



Naturskyddsföreningen

Upptäck skogen

Upplev och utforska skogens magi!

I den här guiden får du tips och idéer på hur du upptäcker skogen på egen hand eller tillsammans med vänner och familj. Kanske söker du lugn och avkoppling? Eller ny kunskap om skogens alla arter? Låt dig inspireras att upptäcka skogen nära dig.



Upptäck skogen med dina sinnen

Upplev och utforska skogens magi! Här får du praktiska tips om hur du upptäcker skogen på egen hand eller tillsammans med vänner och familj. Låt dig inspireras att upptäcka skogen nära dig.

Se skogen

Upplev skogen med dina ögon. Naturen är fylld av små och stora konstverk, inte minst på hösten. Bara genom att se dig omkring under utflykten hittar du säkert massor som du tycker är vackert. Låt dig förföras av till exempel en liten bäck som snirklar sig fram mellan mossklädda stenar.

Du kan också titta närmare på små saker genom ett förstoringsglas eller en lupp. Mycket i naturen är förunderligt vackert i förstoring. Varför inte utforska en liten blomma, mossa, en fågelfjäder eller en trädstam täckt av lavar?

Ett annat tips är att ta med dig ett ritblock. Att sitta ned och rita i lugn och ro minskar risken för att de omgivande djuren blir rädda för dig och din närvaro. Det går också att skapa vackra konstverk med naturliga material. Placera saker du hittar i vackra mönster på marken, på en stubbe eller en sten. Så länge du inte bryter kvistar eller skapar väldigt stora verk som förändrar platsen där djuren lever är det fritt fram att göra små konstverk i naturen.

Öppna ögonen för skogens alla färger, former och arter. Ta med dig din mobiltelefon eller kamera på din nästa promenad och fånga naturen på bild. Ta en avkopplande paus under din fotopromenad och utse din bästa närbild.



Blir du nyfiken på vilka arter du hittat?

Ta hjälp av en djur- eller växtapp, se under **Tips på appar om naturen.**



Lyssna på skogen

Upplev skogen med dina öron. Sätt dig ner på en sten eller lägg dig i mossan och lyssna på vinden som susar i trädkronorna, eller skogens djur som kommunicerar med varandra. Kanske får du sällskap av en modig ekorre?

Vill du veta vilken fågel du hör sjunga? Ta hjälp av en fågelapp för att identifiera fågelsången, se våra **apptips på sista sidan**.

Känn på skogen

Upplev skogen med dina händer och fötter. Ta av dig skorna och gå barfota över en regnvåt stig. En rolig lek är att ställa ditt sällskap vid ett träd med förbundna ögon. Låt personen undersöka trädet med händerna. Promenera sedan i väg en bit tillsammans innan ögonbindeln tas av. Kan ditt sällskap peka ut vilket träd det var?

Lukta på skogen

Upplev skogen med ditt luktsinne. Genom att blunda kan du uppleva skogens unika dofter starkare, så som doften av mossor, höstlöv och gamla träd. Det finns många speciella dofter att utforska, som den gröna trattsivlingen som luktar lakrits eller den blanksvarta trämyran som luktar apelsin.

Är ni flera ute i skogen? Låt ditt sällskap blunda, placera något doftande framför deras näsa och låt dem gissa vad det är.

Smaka på skogen

Upplev skogen med dina smaklökar. Skogen har fantastiska smaker att erbjuda, helt utan tillsatser och alldeles gratis. Du kan hitta mängder av delikatesser bland svampar och bär. Lär dig känna igen några ätbara svampar genom att gå bredvid någon som är svampkunnig eller delta i en guidad tur med din lokala Naturskyddsförening.

Du kan även packa med en matsäck att avnjuta i en grön skogsdunge. Eller varför inte laga till något enkelt i skogen? Nedan finns recept på krabbelurer att servera med nyplockade blåbär.

Krabbelurer (15–20 st)

1,5 dl socker
2 ägg
1,5 dl mjölk
4 dl mjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
socker att vända i
smör eller margarin till stekning

1. Rör ihop alla ingredienserna till en smet. Smeten går bra att förbereda i förväg och förvara i exempelvis en tom mjölkkartong.
2. Lägg små klickar smet i en stekpanna och stek på ett stormkök eller över öppen eld.
3. Vänd och stek krabbelurerna på båda sidor.
4. Vänd slutligen krabbelurerna i socker.

