

Rapport från lättvandrad naturguidning vid Barnsjön den 1 och 3 juni 2020

Martina Kiibus

Två härliga, varma och soliga försommardagar runt Barnsjön. Restriktionerna har anpassats så nu har vi satt max 20 deltagare per guidning. Den 1 juni var det 12 deltagare (många sena avhopp pga förkylningar) och den 3 juni var det 20 deltagare. Så totalt blev det 32 deltagare. Av dem var ungefär en tredjedel helt nya deltagare och hade fått information via vänner (de flesta kom den vägen, tycker det är roligt när det sprids på det sättet, det är ju liksom ett kvitto på att guidningarna är uppskattade), facebook-sidan Aktuella händelser i Tyresö och mig. Dvs sist när jag guidade vid Gammelström så mötte vi på ett annat gäng som var ute och gick och som blev nyfikna på guidningarna varpå de fick program av mig och nu kom ett par som var med då.

Vi började vid hpl Tyresö gymnasium där jag introducerade guidningen och hälsade välkomna. Så tog vi oss in i skogen där jag berättade att Barnsjöskogen ska bli ett naturreservat och vilka höga naturvärden som finns i skogen.

I en slänt blommade liljekonvaljen med sina fina vita små klockor. Pratade om att den är både fridlyst och giftig, men så fin med sin liksom mild söta doft. I renässanskonsten fick liljekonvaljen symbolisera Jungfru Maria och hennes renhet och den obefläckade avlelsen.

Nästa blomstopp var gökärt, vars blommor är goda och smakar sockerärt. Alltid lika uppskattat med ätliga växter! Gökärten visar inte upp sina ståndare och pistiller som många andra blommor gör, så frågan är hur pollinatörerna ska hitta dit. Jo, humlan som pollinerar sätter sig på ett av blombladen och tynger ner det, så att den liksom åker hiss och då öppnar sig blomman och ståndarna och pistillerna kommer fram. Båda dagarna fick vi se flera humlor som åkte hiss på det sättet.

Vi fortsatte till några humleblomster som stod i blom. Visade vad som är foderbladen (det bruna) och vad som är själva blomman (det gula). Den framstår ju som lite blyg där den böjer sig neråt. Egentligen gör den tvärtemot många andra blommor, som är uppräta och exponerar sina ståndare och pistiller när de är i full blom, men sen slokar för att fröet lättare ska ramla ner till marken. Humleblomstern reser sig när blomningen är över och då får den som ”skägg”, dvs frukter med trådar. På de trådarna sitter det hakar som fastnar på djurens pälsar och på så sätt sprids humleblomstern.

Invid humleblomstern blommade daggekåpan med sina små gulgröna blommor. Deras veckade blad kallas också Jungfru Marie kåpa eller tvättho, man tänkte sig också att älvorna drack av vattnet som bildas i daggekåpans blad. Som inte är dagg, utan en vätska som utsöndras inifrån växten. Silverglänsande och fin, vilket gett upphov till dess latinska namn Alchemilla, man tänkte att man skulle kunna ta droppen och förvandla järn till guld.

Så tog vi oss till bäverdämnet. Det här dämnet är känt från Naturmorgon då de gjorde ett reportage om bävern och var just vid detta dämme. Där pratade de också om att bävern är en ekosystemingenjör. När de dämmer och skapar våtmarker så bidrar de till ökad biologisk mångfald. En ny studie har visat att våtmarker med bäver dessutom har en större rikedom av skalbaggar och växter än våtmarker utan bäver. Men dammar är också bra eftersom de dämpar effekterna av översvämningar, de funkar liksom ett vattenmagasin. Pratade om varför bävern dämmer och faller träd och varför den var så hårt jagad att den utrotades helt i Sverige 1871.

