

ÅRSSKRIFT 2013



EXOTISKA BLOMMOR



SVAMP – INTE BARA MAT



NATURUPPLEVELSER  
– VARFÖR DÅ DÅ?

NATURUPPLEVELSER  
I VÅRT LÄN



## FÖRORD ÅRSSKRIFT 2013

Varför ska man ut i naturen? Det finns ju fantastiskt många fina naturfilmer, och de där spännande fåglarna är så svåra att hitta i verkligheten. Så kan man resonera, men inne i oss finns ofta en längtan ut, till en upplevelse, till äventyret eller till stillheten. Lite för kroppen och lite för själen.

Ju mer man vistas i naturen desto mer ser man och lär sig. Många gånger förstärkt av strapatser och oväntade möten. Den gången jag träffade två nyfödda älgkalvar i en skogsglänta glömmar jag aldrig och inte heller när jag skidade en hel dag i dimma och snöfall och lyckades komma fram innan mörkret föll. Och när jag tänker tillbaka minns jag flera fina naturupplevelser.

Oftast behövs ingen särskild utrustning och inga avancerade kläder, men en bra kikare gör underverk när man vill se fåglar och en lupp är nödvändig när man vill vara närsynt inför ett litet kryp. Man behöver inte heller åka till exotiska platser. Närmsta dunge eller sjö kan ge lika stora upplevelser.

I den här årsskriften finns lite inspiration och tips på platser att upptäcka på egen hand. Tag god tid på dig och glöm inte matsäcken och ett varmt ombyte. Både kroppen och själen ska ha sitt – och det bästa av allt, naturen är nära.

Jan Lundqvist

Vd som nu ska satsa på livet som pensionär.

**Redaktion:** Karolina Vessby, Emelie Runfeldt, Åsa Sjögren, Barbro Nilsson Garbergs, Gillis Aronsson

**Författare:**

Kersti Kollberg	Bara natur, helt enkelt!	3
Gillis Aronsson	Stillhet, Minnet av en picknick	5, 14
Karolina Vessby	X-games och Landkallar – en vinterdag vid kusten, Ljusbäcksleden och kyrkstigen, Naturupplevelser – men vad är de bra för?, Upplandsstiftelsens arbete med Friluftsliv och Folkhälsa	6, 16–17, 22, 23
Åsa Sjögren	Fågelskådare, Svamplockning – kvalitetssäkrad egentid	8, 18
Emelie Runfeldt	Exotiska blommor, eller?, Göra eld	10–11, 20

**Foto omslag:** Gillis Aronsson *stor bild, uppifrån och ned*: Åsa Sjögren, Kajsa Molander och Gillis Aronsson

**Övriga foton:** Gillis Aronsson *sid 4, 8, 10 nedre, 11, 12–13, 15, 18 nedre, 22 övre*, Berndt Godin *sid 2, 9 övre hö*, Jan Lundqvist *sid 9 nedre vä*, Kajsa Molander *sid 19 övre hö*, Emelie Runfeldt *sid 20, 21*, Åsa Sjögren *sid 3, 9 övre vä, 17, 18 övre, 19 nedre, 22 nedre*, Karolina Vessby *sid 6, 7, 9 nedre hö, 16, 19 övre vä*, Anett Wass *sid 10 övre*.

## BARA NATUR, HELT ENKELT!

Mänskligheten strömmar in till städerna och i dag lever över hälften av jordens befolkning i städer. Det ser vi ju också i Sverige där glesbygden på många håll tenderar att utarmas. Utvecklingen ställer stora krav på stadsmiljöerna. De ska vara tätbefolkade så att transportsystemen blir så miljövänliga som möjligt – men även det får sina konsekvenser. Det blir svårare att hävda behovet av grönytor – och särskilt svårt att hävda behovet av obearbetad natur.

Grönytor, parker och naturmark håller på att mer och mer bli synonymer i stadsplaneringen. En snårig lövskog, en vanlig enkel skogsbacke utan några bestämda naturvärden eller ett fritt fält löper stor risk att utsättas för reformiver och bli något som jag såg nyligen i ett programförslag för min stadsdel Eriksberg i Uppsala – ett stycke *supernatur*.

