

Rapport från naturguidning med RSMH till Nyfors och Tyresö-Flaten 14 februari 2023.

Martina Kiibus

Fyra personer deltog från RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) denna soliga vårvinterdag. Det var fortfarande lite halt på sina håll så jag hade med extra broddar. Jag hade också talat om att det kunde vara bra att ha broddar.

Guidningen startade vid busshållplats Nyfors, varifrån vi gick in Sörmlandsleden mot Nyfors. Tycker det är så härligt att man bara går några meter och så kommer man in i skogen och känner verkligen att det är ett naturreservat (Alby naturreservat). Med alla gammelskogens särdrag, som olika åldrar och stamdiameter på träden och rikedomerna på döda träd i olika stadier. De vackra grova döda trädstammarna bidrar verkligen till skogskänslan. Vi pratade om vikten av död ved för den biologiska mångfalden och hur bra det är när död ved får ligga kvar i skogen. På en av lågorna växte långfliksmossa, en brunaktig mossor som är en bra signalart, dvs den signalerar höga naturvärden. Den är rätt krävande och vill ha murkna lågor i barrnaturskog eller gammelskog. Jag hade med lupp så att alla kunde titta på den på nära håll och se hur den liksom väller fram som små maskar eller dreadlocks. Det är så härligt att få upptäcka världen genom en lupp och deltagarna tyckte det var så fantastiskt.

Så gick vi till de fint välvda och slipade bergen där isen smälte i solen. Fick en fråga om hur gammalt berget är så jag berättade lite kort om vår geologi-historia och vårt urberg (granit och gnejs) som är närmare 2 miljarder år gamla.

Fortsatte till en torraka som var full av hål från olika skalbaggar och spår efter hackspettens födosök. Bland annat såg vi spår av brun barkbock, en långhorning som vill ha relativt nydöda tallar och som är viktig mat till spillkråkorna. Vi hörde större hackspettens härliga trummande och talgoxarnas intensiva tutande också. Vi gick ganska långsamt genom skogen, dels för att en av deltagarna hade lite svårt att gå i ojämn terräng, men framför allt för att vi skulle få chans att njuta, andas in den härliga doften av vårvinter, lyssna till fågelsången och ta in skogen. Och helt enkelt känna hur bra man mår av att komma ut i skogen. Ingen av deltagarna hade gått just den sträckan tidigare så det var lite nytt och förstärkte känslan av utflykt.

En gran var översållad av ananasgaller, som är spår av den lilla granbarrlusen. Som suger ut näring ur granskott och sprutar ut ett enzym som förmår granen att bygga små barnkammare till lusäggen.

Ute på Nyforsvägen stannade vi vid det fina röda huset på nummer 15, där jag berättade om både husets och områdets historia. Enligt Länsmuseum har området höga kulturmiljövärden. Men även naturvärdena är höga här, eftersom det är ett viktigt samband mellan olika naturområden. Pratade om att det är rätt typiskt för vårt urbana landskap, att naturen är så fragmentiserad och att det saknas spridningsvägar för djuren och växterna mellan de olika öarna av fin natur. Därför är det viktigt att ett område som Nyfors får bevara sin karaktär av relativt oexploaterad natur och sin fina kulturmiljö.

Så kom vi till Nyfors, som flödade av vatten. Jag har aldrig sett så mycket vatten där som i år. Otroligt mäktigt att se, lyssna och ta in kraften i vattenfallet. Medan deltagarna njöt av vattenfallet, spanade jag runt lite och lite nedströms fallet så hittade jag den lilla strömstaren!

Länge länge satt den på en sten i solen och visade upp sig. Jag hade med kikare så att deltagarna kunde få kikarspana på den. Så fin och vi blev alla så glada över att se den!

Jag berättade om strömstaren, att den flyttar hit på vintern när strömmarna norröver fryser på eftersom den behöver strömmande vatten och nattsländelarver för att kunna överleva. Strömstaren har ett mer kompakt skelett än andra flygande fåglar för att kunna stå pall i strömmen när den springer motströms och letar efter mat. Den har också en tät fjäderdräkt som gör att den kan bada i kallt vatten. Dess vita haklapp reflekterar solljuset så att den lättare ska upptäcka sina byten i vattnet. Jag berättade också om Nyfors historia från de medeltida kvarnarna via krutbruket och järnvalsverket till pappersbruket.

Från Nyfors fortsatte vi till Tyresö-Flaten och det blivande naturreservatet Barnsjöns naturreservat. Vid entrén välkomnas man av en otroligt vacker vriden torraka som än en gång fick illustrera hur de döda träden är förutsättningen för livet i skogen, för ett levande ekosystem.

Gick ut på en häll och blickade ut över sjön och Tyresta på andra sidan sjön. Tyresö-Flaten ingår i Tyresåns sjösystem som börjar uppe i Gömmaren i Botkyrka och avvattnar Södertörn för att utmytna i Östersjön vid Tyresö Slott och Uddbyfallen.

På en torraka var det fullt av svarta spiklavar som deltagarna fick titta på i lupp. Återigen kom det många utrop som: "Så fantastiskt!".

Så fortsatte vi vidare i solen bort till rastplatsen vid Lillsjön där vi tog en skön paus i eftermiddagssolen. Alldeles stilla var det och sjön låg blank invid oss. Ett par knipor simmade förbi oss och visade upp sig länge. Så återigen kom kikarna fram och vi fick tillfälle att spana lite och förundras över knipornas vackra färgteckningar. Berättade om kniporna, att de är hålhäckare och behöver gamla hålträd för att kunna häcka. I brist på hålträd kan man sätta upp knipholkar, något man också gjorde förr i skärgården för att kunna plocka ägg för att äta. Kniporna är liksom strömstarna kortflyttare, dvs om de flyttar, så flyttar de bara så långt det behövs för att kunna få tillgång till öppet vatten.

Som vanligt kom det också ett gäng hungriga gräsänder simmande. Så vi pratade om varför de har olika färg, att hannarnas färgprakt är till för att locka honor medan honorna är mer kamouflerade för att dölja sina ägg. Och att det i fågelvärlden är honorna som väljer partner.

Efter pausen doftade vi på porsen som växer i strandkanten. Så gick vi vidare till en gammal fin lite ihålig ek, där man kan se mulmen som bildas inne i eken när den blir tillräckligt gammal. Mulm är ved som passerat skalbaggarnas magar. I en gammal ek kan det finnas flera hundra liter mulm! Som blir värsta lyxhotellet för många ovanliga skalbaggar som lever inne i eken. För att en ek ska kunna producera mulm ska den vara minst 200 år gammal, oftast ännu äldre. Så mulmen är också ett tecken på de höga naturvärdena.

Vi avslutade vid en fin högstubbe av björk där det växte ett antal fnösketickor, en ticka som framför allt växer på björk och bok. Berättade om hur man gjort fnöske på den som användes för att göra upp eld. I fnösketickorna var det spår av jättesvampmal, ännu en signalart som signalerar höga naturvärden.

Här avslutade vi guidningen innan vi gick tillsammans upp till hållplats Nyfors igen. Deltagarna var jättenöjda och glada över dagen. En av deltagarna sade att hon tänker på skogen på ett helt annat sätt sedan hon började gå med mig på guidningarna.