

## Rapport från rullstolsanpassad naturguidning vid Kolardammarna den 21 april 2022

Martina Kiibus

Guidningen var anpassad för rullstolar och rullatorer och var ett samarrangemang med Studieförbundet. 23 personer deltog exklusive Ingrid Rogblad från Studieförbundet. Tre deltagare från Hjärnkraft, varav en satt i rullstol, en deltagare i rullstol som blivit tipsad av en vän, en deltagare med gåsvårigheter som varit med på ett par tidigare guidningar. Ålder från ca 20 och uppåt. Info via Hjärnkraft, vänner, Mitt i Tyresö, Aktuella händelser i Tyresö och program från tidigare guidningar. Det var en solig vårdag.

Vid reservatsentrén berättade jag om Alby naturreservat, dagens upplägg och hälsade välkommen. Så gick vi in i Alby. Temat för dagen var vårblommor och vattenrening i Kolardammarna. Den första vårblommen var som så ofta ett träd, nämligen sälg. Sälgen är som en biologisk skattkammare där det bara surrar av insekter en solig vårdag. Många pollinatörer, framför allt humlor lockas till sälgen som blommar tidigt och kan så bygga upp ett humlesamhälle i sälgens närhet. När sen äppelträden blommar i maj finns det humlor där som kan pollinera dem. Sälgen är alltså viktig för att vi ska få äpplen!

Nästa vårblommor var vitsippa och vårfryle. Vårfryle och vitsippa har precis som många andra av våra tidiga vårblommor en oljedroppe (elaiosom) som sitter på fröet och som myrorna släpar hem till sin stack. På så sätt hjälper myrorna till med fröspridningen. Vårfryle är ganska vanlig men försvinner lite under radarn för alla vitsippor. Den har små grönsvarta stjärnformade blommor och är jättesöt. För flera av deltagarna var det en ny bekantskap och en av dagens höjdpunkter.

På en håll var det som ett vitt flor av nagelört, en sirlig vit korsblommig växt som också kallas vårälskling eller rågblomma, eftersom det är dags att så råg när nagelörten blommar. Visade hur nagelörtens blad sitter tätt tryckta intill marken som en bladrosett, också ett skydd mot bete, eftersom det är svårare att komma åt bladen för de stora mularna då. Nagelörten var också en höjdpunkt för många, som hade svårt att slita sig därifrån.

På en slänt växte det vitsippor och blåsippor, dagens nästa vårblomma. Vi pratade om varför blåsippan är fridlyst och tittade på att både blåsippan och vitsippan har kontrastfärger i mitten av blomman som fungerar som en vägvisare som lockar pollinatörerna rätt när det väl hittat blommorna. Att blåsippan är fridlyst beror bland annat på att den har så svårt att spridas. Till skillnad från vitsippan har den nästan inga rötter så den kan inte spridas vegetativt som vitsippor kan.

Några deltagare hittade blad som de undrade över. Det visade sig vara nyuppkomna blad från kärleksört, så jag berättade att det är goda att äta. Och fulla av aminosyror och c-vitaminer! De som vågade sig på att smaka höll med, de är verkligen jättegoda!

Så kom vi till Kolardammarna; vid inloppet visade jag rensvallret och oljeavskiljningen. Fortsatte till centrala dammen där jag berättade om själva reningsprocessen i de olika stegen och vilken effekt reningen har. När vi gick nerströms dammarna visade jag de olika stegen och vilken typ av rening som sker var. Sedimentationsdammen där vattnet rinner långsammare så att tungmetaller och fosfor kan sjunka till botten. Pratade lite om vilka tungmetaller det handlar om och vilka effekter de har. Översilningsytan, där vassen och kaveldunen fångar upp kvävet och på så sätt är en del av reningen. Och våtmarken där

bakterier och delvis växter också fångar upp överskottsnäring, som fosfor och kväve. Pratade om att näringsämnen som också renas i dammen inte är något miljögift i sig, problemet är att blir det för mycket kväve och fosfor så får vi övergödda sjöar och hav, med igenväxning, algbloomning och syrebrist som följd. Men tack vare Kolardammarna så har alltså belastningen på Albysjön minskat avsevärt både vad gäller näringsämnen, tungmetaller och flytande föroreningar som olja. Vi pratade också om dagvatten och hur dess kvalitet beror på vilken typ av mark vattnet avvattnar. Jag visade en avrinningskarta för Kolardammarna, där man tydligt ser hur mycket hårdgjord mark som avvattnas till dammarna.