Supernatur var inte vad man skulle kunna tro ett orört stycke naturmark utan ett i högsta grad bearbetat område med lekredskap och träningsmöjligheter, ett område där det inte fanns mycket natur kvar alls.

Visst är det motiverat med planerade grönytor så att alla, oberoende av eventuella handikapp, kan komma ut i friska luften, men det måste finnas mark kvar där man får anstränga sig lite för att ta sig fram, där man riskerar att snubbla på en trädröt eller få en grankvist i ansiktet.

Det är viktigt särskilt för barn att inte alltid ha marken beredd och tillrättalagd utan att de får möjlighet att använda hela kroppen för att förflytta sig.

Men det är viktigt för oss vuxna också att kunna röra oss i oländig terräng, oavsett om det är våtmarker där man tvingas balansera på spänger eller om det är smala stigar med luriga trädrötter överallt.

Det är viktigt för kroppens välbefinnande med möjligheten att pulsen dämpas och blodtrycket går ned men det är ännu viktigare för stadsmänniskan att ha ett reservat där också själen kan ta det lugnt, glädjas över att hitta en oupptäckt glänta i skogen eller en plats där naturen finns för sin egen skull, utan att tvingas vara instrumentet för någons upplevelse.

Tänk om arkitekter och stadsplanerare kunde nöja sig med att här och där lägga in ytor där det bara står *natur*, helt enkelt.



*Gästskribent Kersti Kollberg*



## **STILLHET**

Ibland känner man sig som en myra som rusar runt.

Springande med andan i halsen för att hinna med.

Men det går inte att andas in hela tiden.

Man måste ibland stanna upp för att andas ut.

Lämna den snabba världen och ta sig tid att hämta nya krafter.




Naturen är det bästa stället att sakta in, sänka pulsen och gå ner i varv.

Sitta på en stubbe i skogen och se hur grantopparna stillsamt vagnar fram och tillbaka  
eller på en klippa vid stranden när skymningen övergår till nattens mjuka månsken.

Skogen och berget skrattar åt människans brådska.



Tre platser där du når havet vid Hållnäs:

-  Ångskär
-  Rossholm
-  Sikhjälma hamn

## TIPS

### FLER PLATSER HITTA DU PÅ:

[www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)  
 appen Naturtipset

## X-GAMES OCH LANDKALLAR – EN VINTERDAG VID KUSTEN

*Det är den sjätte april 2013. Det har varit en extremt lång vinter, kylan och isarna har stått sig hela mars, och det ryktas att havet fortfarande är istäckt. Det vill vi se, och troligen är det här den allra sista chansen.*

Två timmar senare skidar vi ut genom vassen och iväg på havsviken vid Hållnäs-kusten. Några knipor och svanar avslöjar att inloppet är öppet, och vi får gå upp på land för att komma vidare. Utanför viken får vi lön för mödan. Isen ligger hela vägen ut till "vår" lilla fyr och så långt man kan se.

Vi skejtar längs stranden. Barnen lånar alltför stora tröjor mot kylan och blir x-games-åkare, Extremsport där man åker baklänges, snurrar och hoppar på skidor. Isen blir ramper och hållarna hopp.

Vi grillar korv i skydd av en ö. Jag bestämmer mig för att skida runt ön för att se en ny del av havet. På andra sidan är det en annan värld, isen har spruckit i småbitar och frusit igen och jag ser öppet hav. Mellan stenarna börjar isen gå upp.

Vi har lovat att försöka se isberg innan vi åker hem, eller landkallar som de kallas i Norduppland. Vi åker till Sikhjälma. Här har havet pressat upp issörja mot klipporna så att det skapas isvallar mot havet. Det är dramatiskt och inbjuder till lek och klättring. Vi stannar längre än vi borde och för att stilla hungern blir det en pizza i Skärplinge på vägen hem.







De finns också fågelskådare som helt obemärkt smyger omkring i stadsmiljö. Utan förvarning halar de fram en kikare. Som om det vore det mest naturliga att ha med sig i väskan. Här på spaning efter pilgrimsfalk vid Uppsala domkyrka.

