



SVAMPPROMENAD 9.9.2020

Så glada vi blev när 20 av våra medlemmar, trots vädret, samlades ute i naturen (Kasabergskogen) för en svamppromenad tillsammans. Vi hittade en hel del soppar, riskor, kremlor och citrongul slemskivling. En av oss, som vågade sig litet längre in i skogen, fick till och med några kantareller i sin korg.

Efter promenaden samlades vi på Kasabergsskolans gårdsplan och åt vår medhavda matsäck och tittade på vår skörd. Carola Juselius höll ett litet föredrag om vad annat en svamptur kan ge oss.

Shinrin yoku, skogsbad är ju så populärt nuförtiden. Att röra sig i skogen sänker vårt blodtryck och förbättrar immunförsvaret. Det har också en positiv påverkan på humöret.

Dessutom ger det oss motion och vi borde försöka göra plats för promenader minst tre gånger i veckan.

En skogspromenad ger oss också ett utmärkt tillfälle att träffa släkt eller vänner. Barnbarn älskar att undersöka skogen, detsamma gäller hundar. Eller kanske vi behöver litet egen tid där under de mäktiga kronorna.

Vi kan också lära oss så mycket nytt. Bara av mossor har man funnit 884 arter i Finland och av lavar nästan 1500.

Lär dig en ny svamp varje år, så blir svampsäsongen så mycket längre.

I en gammal granskog med mossa finner man nästan alltid svamp. Lär dig de olika svamparnas värdträd.

Viktiga regler vid svampplockning:

- Ät aldrig en svamp du inte är säker på att är ätbar!
- Om ni är flere plockare, egen korg åt alla och alla är själva ansvariga för vad de plockar!
- Uttala dig aldrig om du är osäker!
- Använd alltid en nyutgiven svampbok!

Lärd dig nya svamprecept, så blir det omväxling i matlagningen och du sparar pengar.

En svamprik höst önskar vi er alla!

Carola Juselius