Godast är att äta dem alldeles färska tillsammans med bär.

Recept!

Ät inte okända svampar!

Det kan vara farligt att äta giftig svamp och om du inte vet vad du har i korgen ska du inte chansa.

Var noga när du plockar och dubbelkolla när du rensar. Njut av ätbara svampar, men ta inga risker.



Hitta din skog

Vilken skog passar dig?

Har du tur bor du i närheten av ett **fint grönområde** och kan nyttja det så ofta du vill. Men det kan vara svårt att veta vad som är ett lämpligt område om du aldrig varit där förut.

För vissa är det spännande med en skog utan stigar och tydliga markeringar, för andra kan det kännas läskigt på grund av oro för att gå vilse. Då kan det kännas betryggande att besöka ett naturreservat där leder och mindre stigar är uppmärkta.

Det finns över 30 olika nationalparker att besöka runt om i landet. Fler tips på fina naturområden i din närhet kan du få om du vänder dig till din kommun, din lokala Naturskyddsförening eller genom att besöka naturkartan.se.



Upptäck skogen tillsammans med andra!

Håll utkik om det finns en lokal Naturskyddsförening nära dig och delta i planerade skogsaktiviteter. I vår aktivitetskalender på naturskyddsforeningen.se/engagera-dig/kalender kan du se vilka skogsaktiviteter som arrangeras genom att söka på "skog".



Inte störa – inte förstöra!

Allemansrätten

Allemansrätten innebär att den som rör sig i skog och mark är skyldig att ta hänsyn till sin omgivning – den förklarar vad du har för skyldigheter och rättigheter i naturen. Den ger dig exempelvis rätt att plocka bär och svamp. Den säger också att vi måste visa hänsyn till naturen och till andra människor. Tack vare allemansrätten har alla tillgång till naturen.



Läs mer om vilka regler som gäller på Naturvårdsverkets webbsida – [allemanstratten.se](https://www.naturvardsverket.se/allemanstratten)



Skogen är fantastisk men också hotad

Skogen är en viktig och fantastisk del av vår natur som behöver vår omsorg och uppmärksamhet. Just nu står den inför stora utmaningar som kräver vår gemensamma insats.

Skogen är inte bara en samling träd, den är ett komplext ekosystem som rymmer en otrolig biologisk mångfald. Skogens **ekosystemtjänster*** har en stor betydelse för vår välfärd och välstånd. Skogar blir allt viktigare i ett förändrat klimat.

Men på grund av ett intensivt skogsbruk försvinner fler och fler av skogens livsmiljöer vilket leder till att många arter hotas och riskerar att på sikt helt och hållet försvinna.

Naturskyddsföreningen arbetar för:

- att skogar med höga naturvärden ska skyddas från avverkning och exploatering
- en omställning till mer hållbara och naturnära skogsbruksmetoder som främjar variation, blandskogar och småskalighet
- att öka medvetenheten hos allmänheten om skogens betydelse och den biologiska mångfalden som finns där
- att övervaka den senaste forskningen för att förstå hoten mot skogen och föreslå effektiva åtgärder för att bevara den.



***ekosystemtjänster** = nyttor som naturen ger

Det här gör skogen för dig

Skogen ger möjlighet till friluftsliv, rekreation och psykiskt välbefinnande. Den ger även ren luft och binder koldioxid genom fotosyntesen. Dessutom bidrar den till skydd mot erosion och översvämningar genom att trädens rötter tar upp vatten och skapar stadig och säker mark.

Det här kan du göra för skogen

- **Bli medlem i Naturskyddsföreningen.** Ju fler medlemmar vi är, desto mer kraft har vi att förändra. I över 100 år har vi varit med kämpat för natur och miljö. Genom åren har vi varit med och räddat pilgrimsfalken, skapat naturreservat, bidragit till ekoboomen och påverkat viktiga politiska beslut, bland annat inom klimatområdet. Varje ny medlem gör oss starkare.