## FÅGELSKÅDARE

*Jag är ingen fågelskådare. Jag har verkligen ingen aning om hur man gör.*

Om jag tar i kan jag nog räkna upp tjugo fåglar jag känner igen, max. Då inkluderat småfåglar, stadsfåglar, vattenfåglar och rovfåglar.

Men något som kan vara otroligt fascinerande är att skåda fågelskådare. Tro mig, jag rekommenderar det starkt om du aldrig har provat det förr.

Åk ut till lämplig plats. Ta dig dit så tidigt på morgonen du bara kan tänka dig, långt före tuppen vaknar. Ställ dig på pass och invänta karavanen.

Du känner enkelt igen en fågelskådare på den lätt stirriga blicken, de smyger och spanar som förstklassiga detektiver. Det hänger ofta kikare som klasar runt halsen, de bär på ryggsäck fylld med fågelböcker och förtäring. Ofta har de ett stadigt grepp kring stativet med tubkikaren. Klädseln kan variera men består ofta av rejäla skodon och vädertålig dress.

Observera att fågelskådare kan uppfattas som tystlåtna och introverta. Men låt dig inte hindras av det. Smyg försiktigt fram till någon som ser vänlig ut. Harkla dig lite och inled med en mild trevande fråga. – Ser du något kul du kan visa för en okunnig amatör.

Jag lovar dig, vips visar sig en av naturens alla hemligheter för dig.

Nu borde jag kanske erkänna att jag har överdrivit beskrivningen av en fågelskådare lite. Men jag lovar, jag överdrev bara pyttelite.

Och du, var inte så blyg... Ut å skåda fågelskådare. Du får garanterat fågelskådning på köpet.



### TIPS

#### FÅGELLOKALER HITTAR DU PÅ:

[www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)  
appen Naturtipset





Skrattmåås



Lärkfalk





Adam och Eva

## EXOTISKA BLOMMOR, ELLER?

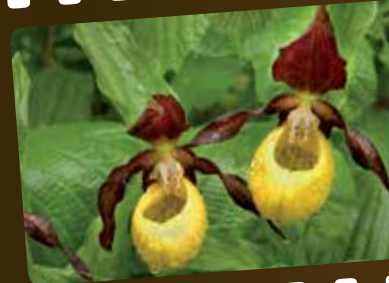
*Ordet orkidé får mig att tänka på något exotiskt och något vackert, men också på mina stackars krukväxter med torra stänglar och skrupna blad.*

Men orkidéer behöver inte sitta i kruka. Här i länet finns en hel del vilda orkidéer. Vissa ser lite oansenliga ut, andra är riktigt praktfulla, som Guckuskon. Den känns nästan lite överklig i de svenska skogarna.

Orkidéer har stora krav på sin växtplats och därför är de ganska sällsynta. Alla orkidéer är fridlysta, du får alltså inte plocka dem.



Från vänster till höger: Ångsnycklar, Flugblomster, Knottblomster, Guckusko, Jungfru Marie nycklar, Nästrot, Skogsnatviol och Sumpnycklar.



## TIPS

Vill du titta på orkidéer här i länet kan jag tipsa om några bra platser:

### GRÄSÖ GÅRDS NATURRESERVAT

I Gräsö gårds naturreservat blommar orkidén Adam och Eva i maj–juni. Blommorna är ganska stora, vissa gulvita och andra rödlila. Jag vet inte vem som är vem men det spelar kanske inte så stor roll. Du hittar orkidéerna bland annat vid Kattskär.

### FÅGELSUNDETS NATURSTIG

På Hållnäs i norra Uppland växer runt 20 olika orkidéarter. I smultronstället *Fågelsundets naturstig* kan du se skogsnycklar som blommar i juni–juli och skogsknipprot som blommar från slutet av juli.

### MÅSJÖN VID VÄLLEN

Vid den lilla Måsjön, mellan Gisslaren och Vällen, växer den ståtliga guckuskon. Orkidén blommar i juni–juli. Nära sjön finns en parkering och en stig leder dig till orkidéerna.



Skogsnycklar



Alla orkidéer är inte färggranna. Nästroten, till exempel, behöver inget klorofyll, eftersom den är en parasit.





