

Rapport från naturguidning vid Gammelström och Tyresta med RSMH den 18 september 2019

Martina Kiibus

Det var en ganska blåsig och råkall höstdag. Fyra personer från RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) deltog. Vi samlades vid parkeringen vid Prästängen och gick så in i skogen. Började med att gå ut på hällen och blicka ut över Tyresö-Flaten. Så fint att bara stå där och njuta av vyn. Pratade lite om sjön och Tyresås sjösystem och hur sjön hänger ihop med andra sjöar i systemet. Jag visade också bladen av det lilla beståndet med kattfot som växer på en torrbacke vid sjön.

På en slänt växte det liten blåklocka, så fina och sirliga. Berättade att de fungerar som paraply för insekter när det regnar, insekter som då bidrar till att pollinera blåklockorna. Så kom vi lite längre in i skogen och pratade om det blivande Barnsjöreservatet. Vid strandkanten växer väldoftande pors som deltagarna fick dofta på. Just den här sträckan var ny för nästan alla deltagare. En av dem hade bott i Tyresö i över 40 år men aldrig gått just här och de tyckte att det var så fint.

Bävern har lämnat spår här och var längs gångvägen. Pratade om att de fäller mest träd nu inför vintern för att lägga upp ett vinterförråd på sjöbotten. Vi pratade också om varför bävern jagades så hårt förr att den utrotades helt.

Så kom vi till Gammelström, där vattnet sakta rann och stränderna kantas av alrötter. En fantastisk plats. Gick till ett stort bestånd såriläka, en raritet som använts inom sårvård förr i världen. På en fin stubbe hittade vi harsyra som deltagarna fick smaka på och björn- och husmossa. Pratade om mossornas namn, att björnen klär sitt ide med björnmossan och att man tätat timmerhusen med husmossa förr.

Och så var vi inne i själva Tyresta. Det är en så mäktig syn som möter en här med en mosklädd brant och den fina skogen. Så härligt när deltagarna spontant stannar upp och låter sig förundras! Pratade om hur fantastiskt det är att vi har en så fin gammelskog som Tyresta så nära vår huvudstad och vad som skiljer gammelskogen från en granplantering.

Vi fortsatte in i skogen, där skägg- och tagellavar hängde från grangrenarna. Pratade om att en lav är en symbios mellan en alg och en eller flera svampar och att de växer långsamt och behöver ren luft. Så dessa draperier av hänglavar är karaktäristiskt för gammelskogen. En av deltagarna sade att hon aldrig tänkt på att de fanns förut! Visade också det härligt tjocka mosstället på stenarna, "Så gamla att det växer mossa på dem".

Längs stigen finns det en hel del härliga rotvältor orsakade av Alfrida, så vi kom in på hur viktigt det är att spara de döda träden, eftersom de ger så mycket liv i skogen. I en liten glänta växte ängsvädd. Som en föraning till de lite mer blomrika miljöerna runt Oppsätra.

Vid Oppsätra berättade jag om torpets historia och alla spår man kan hitta av att det varit torp där förut. Såpnejlika vars rötter man gjorde såpa av, syrën och äppelträd. Återigen en ahaupplevelse för flera av deltagarna. Tycker det är så roligt när de säger det också! Vi hittade också gulsporre, gulmåra, backnejlika och harklöver. Lät deltagarna känna på de harklöverns mjuka blommor och dofta på gulmårans milt söta doft. Gulmåran strödde man ut på salsgolven när det var fest för att det skulle lukta gott, varför den också fick namnet trätogräs. Det tenderade ju att kunna bli lite bråk på dessa fester... Gulsporre lär man ha lagt i nymjölkad mjölk för att hålla flugorna borta. Vi fortsatte till de grovstammiga ekarna och pratade om ekens betydelse för den biologiska mångfalden och att den är en del av ett hävdad kulturlandskap.

Vi gick ner till eldstaden på Bastuudden och åt vår matsäck. En jättefin plats vid sjön, även om blåsten gjorde att vi inte satt sådär jättelänge. Men det kändes som att deltagarna njöt ändå. Här växer en hel del tallar, så vi pratade om tallens höga halter av c-vitamin, i såväl barren som innerbarken. Och att man utvann tjära ur tall förr, som man exporterade till bland annat Holland och England.

Så vände vi om och gick tillbaka mot Oppsätra. Stannade vid en kraftig enebuske och pratade om enens betydelse i det gamla bondesamhället. Visade de små kikbären, en gallbildning på barren som orsakas av den lilla engallmyggan. En nyponbuske var full av frukt, som ju liksom tallen har mycket c-vitamin.

Vi fortsatte ner mot Lillsjön, visade rastplatsen som finns där och så stannade vi vid en rönn som var full av bär. Som ju också är rika på c-vitaminer. I gammal folkstro hade man en rönnkvist för att hålla onda makter borta när man var på skogen. Vi gick vidare över bron och kom tillbaka till gångvägen norr om Tyresö-Flaten. På en håll växte det kärleksört, vars blad är saftiga och innehåller c-vitaminer och en del aminosyror. De är godast på våren men deltagarna lät sig väl smaka nu också. Lite längre fram växte det små rosa stinknavor, vars blad gett blomman dess namn.

Avslutade guidningen vid en björk som var full av fnösketikor och pratade om hur man använde dessa tickor för att göra upp eld. Trots det lite ogina vädret blev det en fin dag och deltagarna kändes väldigt nöjda.