Fortsatte längs den lilla bäcken där de bäverfälda asparna låg som plockepinn. I en glänta blommade midsommarblomster i lila. Om man tittar inne i den ser man att i mitten av blomman är det vitt och att i det lila så går det som mörklila strimmor som fungerar som vägvisare för alla pollinatörer så att de verkligen hittar rätt. Det är ganska många som kan pollinera midsommarblomster, både aurorafjäril, blåklockshumlor och olika blomflugor. När blommorna visnat sticker frukterna upp som små storknäbbar vilket gett upphov till blommans namn på många andra språk (Storchnabel på tyska och Crane's bill – trannäbb - på engelska). Vid varje näbb ligger fem frön, plötsligt delas näbben i fem "snoddar" som rullar ihop sig och spänns som fjädrar, så de blir som slangbellor. Och så stöter något till blomman och utlöser slangbellorna, så att fröna skjuts iväg!

Tog oss över en liten bro till "Krusboda-ängen", en av de ängsmarker som kommunen sparat och inte klipper som gräsmatta. Just den här ängen är en liten pärla! Pratade om områdets historia och bakgrunden till att det är så fin ängsflora här. Från Krusbodatorpet där klockaren bodde och där det bedrevs jordbruk fram till 50-talet till byggandet av bostadsområdena runt Wättingestråket. Vi pratade om hur viktigt det är att denna pärla nu sköts på rätt sätt, dvs med någon form av slåtter där man tar bort det slagna gräset. Vi pratade också om värdet av ängsmarker, den fantastiska mångfald som är knuten till dessa miljöer, både vad gäller blommor, pollinerande insekter och fåglar. Och hur sorgligt det är att det är så få ängar kvar i vår natur.

Det var alldeles violett av ängsbräsma, en korsblommig blomma som alltså tillhör samma familj som våra kålväxter. Bladen smakar lite som senap eller ruccola. I det violetta växte det mängder av gul majsmörblomma. Aurorafjärilar flög runt blommorna. Så fint!

Vi gick vidare söderut till en öppen yta och en ekkulle. Här växte det ärenpris och teveronika. Återigen kan man se hur blommorna är tecknade för att fungera som vägvisare till pollinatörerna. Teveronika kallas också mormors glasögon.

Vi klev upp på ekkullen. På en av ekarna växer det en hel del ektickor, en rödlistad svamp som visar på områdets höga naturvärden. Här hittade vi också blodrot (en liten gul potentilla) och gräsen bergslok och vårbrodd. Vårbrodd är jättegott att tugga på och smakar som gräddkola. Blodroten har fått sitt namn av att roten är röd och enligt den gamla signaturlärens idé om att lika botar lika skulle man därför ha den mot blödningar. På latin heter den *Potentilla erecta*, vilket antyder vad den också använts till...

I ett bryn växte det ett härligt sälgbuskage. Sälgen är liksom ängsblommorna knuten till ett öppet landskap, som ängs- och hagmarker eller soliga skogsbryn. Pratade om att den är som en biologisk skattkammare! Står man vid en sälg en solig vårdag är det som en kör av surrande humlor och bin. Som lockas till sälgens rikedom av nektar och pollen. För den nyvakna humledrottningen är sälgen hennes frukost efter vintervilan. Tack vare sälgen kan humlan sedan bygga upp en koloni som i maj kan pollinera äppelträden. Så det är tack vare sälgen som vi får äpplen! Tyvärr minskar sälgen dramatiskt pga förändringarna i kultur- och skogslandskapet.

Den andra dagen när vi gick här var det fullt av små juvenila paddor som hoppade runt i ett lite geggigare parti. Tog upp en och visade giftkörtlarna bakom ögonen som skiljer paddor från grodor. Och det är ju därför man ska pussa paddor och inte grodor om man vill se en prins! Eftersom giftet kan vara lite hallucinogent... Här växte det också en hel del silverfärgade blad av gåsört.

Fortsatte till en flerstammig ek som ju också hör hemma i det öppna landskapet och är en biologisk skattkammare med sina uppemot 1500 olika arter som behöver gamla ekar. Pratade om att för att bevara ett kulturlandskap så krävs det hävd, det går inte bara att lämna det för fåfot.

Vi gick tillbaka till huvudgångvägen och fortsatte till en hägg som var i sin slutfas av blomningen. Lät deltagarna gnugga på bladen för att se om de kunde identifiera vad de doftar. Någon sa ”Björnklistor” vilket ju stämmer. Bladen innehåller bittermandel, som är giftigt i större mängder, varför korna ratade häggen. Bären går dock att äta även om Linné sa: ”Beströdda med salt, äts de äckliga bären begärligt av somliga människor.”

