

## Rapport från rullstols- och barnvagnsanpassad naturguidning vid Barnsjön den 3 oktober 2019

Martina Kiibus

Det här var andra gången vi erbjöd en rullstolsanpassad guidning vid Barnsjön. De andra områdena (Slottsparken och Kolardammarna) är lite öppnare, så jag tycker att det är roligt att kunna ha en guidning som går mer in i skogen och nära sjön också.

Regnet hängde i luften och prognosen såg inte alltför lovande ut, så jag var inte så hoppfull om att vi skulle lyckas få med någon ur målgruppen. Men – nio tappra deltagare slöt upp och vi fick en jättefin tur tillsammans. En deltagare i rullstol med ledsagare, en i permobil och en gick med rullator. Deltagaren i rullstol kom från Hjärnkraft. Deltagaren i permobil har varit med på alla höstens rullstolsanpassade guidningar. Hon hade också skrivit om det på sin facebookside och på så sätt lockat deltagaren med rullator. Två deltagare från RSMH som var med på min guidning med dem för ett par veckor sedan. Jättekul när de också kommer med på våra ordinarie guidningar. Och så var det Sofia Arnsten från Studieförbundet som kommunen har ett samarbete med när det gäller tillgänglig natur och ytterligare två kvinnor. En hade varit med på tidigare guidningar och en hade sett info i Mitt i Tyresö.

Vi började vid hpl Marsvägen och entrén från Bansjöslingan i Trollbäcken, där jag introducerade guidningen och berättade om reservatsplanerna. Ett bestånd jättebalsamin stod i blom. Lät deltagarna klämma på fröskidorna, alltid lika kul när de exploderar och fröna sprätter iväg. Vilket förde oss in på olika fröspridningsstrategier.

Några vitplister stod också i blom inbäddade i en massa brännässlor. Otroligt pedagogiskt för då kunde jag visa skillnaden mellan dessa blommor. Och att vitplister visserligen liknar brännässla men saknar brännhår. På engelska heter de dead nettle, just för att de är som nässlor men utan brännhår.

Fortsatte till en grovstammig asp och visade hur man kan känna igen aspar och pratade om asparnas betydelse för många andra arter. Fick lära mig på en SFI-guidning igår av en persisk kvinna att i hennes kultur symboliserar aspen kärlek. Den står där robust och kraftfull och så kan minsta vindpust få dess löv att darra. Och nog är det kärlek att aspen är så viktig för så många andra levande organismer. Cirka 600 olika arter lever i och på aspar.

Invid aspen växte några hasselbuskar, dessa våra rester från värmetiden (ca 6-7000 år sen) då skogarna i södra Sverige var mycket glesare lövskogar med betande jättehjortar och visenter. Pratade också om nötterna som inte ingår i allemansrätten eftersom de var en viktig exportråvara förr och betydde mycket ekonomiskt för markägaren.

Vi jämförde naturen på båda sidor om gångvägen. På ena sidan är det mäktiga branter där det är kargt och magert och framför allt tallar växer på topparna. Medan det på andra sidan är en

frodigare fuktigare miljö med mycket olika lövträd och buskar. Kom så in på att många lövträd behöver mer fuktighet och att de stora löven är stora transpirationsytor där de förlorar mycket vätska. Till skillnad från barren som dessutom är täckta med ett vaxskikt för att förhindra uttorkning. Därför faller lövträden sina löv inför vintern, eftersom de inte kan ta upp lika mycket vatten via rötterna när marken fryser. Tallen har djupgående rötter och kan därför växa magert och kargt på berghällarna.

Hösten är ju mossornas tid så vi tittade på några av alla landets 1000 olika mossarter, nämligen björnmossa, husmossa, väggmossa, kvastmossa och cypressfläta. Berättade om hus- och väggmossan, att de användes till att täta mellan timmerstockar och att de har kvävefixerande bakterier som tillför näring till marken och på så sätt bidrar till att skogen växer bättre. Och pratade om björnen som klär sitt ide med björnmossan och att Linné blev så förundrad när han såg alla mattor av björnmossa i norra Sverige, att han skrev att naturen är så fantastisk att den till och med i vildaste ödemarken förser oss med de finaste sängkläder – björnmossa!

Nere i fuktmarken växte det också en hel del fräken. Som är som hälsningar från forntiden. De härstammar från den geologiska period som kallas karbon då de stora kolinlagringarna skedde. Då var fräkenväxterna och ormbunkarna trädhöga och betades så småningom av dinosaurier. Fräken lagrar in kisel i sina stjälkar, vilket man utnyttjade förr och använde fräken för att putsa koppar, tenn och silver.

Ett par grova tallar kantade gångvägen. De förde in oss på Barnsjöskogens naturvärden och att det ska bli naturreservat. Pratade också om barrrens och innerbarkens höga c-vitaminhalt och hur man förr utvann trätjära ur den terpenrika kådan. Ett exempel på non-timber forestry, dvs att man kan skörda tallarna utan att hugga ner dem. Trätjäran var liksom hasselnötterna en viktig exportprodukt, bl a till sjönationer som Holland och England.

Så kom vi fram till Barnsjön, denna fina näringsfattiga skogssjö. Det är märkligt stilla här med tanke på hur nära bebyggelsen det ändå är. Pratade om varför Barnsjön är näringsfattig och varför så många andra sjöar i Tyresö och Stockholmstrakten är näringsrika och övergödda och att en sjös vattenkvalitet framför allt beror av det område som avvattnas ner mot sjön och vad vi gör på den marken. Även om den pga kvävenedfall från luften är näringsrikare än andra näringsfattiga sjöar, så är den inte övergödd och det är nästan ingen vass som kantar dess stränder. Pratade också om växt- och djurlivet i sjön, alla paddyngel som syns där på våren och att sjön är en fin snoklokal.

