

## Rapport från rullstols- och barnvagnsanpassad naturguidning vid Barnsjön den 28 maj 2021

Martina Kiibus

Det är fortfarande restriktioner på 7 deltagare så det var en del reserver som vi tvingades tacka nej till. Det gör också att vi endast gått ut med denna guidning till olika organisationer för människor med olika slags funktionsvariationer. 7 personer deltog exklusive Sofia Arnsten från Studieförbundet som vi samarbetar med kring dessa tillgängliga guidningar. Tre deltagare var från Afasiföreningen och övriga från Hjärnkraft. En deltagare satt i permobil och en i rullstol. Det var en fin försommardag.

Vi började vid hpl Marsvägen och entrén från Bamsjöslingan i Trollbäcken, där jag introducerade guidningen och berättade om reservatsplanerna, rutten och coronaföreskrifterna.

Det var fullt av härliga primörer i skogen, som kirskål och löktrav. Kirskål kallas också för skvallerkål eftersom den sprids lika effektivt som skvaller. Men den är god och kan användas som spenat. Löktrav har en mild vitlöksdoft och –smak och kan hackas i färskost eller smör eller ätas rakt av.

På en slänt var det fullt av liljekonvalj i knopp och några hade slagit ut. Med sin milda doft och rena vita blomning så fick liljekonvaljen symbolisera Jungfru Maria i renässanskonsten och den obefläckade avlelsen.

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. Det är verkligen ett dramatiskt landskap och fint att man kan få vara mitt i det även om man inte kan klättra runt på branterna.

Nästa delikatess var blåbärsblommorna. Som är söta och milda i smaken. Pratade om blåbär som superbär med fullt av antioxidanter, men också alla andra som har glädje av blåbär, som fåglar, gnagare, grävling och björn. Blåbär blir också mat till fjärilslarver. Och på vintern är det blåbärsriset som gör att rådjuren kan överleva. För tjädern är blåbär viktig, både för att fågeln äter av bären men också för att tjäderungarna matas med larver som lever på blåbären. Så blåbär är en så kallad nyckelart som gynnar många andra arter. Och blåbär vill ha det som det ser ut i Bamsjöskogen, lite halvöppet och halvslutet. Medan det i våra produktionsskogar ofta är alldeles för slutet (granplanteringar) eller öppet (kalhyggen). Det gör att blåbär minskar i antal, inte så att det är något akut hot, men ändå en allvarlig tendens.

Vid foten av ännu en dramatisk brant växte björnmossa, som fått sitt namn av att björnen som klär sitt ide med björnmossan.

Nere i fuktmarken växte det 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.

Det var fullt av fågelsång, så vi pratade om varför de sjunger. Att det är hannarna som lockar honorna som väljer den hane som sjunger bäst. Det han signalerar med sin sång är bra gener och bra revir, som gör att hennes ungar har större chans att överleva och få mat. Pratade också om att hos vissa fågelarter så börjar hannen sjunga igen när han fått sin första kull. Han är helt enkelt ute och vänsterprasslar. Men då gäller det att han är tillräckligt långt hemifrån så att hans fru inte ska känna igen sången men samtidigt tillräckligt nära så att han kan mata ungarna.

Vi stannade vid en grovstammig tall och pratade om dess höga halter av c-vitamin, både i barren och i innerbarken. Ett par av deltagarna var väldigt intresserade av ätliga växter så det blev som ett minitema för dagen.

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.

Förra året hade vi motsvarande guidning den 14 maj och såg inga paddyngel, så nu hade vi lagt guidningen två veckor senare och såg alla söta yngel i strandkanten. Så vi pratade en del om groddjuren och deras livscykel. Men också om deras krav på livsmiljöer. Att de vill leva i småvatten som inte har kräftor och fisk eftersom kräftor och fisk äter groddjurens rom och yngel. Barnsjön har inte särskilt mycket fisk så det kanske är därför det finns ett bra paddliv i sjön. Paddor har också lite gift som gör att de står emot predationen bättre än de andra groddjuren. Och så pratade jag om själva vandringen till lekvattnen på våren, hur leken går till och hur man kan skilja grod- och paddrom åt. Grodorna och paddorna kväker och lockar liksom fåglarna honorna med sitt läte Alla groddjur och kräldjur är fridlysta eftersom de minskat i antal. I groddjurens fall främst pga förlust av livsmiljöer, i synnerhet vattenmiljöer men också pga spridningsbarriärer som hindrar djuren att vandra från sina övervintringslokaler till lekmiljöerna.

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. I sjön blomnade vattenklöver så fint.

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. 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. Pratade om skillnaden mellan vitmossa och fönsterlav som ju felaktigt säljs som vitmossa till advent.

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. Innan fiket stannade vi vid en torraka som fick symbolisera betydelsen av döda och gamla träd för livet och mångfalden i skogen. Efter fiket pratade jag om sprickdalslandskapet, Barnsjön ligger ju som i en spricka. Vi doftade också på lite pors som stod vid ett kärr i närheten. En doft som Harry Martinsson kallar för de svenska vildkärrens lavendel.

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.

Stannade vid en björk, vars blad också är ätliga. Pratade om allt annat vi använt björken till, som näverslöjd, att göra tvål av pottaskan, härlig ved och kvastar och vispar av riset. Och vilken betydelse björken har i många av våra traditioner.

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 en stubbe som var liksom insprängd i en bergbrant, med att citera Linnés valspråk ”Förundra dig över allt, även det mest alldagliga”. Och nog hade vi förundrats under vår lilla vandring. Deltagarna var jättenöjda och det kändes som en fin dag.

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. Som jag skrivit tidigare 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. Vid grillplatsen är det ett trädäck men det är lite svårt att komma upp på med rullstol. Så även det skulle behöva ordnas. Med det sagt, så tycker jag att turen fungerade jättebra och att det känns fint att kunna erbjuda en skogsvandring till den här målgruppen.