### **MINNET AV EN PICKNICK**

Barnet inom mig lever fortfarande.  
Glädjen att kasta pinnar i en porlande bäck  
samlar stenar på stranden  
eller gömma sig så att ingen ser.  
Gömma sig i den ihåliga ekens kropp  
där tiden har stannat och världen utanför är borta.  
Förlorad för en kort stund  
innan ropen kallar tillbaka  
minnet av  
filten, saften och bullarna.





## TIPS

### VANDRA UPPLANDSLEDEN

[www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)  
appen Upplandsleden

## LJUSBÄCKSLEDEN OCH KYRKSTIGEN

Vill du ut och vandra? Då kan jag rekommendera Ljusbäcksleden och Kyrkstigen.



**DU FÅR:** ● vandra genom riktig skog ● rasta vid vatten ● gå på långa spänger över öppna älvängar ● klivande mygg



bett ● utsikt från tornen ● svettig rygg ● göra upp eld

känna grusvägen under fötterna ● äta matsäck ● se en kolarkoja

möta en bygd ● vila trötta ben och övernatta – om du vill...

titta ut över Dalälven





Röd flugsvamp, vanlig men oätlig.  
I bakgrunden, en äten karljoan.

## TIPS

### SKOGSOMRÅDEN HITTAR DU PÅ:

[www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)  
appen Naturtipset



Fager vaxskivling. Th Violgubbe, ätlig men ovanlig.

## SVAMPLOCKNING – KVALITETSSÄKRAD EGENTID

*Det här tar tid. Men det är det värt. Absolut.*

Svamplockning ger dessutom en hel massa trendfaktorer som man kan dela med sig av på diverse sociala media – om man vill – *ekologiskt, mindfulness, egentid, home made.*

### SÅ HÄR GÖR JAG

Först packningen sedan svampkorgen och lilla kniven. I ryggsäcken stoppar jag sittunderlag, dryck och smörgåsar, mobilen och GPS:en.

Jag väljer ut en skön skog. I skogen börjar jag med att *strosa-in* atmosfären. Det är viktigt att ge sig tid att kalibrera om till svamplockning. Låta hjärnan ställa om balansen till *inte-fullt-så-plant-underlag*. Låt hjärnan även få tid att ställa om blicken. Se former, färger, nyanser, se helheten och detaljerna, även de riktigt, riktigt små detaljerna. Känn hur de känns. Den skrovliga barken på granen, den kalla ytan på stenen i skuggan, den kittliga mossan mot handryggen. Allt finns där, för dig, helt gratis.

Och plötsligt är du på helt rätt plats, vid helt rätt tid. Där står de tålmodigt och väntar på dig, svamparna.

Ta för dig och ta dig tid att förädla.

Kanske bjuder du grannen på en härligt smörig svampmacka ikväll. Kanske färgar du garn för allra första gången. Prova, det är inte svårt. Det är magiskt.





Svamp är inte bara mat, utan kan även användas till att färga garn.





## GÖRA ELD

*Det är något speciellt med eld. Eld har en fantastisk förmåga att skapa trivsel.*

Du kan sitta och stirra in i den hur länge som helst, och drömma dig bort.

Men den har också andra förmågor, som att ge dig värme och laga din mat.

Att göra upp eld kan vara en hel vetenskap. Hur gör man om man inte har några tändstickor, vilka träslag brinner bäst och vilken eldtyp ska du välja?

Men det är egentligen inte så komplicerat om du lär dig några grundläggande knep.

1. Förbered materialet, sortera i högar från tunna kvistar till större vedträn.
2. Det är viktigt att det du tänder på är torrt och smått. Det kan vara små torra kvistar eller träflisor som du täljer loss från ett större vedträ. Du kan förstås använda tidningspapper eller liknande. Nackdelen är att det brinner upp lite för fort. Ett tips är att förbereda torrt tändmaterial hemma.
3. När tändmaterialet har tagit sig matar du elden med lite grövre pinnar, men inte stora tjocka vedträn. Ha gärna en yxa med så kan du spänta stickor och klyva vedträn.
4. Fortsätt att mata med grövre och grövre pinnar och sedan vedträn när du ser att föregående lager har tagit sig.
5. Rör inte omkring i elden när den håller på att ta sig. Trä brinner när det blivit tillräckligt varmt. Rör du runt släpper du in onödig kallluft. Men att blåsa lite försiktigt kan hjälpa för att ge elden mer syre. Och just ja, syre är viktigt. Det måste finnas luft mellan pinnarna annars kvävs elden.
6. Nu kan du värma dig själv, eller din mat!







