

Rapport från naturguidning i Alby med RSMH den 16 november 2021

Martina Kiibus

Den här guidningen har vi skjutit upp flera gånger under hösten pga regn, men nu blev det äntligen av att få en guidning med Tyresös avdelning av RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa). Det blev ett par sena avhopp pga förkylning och liknande så det blev en liten grupp om fyra personer. Men det kan finnas fördelar med små grupper ibland också. Det blir mer utrymme för deltagarnas frågor och funderingar och man kan anpassa sig ännu mer efter gruppen.

Vi samlades vid prästgården och började med att prata om Albys historia med prästgården och de olika uthusen. Fortsatte upp till arrendatorbostaden och humlebaren, där jag berättade om arrendatorn och vikten av att se till att det finns blommor till våra pollinatörer. Samt hur livsnödvändiga våra humlor, bin och fjärilar är för att vi ska få mat.

Så gick vi upp till spårcentralen och 1,6 km-slingan som var den slingan vi skulle gå, med lite utvikningar. Här berättade jag om Alby naturreservat med dess höga naturvärden. Det växer en hel del härliga grovstammiga aspar längs slingan så vi pratade om aspen, hur man känner igen dem och att de ofta växer i skogsbryn eftersom de är ljusälskande. Pratade också om aspens betydelse för den biologiska mångfalden, hur många olika arter av mossor, lavar, svampar och insekter som är beroende av gamla aspar. Det är bäverns favoritmat och eftersom aspen murknar i ganska unga år blir den också bra boträd till många hålhäckande fåglar.

Nu i november så är det inte så många blommor att titta på, men desto fler mossor. Som är som allra finast just nu. Så det blev en hel del mossor under dagen till deltagarnas förtjusning. Eftersom de var så få kunde alla få en chans att titta nära och fråga och lära sig nya mossor. Och framför allt, få upp ögonen för alla nyanser av grönt, för skogens mångfald. Vi konstaterade också att när man gör så, sätter sig i mossan och bara tittar så är det otroligt avstressande, att få fokusera på just mossorna och inget annat.

Några av de mossor vi hittade var husmossa som är lite mer brungrön i tonen och växer som i våningar, väggmossa som är ljusare grön och har ett ganska spretigt växtsätt, björnmossa, som är mörkgrön och ser ut som stjärnor uppiifrån, kvastmossa, som har en annan ljusgrön nyans där topparna är böjda åt sidan som gamla sopkvastar och cypressfläta, där skotten flätar in i varandra och täcker berghällar och trädstammar. Alla med sina olika nyanser av grönt. Vi repeterade mossorna flera gånger tillsammans under vandringen så att alla skulle få en chans att lära sig dem och njuta av dem. Vi tittade också på sporkapslarna som stack upp ur björnmossan och pratade om att sporena är mossornas motsvarighet till frön, alltså deras barn. I mossan stack det upp små söta bägarlavar, som förde oss in på skillnaden mellan lavar och mossor.

På andra sidan gångvägen är det ett alkärr som är fint vattenfyllt nu på senhösten. Visade alarnas fina socklar och hur man kan känna igen alar med deras små kottar. Och just att de växer så nära eller i vatten. Någon undrade hur allöv såg ut så jag tog upp ett från marken som fortfarande var lite grönt och så kom vi in på varför alar inte får höstfärger (de har bakterier som kan fånga in kvävgas från luften och omvandla den till kvävenäring och har på så sätt så gott om näring att de inte behöver spara på näringen innan lövfällningen). Vi pratade också om våtmarker och hur värdefulla de är både när det gäller biologisk mångfald och som kolsänka.

Gick en bit till till ett bestånd blåbärsris som lyste ljusgrönt i mossan. Pratade om blåbär som nyckelart, hur många som lever på och av blåbär och att blåbär liksom så många andra av skogens växter och djur inte trivs i granplanteringar.