Vi både såg och hörde en hel del fågel. En bofink och en större hackspett visade upp sig så fint den ena dagen. Den andra dagen hörde vi också, förutom bofink och koltrast, trädgårdssångare, svarthätta och gårdsmyg. I en berggskreva blommade skogstry, som tillhör kaprifolfamiljen.

Fortsatte till en grovstammig asp, ännu ett exempel på ett träd som är viktigt för så många andra arter. Jag har fått lära mig att på persiska så är den symbol för kärleken, den står stabil, men minsta vindpust får dess löv att darra. Och nog är det kärlek, att finnas till för så många andra! Aspen har dessutom en rik bark som gör att den är bäverns favoritträd. Och murknar i unga år, vilket gör den till lämpligt boträd för hackspettar och andra hålhäckande fåglar.

Strax efter aspen står en högstubbe av en gammal ek. Kronan knäcktes för något år sen men den är fortfarande imponerande och full av liv. Pratade om vikten av att låta döda träd finnas kvar i skogen, eftersom så många behöver döda och gamla träd för att kunna leva och att det är en brist på gamla, döda och ihåliga träd i produktionsskogar men i naturskogar som Barnsjöskogen så är de en viktig del av livet i skogen. På stubben växte torkad svavelticka som lyser gul när den är färsk och kallas Chicken of the woods på engelska eftersom den lär vara ätlig.

Fortsatte till en hasselbacke. Hassellunden är också en del av ett betat kulturlandskap som kräver hävd för att inte växa igen. Pratade om varför hasselnötter inte ingår i allemansrätten och att om man ska plocka hasselnötter (med tillstånd av markägaren) så ska man göra det nu i september när de är gröna, ta in och torka och så är de färdiga att äta till jul. Och att det är därför vi fortfarande av tradition äter nötter till jul.

Fortsatte in till granskogen. Det var som ett flor av fräken på marken. Fräkenväxterna är en kvarleva från den geologiska perioden karbon då de stora kolinlagringarna skedde (ca 300 miljoner år sedan), de som vi nu eldar upp i skrämmande takt och som ger oss ett allt varmare klimat. Då var fräken- och ormbunksväxterna höga som träd och så småningom när dinosaurierna dök upp, gick dessa jätteödlor runt och betade bland fräken- och ormbunksväxterna. Växter som har sporer istället för frön. Fräken innehåller kisel och har därför använts till att slipa eller putsa koppar, tenn och silver. Här växte också den fina ormbunken ekbräken som har en platt triangulär bladskiva.

Några harsyror blommade fortfarande med sina finådriga kronblad. Läste en strof av Harry Martinsson där han skriver att synen av blommande harsyra är alltid samma vackra syn.

Gick vidare till en grovstammig gran och pratade om att det inne i skogen finns gott om gamla grova granar och att de står för en del av naturvärdena i skogen. Granar och våra andra träd bildar mykorrhizza med svampar, det vill säga ett underjordiskt samarbete (”wood wide web”) där rötterna slingrar ihop sig med varandra och svamparna får socker från träden och

träden får mineraler från svampen. Mykorrhizza utvecklas i äldre skogar och är en del i skogens funktion som kolsänka. Så gammelskogen är viktig både för mångfalden och för vårt klimat! Längst ner på granstammen kan man ana en ljusrosa-violett lav. Det är gammelgranslav som är signalart och indikerar höga naturvärden. Den växer framför allt på gamla granar och gynnas inte främst av värdväxtens ålder utan av skogens ålder, så den trivs bäst i skogar med en lång kontinuitet av gamla träd, dvs naturskogar!

Pratade också om att Barnsjöskogen har som en mosaik av olika rum. Vi hade på vår korta sträcka rört oss vid hassellundar, ängar, bäverbäckar och nu granskogen. En mångfald av naturtyper eller biotoper ger också en mångfald av arter. När vi stod i granskogen kom vi in på granbarkborren och huruvida den är ett hot mot våra granar eller inte. Det är ganska lätt att konstatera att det inte är särskilt många granbarkborrepåverkade granar där vi stod. De gillar tydligen inte doften av lövträd, och poängen med en naturskog som Barnsjön är att det även i granskogen finns en del lövträd. Dessutom så trivs barkborrens naturliga fiender som rovtsteklar i döda träd som det finns mer av i naturskogar. Att det har blivit ett utbrott av granbarkborrar i våra ungskogar på senare år har att göra med att det varit torra somrar och många av träden därför är torkstressade. Men det är inte heller lika vanligt i naturskogar. Kort sagt, problemet med granbarkborre är något vi skapat själva med vårt monokultur-skogsbruk.