I dammarna simmade gräsänder, kanadagäss, sothöns och ett knippar. Pratade om att kniporna är hålhäckare och därför behöver gamla ihåliga träd för att kunna bygga sina bon (eller holkar om det inte finns några ihåliga träd).

Det var gott om spår av bäver och bäverhyddan syntes tydligt på den lilla ön i dammen. Så vi pratade om bävern och dess ekologi, hur den använts förr och vilken ekologisk nytta den gör bl a när den skapar nya våtmarker.

Ett vårtecken utöver blommorna och fågelsången är ju att myrorna vaknar till liv. Vi tittade på en stack som var full av myror som tog sig upp till ytan och tankade solenergi innan de likt värmeelement gick ner i stacken igen för att sprida värmen där. Berättade om myrsamhällets olika roller och att de har bladlöss som husdjur.

Vi gjorde ytterligare ett vitsippe-stopp och bara njöt av den härliga vita mattan. Eftersom och vitsippornas och de andra blommornas pollinatörer är växelvarma och mest flyger när det är sol och varmt, så är många blommor bara öppna när det är soligt. Det är liksom ingen idé för dem att exponera sina ståndare och pistiller om det inte finns någon som kan pollinera dem. Dessutom är vitsippor och många andra blommor känsliga för regn rakt in i blomman, så när det regnar böjer sig vitsipporna ner och blir liksom sitt eget paraply. Läste en strof av Harry Martinsson där han så fint beskriver den svenska vitsippensången, som ger en så mycket av färsk plötslig vithet, ”att den övergår nästan allt annat, så frisk och plötslig kommer den och så generöst lysande är den som uppenbarelse.”

En hassel fick illustrera nästa våtblomma även om de nästan börjat blomma över nu; hasselblommorna. Men de är ju så söta, de små röda märkena som sticker ut ur sina pistiller. Och när sedan ett pollen fastnar där så utvecklas en pollenslang som letar sig ner i pistillen varvid det blir en hasselnöt. En av de yngre killarna undrade om den kan pollinera sig själv, alltså att pollen från samma hassel kan hamna i pistillen. Ett syfte med sexuell befruktning är att blanda gener så många växter har anpassningar för att förhindra självbefruktning, till exempel att pollenkornen och pistillen inte mognar samtidigt.

Så kom vi till ytterligare en blåsippesläkt och var bara tvungna att stanna och förundras. Kom in på dess latinska namn, *Hepatica nobilis* som syftar på dess leverformade blad och som gjorde att man förr tänkte att man skulle kunna använda den som levermedicin.

Vid utloppet stannade vi till vid det lilla vattenfallet där vattnet syrsätts och sammanfattade reningsprocessen och hur mycket tungmetaller och näringsämnen som renats under vattnets dygnslånga färd genom dammarna. Samtidigt som de innebär ett fint inslag i landskapet och en ökad biologisk mångfald.

Och så beundrade vi de vackra grovstammiga asparna, som är så värdefulla för den biologiska mångfalden - en asp kan hysa över 600 olika arter, bland annat tack vare sin rika mjuka bark.. På asparna växte det asptickor som genom att röta aspveden underlättar för spillkråkan att

bygga bo. Det växte också blemlav och hättemossor och under asptickorna hade svampmyggor gjort nät. Vi tittade också på de mossor och lavar som klär asprötterna. Som cypressfläta, husmossa och filtlav som verkligen ligger som en grå filt på den gröna mossan.

