

## Rapport från rullstols- och barnvagnsanpassad naturguidning vid Barnsjön den 1 juni 2022

Martina Kiibus

17 personer deltog inklusive Lena Falk från Studieförbundet och en liten bebis i vagn. Ett föräldrapar med barnvagn, tre från Hjärnkraft, varav en satt i rullstol och några som kom just för att det var en lättvandrad guidning. Ålder: Från ca 30 och uppåt (eller kanske snarare från 7 veckor och uppåt!). Info via Hjärnkraft, Mitt i Tyresö, facebook, vänner, hemsidan och program från tidigare guidningar. Det var en fin försommardag.

Vi började vid hpl Marsvägen och entrén från Bamsjöslingen i Trollbäcken, där jag introducerade guidningen och berättade om reservatsplanerna. Hur fantastiskt det är att Bamsjöskogen med sina höga naturvärden som ligger så nära till för så många människor kan skyddas i form av naturreservat.

Det var fullt av härliga primörer i skogen, som brännässla, 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. Och brännässla är ju full av c-vitaminer och järn.

På en slänt var det fullt av liljekonvalj i knopp och blom. 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.

Nästa delikatess var harsyra vars syrliga blad verkligen är en delikatess, men som man inte bör äta förrän man är 1 år eftersom den innehåller oxalsyra och spädbarnens njurar inte är färdigutvecklade.

Så kom vi fram till Barnsjön, denna fina skogssjö. Det är märkligt stilla här med tanke på hur nära bebyggelsen det ändå är. Pratade om varför Barnsjön är inte lika övergödd som många andra sjöar i Tyresö och Stockholmstrakten och att en sjös vattenkvalitet framför allt beror av det område som avvattnas ner mot sjön och vad vi gör på den marken. Kom också in på de olika näringsämnen fosfor och kväve som bidrar till att sjöar blir övergödda och att det faktiskt påverkar mer än man kan tro när vi kissar rakt ner i sjön.

Det var fullt av paddyngel i strandkanten. Så otroligt söta. Såg till att deltagaren i rullstol fick en chans att komma nära och se dem också. 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 blommade vattenklöver så fint. En blomma som framför allt växer i mer näringsfattiga sjöar. Blir det för mycket näring så kvävs dem av högre vegetation som vass och kaveldun.

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, husmossa, 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. Och – den är en viktig kolsänka, eftersom den kan binda kol som kan lagras i flera tusen år i vitmossemossor. Så länge den får ligga kvar i

marken och inte bryts som torv. Med andra ord, det är vi som kan välja om vitmossan ska vara en miljöhjälte eller en kolbomb. Refererade också till den stora FN-konferens som pågår i Stockholm om miljö, 50 år efter den förra miljökonferensen i Stockholm.

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 illustrera betydelsen av döda och gamla träd för livet och mångfalden i skogen. Och att in en riktig skog som Barnsjöskogen så får träden leva i sin egen takt, åldras i sin takt och dö i sin takt. Något som är nödvändigt för att den rika florans och faunan som är knuten till äldre och döda träd ska hinna utvecklas. Biologisk mångfald tar tid! Här var det gott om spår av brun barkbock (en långhorning, dvs skalbagge som lever i torrakor och som är god mat för spillkråkor och andra hackspettar).

Vi doftade också på lite pors som stod vid ett kärr i närheten. En doft som Harry Martinsson kallar för de svenska vildkärens lavendel.

Efter fiket pratade jag om sprickdalslandskapet, Barnsjön ligger ju som i en spricka. Och läste en strof av Selma Lagerlöf (Nils Holgerssons underbara resa) där hon så fint beskriver det sörmländska omväxlande småbrutna sprickdalslandskapet. Eftersom det var nyblivna föräldrar med kom vi in på lite barnlitteratur som Elsa Beskows böcker med sina fina naturtroga illustrationer, Plupp (som ju har ett täcke av björnmossa), Lena Anderssons Majas alfabet mm.

Vi vände tillbaka och stannade vid ett par grovstammiga granar. Gänget från Hjärnkraft fortsatte äta en liten stund till och det lilla barnet var för tillfället i en bärsele, så då passade vi på att ta en liten extra sväng upp till en fin skogsbacke. Där det växte ullticka under en granlåga. Ullticka är en svamp som är en signalart för gamla orörda skogar och alltså vittnar om de höga naturvärdena i Barnsjöskogen.

Tillbaka vid de grovstammiga granarna samlades hela gruppen igen. Där var det fullt av spår från ekorre som hade ätit kottar. Visade hur man kan se vem som gnagt av kottarna, med illustrationer från Spårboken – ännu en bra bok för både barn och vuxna. Pratade också om mykorrhizan, det underjordiska nätverk av trädrotter och svamprötter där det sker ett utbyte av socker, vatten, mineral och näringsämnen. Mykorrhizan tar tid att utveckla och därför är det mycket mer mykorrhiza i gammelskogar än i ungskogar. Och – det är i det underjordiska systemet av hopkopplade rötter som kolinlagringarna sker, med andra ord är mykorrhizan en viktig kolsänka. Vilket innebär att gammelskogen är en mycket mer effektiv kolsänka än ungskogar.

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 och hur graniten och gnejsen bildats genom vulkanutbrott (granit) och omformning/knådning under högt tryck (gnejs).

Nästa stopp var en asp som var full av aspticka, en svamp som växer på äldre stående aspar och som rötter upp aspen lite så att det blir lättare att göra bohål i träden för t ex spillkråkor. Pratade om att aspen liksom blåbär är en nyckelart som gynnar många andra arter och aspens betydelse för den biologiska mångfalden.

Avslutade vid en ek som växte i en brant stubbe som var liksom insprängd i en bergbrant. Deltagarna var som vanligt otroligt nöjda och glada. En skulle gå hem och laga mat med kirskål, flera sade att de aldrig mer skulle kissa i sjön, andra hade fått en annan syn på aspar och många sade att de aldrig tänkt på branterna och geologin vid Barnsjön, att de såg på sjön och skogen med helt andra ögon nu. En man i 50-årsåldern som växte upp i Granängsringen och nu flyttat tillbaka till Tyresö berättade att när han var ung brukade han springa i skogen ner mot sjön och att han tyckte det var så fint. Nu hade han fått ord på varför han tyckte det var fint då!

Ett äldre par som var med för första gången i Tyresö slottspark (också rullstolsanpassad) hade anmält sig till ett par andra guidningar i juni, men tagit tillbaka sina anmälningar eftersom de trodde de skulle bli för utmanande fysiskt. Men tack vare att vi gjorde den lilla svängen till ulltickan och de märkte att det gick bra, så frågade de om de kanske skulle våga sig med även till dessa guidningar. Jättekul när de tillgängliga guidningarna också kan bli en ingång till de lite mer utmanande guidningarna.

Och roligt att också några ur målgruppen barnvagnsföräldrar kom med. Däremot var det lite synd att vi inte nådde fler ur målgruppen med rullstol eller rullator. Det handlar nog framför allt om att det varit personalskifte på Studieförbundet. Studieförbundet marknadsför dessa guidningar genom sitt nätverk (organisationer knutna till Funktionsrätt Stockholm). Men jag tror och hoppas att vi kommer att kunna nå ut till fler i målgruppen igen. För dem som kommer med är det otroligt värdefullt, inte minst att verkligen kunna få komma in i skogen som man kan göra vid Barnsjön.

Som jag skrivit tidigare skulle det dock 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. Men med det sagt, så tycker jag att turen fungerar jättebra och det känns som sagt fint att kunna erbjuda en skogsvandring till den här målgruppen.