Nästa rum var en fin våtmark. Pratade om våtmarkernas betydelse för den biologiska mångfalden. Här blommade hjortron, vilket för många blev en höjdpunkt eftersom de aldrig sett hjortron blomma här. Hjortronblommorna är ju rätt känsliga för både kyla, regn och blåst men bären är både goda och nyttiga, de innehåller nästan fyra gånger så mycket c-vitamin som apelsiner.

Så kom vi fram till själva Barnsjön. Som ligger som ett litet smycke i sin dalsänka. Så otroligt fin! Det känns ju lite som att stå vid en sjö i Norrland när man står vid Barnsjön. Inte en massa vass och kaveldun och omgiven av skog. Pratade om Barnsjöns hydrologi och att den är en av Stockholmstraktens få sjöar som är näringsfattig och inte övergödd. Pratade om att en sjös vattenkvalitet i mycket hänger ihop med marken som avvattnas ner mot sjön. Barnsjöns avrinningsområde består framför allt av skog, så ska man behålla sjöns fina vattenkvalitet är det viktigt att skogen får vara intakt.

I strandkanten var det fullt av paddyngel, så jag berättade om paddornas och de andra groddjurens livscykel, från vattenlevande rom och yngel som andas med gälar och simmar runt i vattnet, till landlevande djur som har ben och andas med lungor. Alla groddjur är fridlysta eftersom de minskat så mycket de senaste decennierna pga att deras livsmiljöer minskat, särskilt småvattnen. De vill helst bo i vatten där det inte finns fisk och kräftor eftersom fiskarna och kräftorna äter av groddjurens rom och yngel. Paddorna är ju lite giftiga och har därmed ett bättre skydd mot att bli uppätta. I sjön finns det också en hel del snok.

Nere i vattnet blommade vattenklöver med sina rosa klasar och i strandkanten blommade skvattram med vita små blommor. Lät deltagarna dofta på bladen. En ganska tung doft som kan ge huvudvärk. Den har använts för att fördriva ohyra med. Skvattram användes också för att brygga mjöd, men kunde göra så att folk blev "rasande arga". Å andra sidan finns det också beskrivet att folk blev "rasande kära" så det kanske handlar om i vilken sinnesstämning man var när man drack.

Så gick vi vidare upp genom till nästa rum eller biotop, hållmarkstallskogen. Berättade att tallarnas barr och innerbark (där näringsutbytet sker) är rika på c-vitamin. Här tog vi fikapaus den andra dagen eftersom badplatsen var full av badande barn.

Fortsatte ner till granskogen och fuktmarkerna. Vi vek av från spången en bit till ännu en fin plats med stora härliga mossklädda block som ger en trolsk känsla. Stenarna var klädda av kvastmossa, en mossa som liksom gamla sopkvastar är böjd i toppen. Här fanns också vitmossa, som är antiseptisk och blodstoppande och därför skulle ingå i husapoteken förr. Ett lager med vitmossa blir också som ett historiekarkiv eftersom det som hamnar där blir så välbevarat, som tex Bockstensmannen. Och vitmossemossar är viktiga kolsänkor!

Fortsatte gå längs sjön och gjorde en liten avstickare upp i skogen till en granlåga. Undersidan är chokladbrun av ullticka, ännu en signalart. Ulltickan är en svamp som går på ganska nydöda granlågor, dvs barken ska vara rätt intakt. Den signalerar orörda eller måttligt påverkade gamla granskogar. Alltså återigen ett tecken på att Barnsjöskogen är en riktig skog!