Härifrån vände vi tillbaka till de rullstolsanpassade bryggorna där vi tog vår fikapaus i solen. Efter pausen berättade jag lite mer om djurlivet i dammarna och alla smådjur som vi på naturskolan hittar där när vi håvar. Men också att groddjuren som ju vill ha den här typen av småvatten verkar ha minskat i antal i dammarna, troligen pga att fisk och kräftor har dykt upp. Pratade också om att våtmarker är viktiga för att fånga upp översvämningar. Om marken är helt hårdgjord så finns det inget som kan fånga upp skyfall och då blir det lätt översvämningar. Vi kommer bara få mer och mer extremväder med stormar som ger översvämningar om vi inte lyckas bromsa den globala uppvärmningen. Att då dessutom bygga bort naturens egen förmåga att stå emot dessa stormar och översvämningar är inte särskilt hållbart.

Våtmarker fungerar också som kolsänkor som faktiskt kan bidra till att koldioxid fångas upp ur atmosfären och lagras som bundet kol i våtmarkerna. Så, våtmarker ger en rik biologisk mångfald, är naturens egna reningsverk, magasinerar vatten, är värdefulla kolsänkor och vackra inslag i landskapet! Berättade om kommunens projekt kring multifunktionella våtmarker där man ska titta på lämpliga områden för att åter- eller nyskapa våtmarker av just dessa skäl.

En videbuske blommade. Den blommar ju också tidigt, liksom sälgen. Vide, sälg och pil är samma släkte, släktet Salix. Dessa träd och buskar innehåller salicylsyra som påminner om den aktiva substansen i vissa huvudvärkstabletter och alltså fungerar smärtstillande och febernedsättande. Vid foten av videbusken hade några primörer slagit ut, nämligen brännässlor. Att de bränns beror på att de har brännhår som fungerar som tusen små sprutor som sprutar gift in i oss. Det är nässlornas försvar mot att bli uppätta. Men när de kokas är de ju jättegoda och fulla av vitaminer och mineraler. Pratade om att många så kallade ogräs är rena läckerheter, som brännässla, kirskaål och löktrav. Nässlor är också värsta fjärilsdagiset! Många fjärilar som t ex näselfjäril lägger sina ägg på brännässlor så att fjärilarnas larver sedan kan leva på nässlornas blad.

Avslutade vid en häll med blommande blå- och vitsippor och njöt än en gång av denna härliga syn. Här växte också några fina enar, så vi pratade om enarnas betydelse i det gamla bondesamhället. De taggiga barren gjorde att de skyddades från betesdjuren och kunde stå kvar i beteshagarna. Jag berättade också om hur man skördade enbär förr. Pratade också om att enen är ljuskrävande och därför en del av ett öppet betat landskap. Kom in på hur kul det är att läsa historien i markerna, att inträngda enar kan vittna om gamla betesmarker.

Som vanligt var deltagarna jättenöjda, tyckte att det var så fint att få komma ut, lära sig om och uppleva vår fina natur. En deltagare var ganska nyinflyttad och var så glad över att få en chans att upptäcka sin nya närmiljö. Flera kommenterade att det var skönt att vi gick så långsamt (höll ett ännu lugnare tempo än vanligt eftersom det var en rullstolsanpassad guidning), att man hann se och uppleva så mycket mer då. Andra sade att det var så fascinerande att man kunde hitta så mycket längs de vägar man bara sprang förbi annars. Att få lära sig mer om dammarna tyckte också många om. Flera sade att de gått där ofta men aldrig tänkt på hur dammarna funkar. Det där är lite fascinerande, tycker jag. Det finns en stor informationsskylt som berättar om dammarna, men det är nog något annat att få höra om det samtidigt som man följer vattnets väg än att läsa en text. Flera sade också att de uppskattar att jag väver in litterära texter i guidningen, att det ger ytterligare en dimension. En av de nya deltagarna som satt i rullstol och genomgick en cellgiftsbehandling, uttryckte lyriskt att det

var så fantastiskt att få komma ut igen, se alla blommor, höra fågelsången och liksom få sig ett naturbad. Och nog är naturen välgörande! Och att få uppleva den tillsammans i ett inkluderande sammanhang betyder mycket för många.