slutet av stenåldern så var det så våra skogar såg ut; hassel, ek, lind och andra lövträd där jättehjortar, visenter och vildsvin gick och betade. Berättade att kommunen öppnade upp den här hasselbacken för några år sedan och att nu när vi inte har betesdjur som håller öppet i markerna, får vi göra det jobbet själva om vi vill behålla det öppna kulturlandskapet. En av deltagarna undrade hur det skulle bli när det blir naturreservat, om man inte får fälla några träd alls då. Så jag förklarade att det handlar om syftet med reservatet och att olika delar kan ha olika typ av syfte och skötsel. I en ek- och hasselmiljö är det kanske det man vill gynna på bekostnad av granen till skillnad från

inne i granskogen. Berättade om hur hasseln använts och dess ekonomiska betydelse förr och varför hasselnötter inte ingår i allemansrätten. En deltagare som var med för flera år sen mindes det jag berättat om hasselnötter då, att Sverige under medeltiden var en stor exportör av hasselnötter. Hon sade att hon brukar tänka på det varje gång hon ser en hassel!

Så kom vi in i en lite tätare granskog med död ved och mossbeklädd mark. Vi tittade på mossor som björnmossa och husmossa. Pratade om vikten av att låta död ved ligga kvar i skogen och värdet av att vi har den här typen av naturliknande skogar. Vid en stor gran berättade jag om det underjordiska samarbetet mykorrhizza, som är en symbios mellan i det här fallet gran och exempelvis blodrisk. Där träden förser svamparna med socker och svamparna förser träden med mineraler och andra näringsämnen. Vid granens fot växte det harsyra som deltagarna smakade av. Ett par korpar drog över oss och inifrån skogen hörde vi nötskrikorna ropa.

En rotvälta av en gran förde oss in på resonemang kring skillnaden mellan tallens och granens rötter. Som gör att tallen (med sina mer djupgående rötter) står bättre rotad än granen (med ytliga rötter). Det gör att tallen klarar stormar bättre än granar. De klarar även bränder bättre eftersom de har tjockare bark och kronan inte går lika långt ner. Ändå satsas det främst på gran i våra produktionsskogar...

På marken var det som ett täcke av åkerfräken. Berättade att om hasselbeståndet var en hälsning från Värmetiden för 5-6000 år sen så hade fräken sin storhetstid för 300 miljoner år sen, under perioden karbon. Då fräken och andra ormbunsväxter utgjorde trädskiktet där så småningom dinosaurier gick omkring. Fräkenväxternas grenar och stjälkar är lite hårda och spröda eftersom de lagar in kisel från marken. Så de har använts som slipmedel av exempelvis silver och koppar.

Gick vidare till den lilla våtmarken där det växte skvattram. Lät deltagarna känna den speciella doften och berättade hur man använt skvattram förr.

Så kom vi fram till sjön, som låg nästan spegelblank i sin kittel. Flera av deltagarna hade aldrig varit här förut och tyckte det var så fint. Berättade om sjöns goda vattenkvalitet och om padd- och snorklivet i sjön.

Så tog vi oss uppför en backe till en hällmarkstallskog. Nu var det torrare och magrare och tallen dominerade. Berättade om dess höga halter c-vitamin i såväl barr som innerbark, vilket man tog till vara på förr. En deltagare frågade om tallens halt av terpen. Den har en förmåga att lagra in terpen i kådan, något man utnyttjade förr och "skördade" för att ha till trätjära.

Nere vid nästa våtmark visade jag vitmossa. När man kramar ur den gröna mossan, vitnar den och kan möjligen förklara namnet. Berättade om dess blodstoppande och antiseptiska egenskaper och att den fungerar som ett historiearkiv eftersom kroppar blir så välbevarade i vitmosse-mossar.

Vid strandkanten växte det pors som vi doftade på. Sen tog vi en paus vid badplatsen. Några gräsänder kom fram till oss och en spillkråka hördes från skogen.

Efter pausen gick vi uppför backen till några härliga asprötter klädda med stensöta och olika mossor, bland annat kammossa, som är mer knuten till äldre granskog. En av deltagarna frågade om några utväxter på asparna. Det var asptickor, som går på äldre stående aspar. De

bidrar till att asparna blir murkna i ganska unga år och på så sätt kan t ex spillkråkan bygga bo där.

Så tog vi oss tillbaka till samlingsplatsen och avrundade guidningen. Deltagarna var jättenöjda och sade att de hade mått så bra av att få komma ut i skogen och att göra det här tillsammans. Att det var både lärorikt och avkopplande på samma gång, att de alltid lärde sig något när de gick med på mina guidningar och lade märke till sådant som de annars inte skulle ha sett. De kände sig uppfyllda och påfyllda. De upplevde också att det var en trygghet i att de känner varandra, vilket också gjorde att alla kunde tillföra saker under vandringen. Jag tycker det känns så meningsfullt med den här typen av grupper. Det blir inte så många deltagare, men för de som kommer med betyder det så mycket att vi kan erbjuda de här naturguidningarna.