Det var fortsatt gott om paddyngel längs stränderna, på vissa ställen var det alldeles svart av dem. Gick vidare till rastplatsen vid bryggan där vi rastade den första dagen. I strandkanten växte det pors, som har en doft som Harry Martinsson liknade vid lavendel. En av deltagarna hade alltid undrat över skillnaden i doft mellan skvattram och pors, nu fick hon chans att bedriva komparativa doftstudier och lära sig det!

Efter fikapausen (båda dagarna, fast på olika platser!) pratade jag lite om geologin. Rubriken på guidningen var Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap. Sjön ligger som i en spricka så jag berättade om vårt sörmländska sprickdalslandskap och hur det har bildats. Och – eftersom det var sista guidningen för säsongen läste jag lite ur Linnés underbart målade sexualföreläsningar ”Om sättet att tillhopa gå”. Många fotograferade av boken och ville försöka få tag på den!

Så gick vi uppför backen bort från sjön. Stannade till vid ett bestånd kirskaål och löktrav, ytterligare några ätliga växter. Kirskaål kallas också skvallerkaål, eftersom den sprids som skvaller. Men är god att blanda med ägg och göra omelett på. Löktraven smakar milt vitlök. Kom in på skörd av ramslök som man ju bör vara lite försiktigare med. Överhuvudtaget handlar det om att plocka med varsamhet och att vara säker på vad man plockar så att man inte plockar något som är giftigt eller sällsynt.

Gick vidare till en kulle där man står vid foten av mossklädda asprötter, en otroligt fin liten plats. Mossorna är ganska torra nu, men vi såg i alla fall hus- och kvastmossa och så den svarta filt-laven som låg som filter på mossan. Vi såg också överblommad vårfryle, som har som oljedroppar på sina frön för att myrorna ska vilja sprida dem.

Längs gångvägen lyste blåbärriset ljusgrönt och hade fullt med blommor, som är söta och goda att äta. Pratade om blåbär som ett superbär eftersom det är fullt av antioxidanter. Men också att det precis som eken, sälgen och aspen är en nyckelart som gynnar många andra arter, som fjärilar, rådjur, björn, grävling, fåglar och smågnagare. Tyvärr minskar blåbär i våra produktionsskogar eftersom det är antingen för öppet som på kalhyggerna eller för slutet som i granplanteringarna för att blåbär ska trivas.

Fortsatte på gångvägen till en igenväxningsyta, som ett exempel på vad som händer när man inte håller efter gamla kulturmarker. Nu är det mest älgört där och i brynet står asparna och liksom väntar på att komma fram. Jämförde med Ängsö nationalpark som man ju lämnade för fåfot när den inrättades och vilket jobb som krävdes för att återskapa ängsmiljöerna. Mittemot igenväxningsytan växer flera aspar som är översållade med asptickor. Asptickorna är en förklaring till att asparna murknar så tidigt och kan bli så fina boträd till många fåglar.

Gick till en kraftig enbuske. Enen är ju också knuten till det öppna landskapet. De taggiga barren är ett skydd mot bete vilket gör att den kan stå kvar i beteshagar. På enen hittade vi lite kikbär, en gallbildning som orsakas av den lilla engallmyggan.

Här avslutade jag guidningen så att de som ville skulle kunna gå tillbaka åt andra håll än till gymnasiet. Deltagarna var som vanligt jättenöjda och så glada att vi är igång med guidningarna igen. Några av höjdpunkterna var paddorna, att få lära sig vattenklöver, hjortronblommorna, att få upptäcka en ny plats, att se på en bekant plats med nya ögon och att få en förståelse för de ekologiska sambanden. De allra flesta sade: Helheten och själva guidandet. De nya deltagarna sade att de gärna ville komma tillbaka på andra guidningar. En deltagare skrev efteråt att hon uppskattar så mycket att jag ”halar upp min lilla svarta bok eller något annat och läser någon liten vers. Förutom kunskapen du förmedlar om naturen så får man möjlighet att stanna upp och ta in lite tankvärda ord”. En annan tyckte att jag förmedlade min kunskap på ett så pedagogiskt och inkännande sätt, att det var lätt och intressant att lyssna på. Ord som gjorde mig väldigt glad. Men framför allt är jag glad över att få guida, att se vad guidningarna betyder för att människor ska få en djupare relation till naturen och för folkhälsan.