## NATURUPPLEVELSER – MEN VAD ÄR DE BRA FÖR?

Natur kan förebygga ohälsa. Punkterna bygger på forskning som sammanfattats av Anders Szczepansky m fl i det nordiska projektet *Frisk i naturen*.

Naturen:

- reducerar stress och förbättrar återhämtning
- ger smärtlindring
- ökar motivationen till fysisk aktivitet
- gör att vi rör oss mer
- ger äldre bättre effekt av motion
- stärker immunförsvaret
- minskar aggression
- hjälper oss att varva ner
- ger bättre sömn
- ger perspektiv på livet



## UPPLANDSSTIFTELSENS ARBETE MED FRILUFTSLIV OCH FOLKHÄLSA

*Har du varit vid Rullsand och badat? Eller har du vandrat på Upplandsleden?*

Vi på Upplandsstiftelsen sköter en mängd naturområden som faktiskt också är dina. I dem finns stigar, parkering och rastplatser vilket gör det mycket lättare för många av oss att verkligen komma ut i naturen.

För att hitta ut måste man veta vart man kan åka. Upplandsstiftelsen arbetar för att informationen om länets natur ska vara bra och lätt att hitta. Läs våra naturtips på nätet eller i vår app, titta i något av våra folderställ på kommuner och bibliotek eller besök naturmuseet *Biotopia* i Uppsala.

Tillsammans med kommunerna skapar vi *Smultronställen i naturen* för att du ska få fler bra besöksmål. Vi strävar också efter att göra vissa smultronställen lättillgängliga och handikappanpassade.

I *Utflyktsprogrammet* samlar vi allt som händer i länets natur under året. Här finner du både guide och sällskap för din utflykt. Programmet tas fram i samarbete med Länsstyrelsen och Biotopia.

Det är viktigt att vi har naturen nära oss. Just nu har vi i uppdrag av kommuner att ta fram redskap för hur man sköter tätortsnära skog och att kartera skolnära natur. Vår naturskoleverksamhet syftar till att ge alla barn chans att möta natur på ett spännande vis.

Utan eldsjälur i föreningar och på skolor faller friluftslivet. Vi gör vårt bästa för att stödja olika projekt genom ekonomiskt stöd och friluftspris. Vi jobbar alltid tillsammans med andra och samarbetar med många olika parter i länet.

### HITTA UT TILL NATUREN!

Här hittar du information om smultronställen, naturområden, vandringsleder och utflykter.

- Appen Naturtipset
- Appen Upplandsleden
- Naturtipset och Upplandsleden på [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)
- Biotopia, museum i Uppsala, [www.biotopia.nu](http://www.biotopia.nu), 018-727 63 70
- Utflyktsprogrammet, [www.biotopia.nu/kalender](http://www.biotopia.nu/kalender)

**Utflyktsprogrammet**  
våren 2014

Häng med ut i naturen!  
Här finns information om utflykterna:  
[www.biotopia.nu/kalender](http://www.biotopia.nu/kalender)  
Utflykterna finns även i appen Naturtipset 

Biotopia: 018-727 63 70



Länsstyrelsen, Upplandsstiftelsen, Biotopia,  
Länstinget, Kommunerna, naturarkiv och ideella  
föreningar samverkar för att hjälpa dig att hitta  
ut till naturen i Uppsala län.



*Upp och ut och gå, stora stövlar på!*

Här finns inspiration och tips för dig  
som vill bege dig ut i det fria.



NATURVÅRD & FRILUFTSLIV

Box 26074, 750 26 Uppsala  
info@upplandsstiftelsen.se  
www.upplandsstiftelsen.se