

## ERIKSDALSLUNDEN – ÅRSTALUNDEN

Eriksdalslunden är en grön oas som sprider ut sig vackert direkt mot Mälaren. Här finner du ett 2 km långt strandområde av naturkaraktär. Längs stranden finns båtklubbar och uteserveringar och längre in finns ett koloniområde.

Välkommen att kontakta Södermalms stadsdelsförvaltning om du har några frågor, [kenneth.kempendahl@stockholm.se](mailto:kenneth.kempendahl@stockholm.se).

### Älggräs/Älgört



### Älggräs/Älgört *Filipendula ulmaria*

Älggräs, även kallad älgört, förekommer främst i fuktiga marker och kan uppnå en höjd av 1,5 meter. Den tillhör familjen rosväxter. Bladen har en angenäm doft och har använts för smaksättning av öl och mjöd, främst genom att man gnuggat insidan av faten med bladen. Av älggräsets blommor kan även saft tillverkas enligt samma princip som när man gör fläderblomssaft.

### Sträv kardvädd



### Sträv kardvädd *Dipsacus strigosus*

Sträv kardvädd är en tvåårig ört som kan bli 1,5 meter hög. Den är lätt att skilja från de övriga väddväxterna eftersom den har sina blommor i runda samlingar, de övriga kardväddsväxterna har avlånga blomsamlingar. Sträv kardvädd förekommer sparsamt i Sverige.

### Strandklo



### Strandklo *Lycopus europaeus*

Strandklo växer ofta vid stränder och i fuktiga diken. Växetsättet är upprätt med motställda blad och växten blir ca 20-70 cm lång. Den blommar med vita kransställda blommor under juni-september. Det är en flerårig ört som sprids med hjälp av flytande frön och utlöpare. Arten är luktlös och har använts för att färga ylle, linne och silke med en varaktig svart färg.

### Besksöta/Bittersöta



### Besksöta/Bittersöta *Solanum dulcamara*

Besksötan, även kallad bittersötan, är en buske med slingrande grenar som ofta vrider sig kring andra växter. Namnet kommer av smaken från de unga grenarna. Den har inom folkmedicin använts mot gikt och reumatism, utslag, eksem, skabb och sår. Den har röda bär och vackra lila blommor med gula hopsittande ståndare. Växten är giftig.

Producerad av NII – [www.niik.se](http://www.niik.se)

# Örtavandring

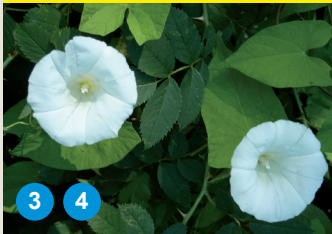
## Årstavikens strandpromenad

Följ med på en spännande örtavandring längs det vackra promenadstråket och upptäck Eriksdalslunden från en ny sida.

[stockholm.se/sodermalm](http://stockholm.se/sodermalm)



### Åkervinda



### Åkervinda *Convolvulus arvensis*

Åkervindan är en flerårig slingerväxt med en trattliknande blomma. Den blir 50-150 cm lång och tillhör familjen vindeväxter. Blomman kan variera från rosa till vit och är mellan 3-6 cm i diameter. Även bladen kan variera en aning i form och storlek. Många anser åkervindan vara ett ogräs. Under medeltiden kunde bönder som inte höll åkervindorna borta från grannens fält få betala böter.

### Gul Näckros



### Gul Näckros *Nuphar lutea*

Gul näckros är vattenlevande och finns längs hela promenadstråket. Den trivs bäst i näringsrika vattendrag på ett djup mellan 0,5-3 meter och är vanlig i hela landet. Den blommar i juni-augusti och har en tjock stärkelserik rotstock. Förr användes den som nödbrödsämne som ersättning för mjöl. Till skillnad från vitt näckros sitter blomman en bit ovanför vattenytan och bladen är gröna.

### Johannesört



### Johannesört *Hypericum perforatum*

Johannesört är en flerårig ört med gula blommor. Den uppnår en höjd av ca 60 cm och blommar från juli till september. Den är lätt att förväxla med fyrkantig johannesört, *H. maculatum*, som också förekommer i området. Johannesörten har en rund stam med två lister medan den fyrkantiga johannesörten har en fyrkantig stam. Johannesört har länge använts som brännvinskrydda och blommornas röda färgämne gör drycken rödtonad. Det röda färgämnet användes också till att infärga textilier.

### Groblad



### Groblad *Plantago major*

Denna låga oansenliga växt med sitt gulgröna blom-ax kallades förr läkeblad, då den användes som plåster. Det är en flerårig ört med en stor utbredning över hela världen. Den har spritt sig med nybyggen och längs vägar. I Sverige förekommer den ända upp till Lappland.

### Fackelblomster *Lythrum salicaria*

Fackelblomstern är en 70-120 cm hög perenn ört som trivs på steniga stränder och längs vattendrag. Den blommar i juli-augusti med sina vackra rosa-violetta spiror och har blivit populär att plantera kring trädgårdsdammar. Blommande fackelblomster är lätt att känna igen och har inga andra vilda växter som liknar den. Roten och bladen användes förr som huskur mot magåkommor.

### Stockros *Alcea rosea*

En del växter har spridit sig från kolonitädgårdarna. Dit hör bland annat stockrosen. Denna växt finns med vackra blommor i många olika färger. Den är två- till flerårig och frösår gärna sig själv. Stockrosen kan nå en anseelig höjd på upp till 2,5 meter. Idag används den som prydnadsväxt men ansågs förr också ha samma läkande egenskaper som sin släkting läkemalvan.

### Fackelblomster



### Stockros



Av älggräsets blommor kan man tillverka saft.

### Strandlysing



### Renfana



År 1906 påbörjade Eriksdalslundens koloniförening sin verksamhet.