På en slänt var det en fin stubbe och en låga som förde oss in på vikten av döda träd. Alla hade gått med mig på tidigare guidningar och sade att jag fått dem att se på döda träd med helt nya ögon. Hur fint det är att de döda träden är en förutsättning för livet i skogen och vilken skillnad det är mellan ett levande ekosystem som skogen och en granplantering eller ett kalhygge som är det som dominerar våra produktionsskogar. En av deltagarna konstaterade att det inte var några angrepp av granbarkborre här. Granbarkborren är sällan ett problem i naturskogar, av flera skäl. Dels gillar de inte doften av löv och i en skog som Alby så är det ofta en hel del inslag av lövträd. De senaste årens angrepp har delvis hängt ihop med att granarna varit stressade av de torra somrarna och därmed extra mottagliga för angrepp. I en riktig skog blir det sällan så torrt, det är en helt annan fuktbalans än i en granplantering. I de döda lågorna (liggande döda träden) lever dessutom de rovtäcklar som äter granbarkborrar.

Vi gjorde en liten avstickare upp i skogen. Det är så läckert, man tar några kliv från gångvägen och så är man mitt inne i skogen och känner sig omsluten av den. På marken växte kammosan i ljust neongrönt, en mossasom är lite mer knuten till äldre barrskog. En fin låga var full av härliga insektshål, förklarade hur hålen uppkommit när skalbaggsammorna lagt ägg eller när larverna fått vingar och tagit sig ut ur lågan. På marken var det en ny mossasom för dagen som lyste neongrön, nämligen kammosa. Vi hittade också den fina bräkenmossan, med sina genomskinliga blad och svarta mittsträng.

Gick fram till ett litet berg där det var härliga kuddar av stor kvastmossasom. I den växte också en hel del vitmossasom. Pratade om dess förmåga att suga upp vatten och att den är antiseptisk och blodstoppande. Nu blev det mer och mer så att deltagarna själva gick runt och spanade och hittade någon ny mossasom som vi inte sett tidigare och frågade vad det var. Så härligt när de själva får gå på upptäcktsfärd, vilket ju är svårare med större grupper.

Vi fortsatte till en liten gammal ekhage. En öppnare plats med en ekkulle, som troligen är gammal betesmark. Så pratade vi om eken och dess biologiska mångfald och att den är en del av ett kulturlandskap och därför måste man se till att ekarna får växa fritt och vara solbelysta så att de inte blir inträngda.

På en slänt är det gott om fina hasselbuskar vars fallna löv var som brons i färgen. Fin kontrast mot alens mer mörkgröngråa färg. Hasseln är också en del av ett betat kulturlandskap så även där behöver man hålla efter så att inte granarna tar över. Vi pratade om hasselnötter som ju var en viktig exportråvara från Sverige på medeltiden, så ekonomiskt betydelsefull att den inte ingår i allemansrätten. Och så berättade jag om de små hasselblommorna som kommer i april, ett av de allra finaste vårtecknen.

På marken var det fullt av andra blivande vårtecken, nämligen blåsippans leverformade blad. Enligt den gamla signaturläran som gick ut på att lika botar lika så var de leverformade bladen en fingervisning om att blåsippan skulle användas mot leversjukdomar. Blåsippan är helt fridlyst i Stockholms län och får alltså inte ens plockas. En deltagare undrade vad som kommer först, blåsippan eller tussilagon. Det beror lite på hur varmt det är. Tussilagon är mer styrd av dagslängden medan blåsippan påverkas mer av värme. Det gör också att blåsippan blommar allt tidigare jämfört med förr pga den globala uppvärmningen.

Här vek vi av från slingan igen till ett berg där asprötter liksom rinner ner som vattenfall. En helt fantastisk plats! På en grov asp växte stor aspticka, en så kallad signalart som signalerar höga naturvärden. Och rötterna var alldeles täckta med olika mossor. Vi hittade en av mina favoriter, den otroligt fina rosmossan som ser ut som en liten blomma eller ros uppifrån. På de mosklädda rötterna var det som små täcken av den svarta filtlaven vars undersida är lite hårig för att kunna fästa vid underlaget.

Till slut lyckades vi slita oss från den här härliga platsen och fortsatte till platsen där torpet Västerdal låg. Pratade om livet för torparen, hur slitsamt det var och hur typiskt det var att de var förvisade till de magrare markerna jämfört med Uddbys och Albys jordar.