Häriifrån följde vi den lilla spången till höger (söderut). Talade om att det var en liten utmaning men att vi ville erbjuda en chans att få komma in i skogen och kunna njuta av närheten till sjön. Så vi följde spången ett stycke till en liten ”avfart” där man kommer in i en härlig blockig miljö med mycket skogskänsla. På ett av blocken växte det björnmossa, cypressfläta och kvastmossa. Här fanns det också en del lingonblad som liksom barren har ett vaxskikt som hindrar bladen från att torka ut under vintern.

På marken var det spår av ekorrnagda grankottar. Pratade om att i våra skogar är det inte alltid så lätt att få syn på djuren, istället får vi leta spår i form av spillning, fotavtryck eller ätspår. Visade en bild från Spårboken på hur man kan se vem som har ätit just grankottar. Det blev en aha-upplevelse för en av deltagarna, att man kan se vem som ätit kottarna bara genom att titta på hur de ätits. Lite längre in i en sänka växte vitmossa som jag hämtade upp. Den har ju använts som blöjor förr pga dess förmåga att suga upp vatten. Men den är också blodstoppande och antiseptisk.

Det var lite knöligt att vända runt permobilerna här, men ändå så värt att kunna få komma in i skogen och verkligen få en skogskänsla, något som var väldigt uppskattat av deltagarna. Det innebär att det tog lite längre tid att ta oss fram, men jag var redan i början tydlig med att vi hade tid och att det kan vara skönt för oss alla att få gå fram i lugnt tempo. Det var bara att hoppa över några stopp och så kunde vi ändå hålla sluttiden.

Så vände vi och gick tillbaka längs spången. Stannade vid en brant med lavar och berättade att lavar är en symbios mellan en alg och en eller flera svampar. Här fanns skorplavar, som är de första som koloniserar ett berg när det kommer upp ur havet. Strindberg kallade lavarna för växtrikets förtrupper som banar väg för högre växtlighet. Några andra lavar vi pratade om var pigglav och bägarlav.

Nedanför branten växte det odon, som i äldre litteratur beskrivs som giftig men man har inte hittat några giftiga ämnen i den. Däremot kan det ha varit svampangrepp som orsakade yrsel och illamående vid intag av odon. Namnet kommer av det fornnordiska odher som betyder vild och galen.

Vi följde spången tillbaka och gick upp på en bredare spång norr om sjön, bort till bryggan med eldstad där vi tog en liten paus. Efter fiket pratade jag om sprickdalslandskapet, Barnsjön ligger ju som i en spricka. Och läste en strof ur Nils Holgerssons resa som beskriver detta omväxlande småbrutna landskap så väl. Vi doftade också på lite pors som stod vid ett kärr i närheten.

Vi vände tillbaka och stannade vid ett par grovstammiga granar. Längs den ena rann det kåda, som glimrande guld. Grankådan har också terpentin i sig som är sårläkande och harts som är vidhäftande. Så det blev som salva och plåster i ett. Pratade också om att granen liksom många andra träd och växter samarbetar med svampar och har ett underjordiskt näringsutbyte som kallas mykorrhizza. Och att varje höst så hör lokaltidningen Mitt I av sig till ekologer i kommunerna runt Stockholm och vill att man ska dela med sig av kommunens bästa svampställen! Men det bästa svaret är ju att man ska gå till gammelskogen, där det hunnit utvecklas mykorrhizza. Så – vill vi kunna plocka svamp behöver vi vara rädd om gammelskogarna!

Gick tillbaka längs gångvägen och stannade vid den häftiga branten. Visade att vi nu gick i en sprickdal och pratade om vårt nästan två miljarder år gamla urberg. Beskrev utvecklingen från det att urberget bildades via sprickdalslandskapets bildning och fram till istiderna.

Avslutade vid entrén med att läsa Tage Danielssons "Här står nu en höstdag". Deltagarna var jättenöjda och tyckte att det hade varit så härligt och fint. Särskilt de som satt i permobil och rullator var glada över att få ha kommit ut i skogen, fått känna dess dofter och verkligen vara inne i skogen. Och så tacksamma för att vi ordnar dessa tillgängliga guidningar. Många tyckte också om att vi tittat så mycket på mossorna. Flera sade att de aldrig reflekterat över att det skulle vara olika slags mossor, de hade bara sett det som något grönt. Medan det för deltagaren med rullator (som var biolog) blev som ett kärt återseende.

Den här guidningen är två timmar lång och därmed lite kortare än mina andra turer, vilket nog kan vara bra för en del av deltagare, som kan bli trötta om det är för långt. Även om vi idag kanske hade behövt mer tid.

Som jag skrev i min rapport ifjol skulle det vara bra med ett avåkningsskydd på den smalare spången väster och söder om sjön. Det finns ett sådant skydd på spången som leder till grillplatsen.

Med det sagt, så tycker jag att turen fungerade jättebra och att det känns fint att kunna erbjuda en skogsvandring till den här målgruppen. Det är en bra tid på året med skogsvandring. Möjligen skulle man också kunna ha en guidning till Barnsjön i april/maj när man kan se paddynglen.