

## Rapport från lättvandrad naturguidning vid Tyresö-Flaten och Gammelström 29 augusti 2019

Martina Kiibus

Värmen höll i sig men morgonen bjöd på en del åskskurar som nog var lite avskräckande på en del. Men – även om det kändes lite som att gå runt i en ångbastu så fick vi uppehåll under guidningen och en fin tur. 14 personer deltog, de flesta i övre medelåldern. Några hade upptäckt guidningarna nu i augusti och varit med på de guidningarna, några hade varit med på flera guidningar och några var helt nya. Bland annat en man från Iran som inte bott så länge i Sverige och som var väldigt intresserad av att få komma ut och hur skogen sköttes och hur man kunde vandra. Det var så uppenbart att han hade ett behov av att få komma ut! En kvinna från Ukraina som brukar vara med på guidningarna och en ny deltagare var från Finland. En kvinna som hade lite svårt att gå och en som behövde gå i ett lugnt tempo. Så det var en härlig blandning. Och en rolig grupp. En fördel när det inte är så många är att det blir lite fler frågor, associationer och utvecklingar. Info via program från tidigare guidningar, biblioteket, DN, vänner, månadsbladet och Sörmlandsledsskylten vid hållplats Nyfors, där någon satt upp en stor inplastad affisch!

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 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. Eftersom det kom en del dofter från pumpstationen kunde jag lugna deltagarna med att det bara är lukt, inget avlopp går ut i sjön.

Vi tittade också på bladen av kattfot. Den är så otroligt fin och deltagarna blev så glada över att få se den, även om den var överblommad. Berättade att den minskar 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 gråldudna för att förhindra avdunstning och därför kan de växa torrt.

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.

Vi kom längre in i granskogen. Strandkanten kantades av fackelblomster, 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. Utanför bunkestarren växte det säv, som också är ett halvgräs. Den har en svampig märg som gör att stråna flyter och förr användes det till simdynor.

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. Det är verkligen speciellt att få se ett så stort bestånd sårlåka och som vanligt väckte det stor förundran. 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. Bredvid stubben växer två av våra stora ormbunksarter; träjon och majbräken. På latin har träjon artepitetet felix-màs, dvs den manliga ormbunken. På engelska heter den male-fern. Medan majbräken har epitetet felix-fémína, den kvinnliga ormbunken och heter på engelska lady-fern. Visade småbladen som är en förklaring till dessa namn. Träjon med breda trubbiga småblad, som står liksom på rad som en slags bredaxlade militärer. Och majbräken med lite spetsiga småblad med mer krusiduller!

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. Alla uppskattade att det var så tyst i skogen, inte tillstymmelse till trafikbrus eller stadsljud hördes. Pratade om hur viktigt det är med dessa ”skogsbad”, att få kunna vara närvarande utan saker som triggar igång våra stressreaktioner och bara ta in. Och om hur viktigt det är att vi är rädda om Tyresta och våra gammelskogar. Både för att det finns en hög biologisk mångfald, ett myller av liv i gammelskogen men också för att de är viktiga koldioxidsänkor och är bättre på att stå emot bränder och andra konsekvenser av ett varmare klimat än produktionsskogar och kalhyggen.

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 kammosan ljukt grön, en mossa som är knuten till äldre granskog. I mossan växte det lite tallört, en gulaktig köttig blomma som saknar klorofyll. Så vi kom in på gröna växter, fotosyntes och klorofyll. Eftersom tallörten saknar klorofyll så måste den parasitera. Den är parasit på svampar, men de har ju inte heller klorofyll utan samarbetar med träd och andra växter via ett rotsystem som kallas mykorrhizza. Ett intrikat underjordiskt samarbete som kräver lite äldre skog för att kunna utvecklas. Så tallörten parasiterar på svampens mineraler och dess förmåga att få socker från andra växter!

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

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!
- Brudbröd, vars blad doftar som tuggummi. De innehåller metylsalicylat som ingår i många tuggummin. Namnet kommer av att dess rotknölar använts som nödbröd.
- Kärleksört, vars vätskelagrande fetblad innehåller c-vitaminer och aminosyror och dessutom är goda.
- Johannesört, som innehåller antidepressiva ämnen. Gnuggar man på knoppen blir fingrarna blodröda, en färg som man kan måla med. (Johannes döparens blod!).
- Rölleka, vars blads doft påminner om brudbröd men har en mycket mer kryddig doft.
- 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. Namnet kommer troligen av tyskans Reinfarn, där farn betyder ormbunke och syftar på att bladen är lite ormbunkslika. Den användes för att fördriva ohyra med.
- 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.
- Hampdån, en lejongapsväxt med gula blommor som är lila nedtill (den nedre läppen).
- Harklöver, som har mjuka gråludna blommor.
- Femfingerört, som påminner om blodroten men har fem gula kronblad istället för fyra.
- Trampört, en liten växt med små små ljusrosa blommor i bladvecken. Typisk i vägkanter och vid gångstigar, dvs där människor trampar. Enligt Linné så uppskattades den både av grisar och småfåglar, så han kallade ett stort bestånd av trampört (som det vi såg vid Oppsättra) för tättingåker.
- Bergmynta, en mjukhårig blomma med rosa blommor i kransar.
- Natt och dag eller lundkovall, vars lila högblad fungerar som reklampelare för att locka till sig pollinatörer.

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 hävdat kulturlandskap, och att om dessa marker inte hålls efter, så kommer de att växa igen. 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 kikbär, en gallbildning orsakad av den lilla engallmyggan och som man förr använde mot kikhosta.

Vände tillbaka ner mot sjöarna. 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 och fram till en häll med ljung. 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. Nedanför hällen var det några blad som en kvinna undrade över. Det var vårfryle, en av våra tidiga vårblommor. Så jag sade att de fick komma tillbaka i april för att få se dem i blom!

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. En av deltagarna undrade hur eken påverkades av att ha en massa mulm, så det blev ett bra samtal kring vad som är skadedjur och vad som är en del av mångfalden. Och att exempelvis granbarkborren sällan får

samma utbrott och spridning i en riktig skog eftersom det är en större variation av träd där än på en granplantering.

Stinknävan blommade i rosa vid gångvägen. Deltagarna fick dofta på dess blad som gett blomman dess mindre smickrande namn. Kom in på det latinska namnet *Geranium robertianum* (som fick sitt namn innan Linné) och hur Linné systematiserade den uppsjö av namn som fanns före honom. Samt hans sexualsystem, dvs hur han klassificerade växterna efter antal ståndare och pistiller. Med hans egna ord: Gud skapade världen. Linné ordnade den.

Vi avslutade guidningen bakom Tyrestaskylten vid en björk med 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! Visade stigen som leder bort till Gammelströmsfortet och berättade hur man hittar dit och pratade lite om de gamla forten och korvlinjen. Och så repeterade vi alla växter som vi hade sett under dagen, vilket ju var en hel del. Rubriken för guidningen var sensommarblomster och gammelskog och det blev det. Deltagarna tyckte att det var en så fin sträcka och att det var roligt med blandningen av sjöar, fin skog och blomrikt kulturlandskap samtidigt som guidningen är lättvandrad.

Det var en rolig grupp och som vanligt var deltagarna jättenöjda. En av de nya kvinnorna sade med emfas att det var den bästa guidningen hon gått på någonsin! Jag blev såklart både smickrad och glad, varpå flera andra sade: ”Men det är ju det vi alltid säger också!”. Mannen från Iran bad mig särskilt framföra hans varma tack till Tyresö kommun som bjuder på så fina guidningar.