Fortsatte till en stor en. Det var en hanplanta som inte hade några bär, så vi kom in på att en del växter är skildkönade, dvs att han- och honplantor är åtskilda. Istället för bär hade enen fullt av kikbär som är som en liten gallbildning där barren bildar en slags minitulpan. Den här gallbildningen orsakas av den lilla engallmyggan och förr tänkte man att man skulle kunna bota kikhosta med dem, därav namnet kikbär. Pratade också om hur enen använts för att röka kött och fisk, att slöjda med och att man tog tillvara på dess bär. De taggiga barren är enens försvar mot att bli uppäten av betesdjur.

Vi gick vidare längs slingan och gjorde en ny avstickare upp mot en tallbacke. På vägen stannade vi vid en tunn torraka av gran vars stam var täckt av vackra mönster av vågbandad barkbock, en sällsynt skalbagge som är en av dessa insekter som är beroende av död ved.

Vi gick lite längre upp till några grova tallar och pratade om tallens djupgående rötter som gör att den kan växa mycket torrare än gran, eftersom tallen kan hitta vatten längre ner i markskiktet och därför klarar att leva på torra magra marker. Det gör också att tallen står bättre förankrad och klarar stormar bättre än granar. Dess tjocka bark är också ett bra skydd mot bränder. Så tallen är mindre sårbar för extremväder, men granen växer snabbare. Därav

att det satsas på gran istället för tall i våra produktionsskogar. Återigen kom vi in på hur kortsiktigt det är och hur sårbart det blir med dessa monokulturer och att man måste förstå att biologisk mångfald tar tid. Det går inte att tro att man kan kalhyggesavverka en hel gammelskog och så plantera en massa granar och tro att det blir samma sak igen. Det är liksom ingen veteåker.

Vi pratade också om hur tallens innerbark använts för att göra barkbröd. Eftersom både innerbarken och tallbarren har höga halter av c-vitamin var det ett sätt att hålla skörbjuggen stängd.

Framför Ahlstorp växte ännu en stor en, denna var en honplanta full av gröna och blåa bär. Så vi pratade om hur man skördade enbär med hjälp av lakan eller säckar som man trädde runt grenarna och sen slog med störrar eller käppar för att de mogna bären skulle lossna.

Vid Ahlstorp var det också hässjor kvar från sommarens slåtter. Så vi pratade om ängsslåtter och vilken fantastisk mångfald det är på ängar och hagar och hur viktigt det är att vi ser till att hävda dessa ängar och hagar så att de inte växer igen.

Nu var det tid för fika. Den här korta sträckan som vi hade gått hade tagit över en och en halv timme. Det fanns så mycket att upptäcka och prata om längs vägen så det var verkligen bra att vi hade så gott om tid på oss.

Efter fiket berättade jag om Ahlstorps historia, om båtsmannen som bodde där med sin familj och det slitsamma liv de förde både hemma vid torpet och ute till sjöss. Vi fortsatte slingan bort mot groddammarna. Vid den ena dammen växer det mycket kavedun med sina stora "cigarrer" som är fulla av frön som förr användes som dun. Därför kallades ibland kavedun för fattigmans örngott. Vid dammarna pratade vi om grodlivet i de olika dammarna.

Det började bli rätt rött i luften så vi drog upp tempot lite för att få lite värme. Gick till de gamla järnåldersgravfälten. Från gångvägen ser man både Uddbys och Albys gamla gravar. Pratade om vilken central plats det här var på järnåldern vilket efterleden –by vittnar om. Platser som har –by som efterled har ofta en historia som sträcker sig bak till järnåldern. Vi pratade också om gårdarna Uddby och Alby och deras historia från järnåldern och framåt.

Nu hade vi gått runt slingan och avrundade dagen. Deltagarna var jättenöjda och tacksamma för att vi kom ut och att guidningen kunde bli av trots att de var så få. Alla var rätt förtrogna med området men tyckte det var så kul att få upptäcka nya saker och platser, se sådant som de bara går förbi annars. Och, som sagt, det kan vara en fördel med en liten grupp också ibland. Det är också en rolig utmaning att hitta fina saker att upptäcka längs ett så brett gångstråk.