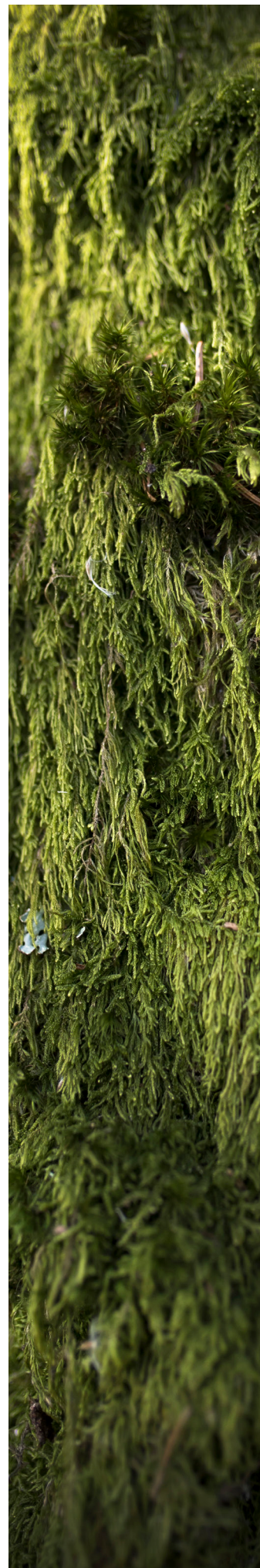
Bli medlem på naturskyddsforeningen.se/medlem

- **Engagera dig med din lokala Naturskyddsförening** för skogen där du bor. Kontakta din lokala förening för att få veta vad som händer nära dig eller för att engagera dig tillsammans med andra.

Hitta din lokala förening på naturskyddsforeningen.se/engagera-dig/pa-din-ort

- **Gå med i Naturskyddsföreningens skogsnätverk.** Naturskyddsföreningens skogsnätverk är till för dig som är medlem och som vill vara aktiv inom frågor som rör skog. Tillsammans arbetar vi för en hållbar skogspolitik, ett hållbart skogsbruk samt att bevara skyddsvärda skogar.

Gå med i Naturskyddsföreningens skogsnätverk på naturskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/ga-med-i-skogsnatverket



Tippslista

Hitta en skog nära dig

- Vandringsguide och utflyktstips – naturkartan.se
- Hittaut (leta checkpoints och upptäck din närmiljö) – hittaut.nu

Plocka svamp

- Lär dig mer om kantareller – natskyddsforeningen.se/artiklar/kantareller-skogens-goda-guld-lar-dig-mer-om-var-kanske-popularaste-svamp
- Lär dig om svampar – svampguiden.com
- Få information om giftiga svampar – giftinformation.se

Ät i skogen

- Ätbart i naturen – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/atbart-i-naturen-plocka-och-at-vild-mat
- Laga mat ute – friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/kunskap--guider/vandring/laga-mat-ute

Med barnen

- Gör ett gosedjurskalas i skogen – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/familjetips-gosedjurskalas
- Spela Naturbingo och lär om skogens flora och fauna – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/familjetips-det-stora-naturkrysset
- Den stora skräpjakten – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/familjetips-den-stora-skrapiakten

Lär om skogen

- Naturfalken: artkunskap på ett roligt sätt – natskyddsforeningen.se/naturfalken
- Vanliga frågor om skog och skogsbruk – natskyddsforeningen.se/artiklar/vanliga-fragor-om-skog-och-skogsbruk
- Naturskyddsföreningens digitala tipspromenad om skogen – tipspromenad.korpen.se/promenader/natskyddsforeningen
- Uppdrag skog (lär dig känna igen viktiga naturvärden i skogen) – natskyddsforeningen.se/kampanj/latskogenleva/uppdragskog
- Allemansrätten (Naturvårdverket) – allemansratten.se

Skydda skogen

- 12 tips på hur du kan rädda en skog i ditt närområde – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/12-tips-for-hur-du-kan-paverka-vad-som-hander-i-ditt-naromrade
- Gå med i skogsnätverket [Natskyddsforeningen.se](https://natskyddsforeningen.se) – natskyddsforeningen.se/inspiration-tips-och-verktyg/ga-med-i-skogsnatverket

Tips på appar om naturen

- **Biologg** – naturen som ett spel
- **Naturkartan** – guide till Sveriges natur och friluftsliv
- **Fågelguiden** – identifiera fågelarter
- **iNaturalist** – identifiera växter och djur runt omkring dig
- **Naturmeditation** – guidade meditationer i naturen
- **Svampguiden+** – identifiera svampar med kameran

