

Skogen, svampen och bären: en svensk frihet med ansvar

Berättelse

Skogen står öppen för alla

I Sverige finns det mycket skog, och den spelar en stor roll i många människors liv. När sommaren och hösten kommer går många ut i naturen för att plocka bär och svamp. Det kostar ingenting, det ger motion och frisk luft, och man kan komma hem med en korg full av blåbär eller kantareller. Varje år plockas det stora mängder bär och svamp i de svenska skogarna. Men varför får man egentligen gå ut i skogen och plocka det man hittar, även om marken tillhör någon annan?

Allemansrätten – frihet i naturen

Svaret heter allemansrätten. Allemansrätten gör att alla får vistas i naturen, även på mark som någon annan äger, och plocka vilda bär, svamp och blommor. Det enda villkoret är att man inte stör och inte förstör. Bären och svamparna tillhör egentligen markägaren så länge de sitter kvar på växten, men markägaren får ändå inte hindra dig från att plocka dem där allemansrätten gäller. Många i Sverige uppskattar den här friheten mycket. Det är dock värt att veta att liknande rättigheter finns i flera andra nordiska länder, så allemansrätten är inte något helt unikt för just Sverige.

Inte störa, inte förstöra

Friheten kommer alltid tillsammans med ett ansvar. Att inte störa och inte förstöra betyder att du ska visa hänsyn. Du ska inte skräpa ner, inte skada träd och växter och inte gå alldeles inpå någons hus eller tomt. Du ska också tänka på djuren och inte skrämma dem. Med andra ord: naturen är öppen för dig, men du måste vara en god gäst.

Vad får man plocka och inte?

Allt får inte plockas, även om det växer vilt. Du får inte gräva upp rötter, lökar eller hela plantor. Fridlysta växter, alltså växter som är skyddade enligt lag, får du inte plocka alls. Nötter, till exempel hasselnötter, omfattas inte av allemansrätten på samma sätt som bär och svamp. Tryffel är ett särskilt fall: Naturvårdsverket anser att man behöver markägarens tillstånd för att plocka tryffel, eftersom man oftast måste gräva för att få upp den. Reglerna för till exempel tryffel är inte prövade i domstol, utan bygger på Naturvårdsverkets bedömning, och därför är det bra att säga "Naturvårdsverket anser" och inte påstå att det är en helt fastställd lag.

Bär och svamp under året

Vad kan man då hitta i skogen? Vanliga bär i den svenska skogen är blåbär, lingon och hjortron. Blåbären plockas ofta omkring juli till september, och lingonen kommer något senare, in i september. Vanliga matsvampar är kantarell, trattkantarell och Karl Johan, som också kallas stensopp. Huvudsäsongen för svamp- och bärplockning är ungefär juli–september. Det är samtidigt

viktigt att veta att de exakta tiderna varierar mycket mellan olika år och mellan landets södra och norra delar. Ett år kan bären komma tidigt, ett annat år senare, och i norra Sverige är det ofta senare än i söder. Därför är det klokare att säga att bären “ofta” eller “vanligtvis” mognar vid en viss tid än att slå fast ett bestämt datum.

Säkerhet är viktigast

Till sist en mycket viktig sak om säkerhet. Vissa svampar är mycket giftiga och kan vara farliga, till och med livsfarliga, att äta. Den allra viktigaste regeln är att bara plocka och äta svamp som man säkert känner igen, och att aldrig smaka på en okänd svamp. Ett farligt exempel är vit flugsvamp. Den innehåller ett gift, amatoxin, som skadar levern. Det som gör den extra farlig är att symtomen ofta kommer först efter 8–24 timmar – man känner sig alltså frisk en lång stund efter måltiden och förstår inte direkt att något är fel. Om man misstänker att någon har ätit en giftig svamp ska man kontakta Giftinformationscentralen eller ringa 112. Både Giftinformationscentralen och Svampkonsulenternas Riksförbund har tagit fram information om giftiga svampar på svenska och flera andra språk, och man kan också fråga en svampkonsulent, alltså en person som kan mycket om svamp. Med kunskap, försiktighet och respekt för naturen blir skogen en plats för mat, vila och glädje.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
vistas	vara eller befinna sig på en plats
markägare	den person som äger ett stycke mark
hindra	stoppa någon från att göra något
villkor	en regel som måste följas för att något ska gälla
hänsyn	att tänka på och vara rädd om andra
fridlyst	skyddad enligt lag; får inte plockas eller skadas
omfattas	ingå i, gälla för; höra till en regel
tillstånd	ett lov; tillåtelse att göra något
bedömning	vad någon tycker eller anser efter att ha tänkt efter
varierar	är olika från gång till gång eller plats till plats
giftig	farlig att äta; kan göra dig sjuk
symtom	tecken på att man är sjuk, t.ex. ont i magen
svampkonsulent	en person som kan mycket om svamp och kan hjälpa dig

Läsförståelsefrågor

1. Vad ger allemansrätten dig rätt att göra?
 1. Att äga vilken skog du vill i Sverige.
 2. Att vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp, även på mark som någon annan äger.
 3. Att bygga ett hus på markägarens tomt.
2. Vad är villkoret för att man får plocka bär och svamp enligt allemansrätten?
 1. Att man plockar allt man ser.
 2. Att man inte stör och inte förstör.
 3. Att man bara är i skogen på dagen.
3. Vad säger texten om tryffel?
 1. Att man får plocka tryffel fritt enligt allemansrätten.
 2. Att Naturvårdsverket anser att man behöver markägarens tillstånd för att plocka tryffel.
 3. Att tryffel inte finns i Sverige.
4. Vad betyder ordet "omfattas" i meningen "Nötter omfattas inte av allemansrätten på samma sätt"?
 1. Att de inte ingår i eller gäller på samma sätt för allemansrätten.
 2. Att de är extra skyddade av allemansrätten.
 3. Att de är de viktigaste delarna av allemansrätten.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Markägaren får inte hindra dig från att plocka vilda bär där allemansrätten gäller.
 2. Allemansrätten är helt unik för Sverige och finns inte i andra länder.
 3. Man kan plocka bär och svamp i skogen utan att betala något.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Alla svampar i skogen är ofarliga att äta.
 2. Vit flugsvamp innehåller ett gift som skadar levern.
 3. Det är fler giftiga svampar än ätliga svampar i Sverige.
7. Förklara med egna ord varför texten skriver att bären "ofta" eller "vanligtvis" mognar vid en viss tid i stället för att skriva ett bestämt datum.
8. Texten skriver "Naturvårdsverket anser" om reglerna för tryffel, i stället för att skriva att det är en säker lag. Varför är det klokt att uttrycka sig så?
9. Varför kan man säga att allemansrätten både ger en frihet och kräver ett ansvar? Svara med stöd i texten.
10. Varför är vit flugsvamp extra farlig, enligt texten? Tänk på när symtomen kommer.

11. Texten råder dig att aldrig smaka på en okänd svamp och att fråga en svampkonsulent om du är osäker. Vad säger det om hur man bör tänka när man plockar svamp som ny i Sverige?
12. Förklara skillnaden mellan att “få vistas i naturen” och att “få plocka allt man hittar”, så som texten beskriver det.

Facit

1. 1. Att vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp, även på mark som någon annan äger.
2. 1. Att man inte stör och inte förstör.
3. 1. Att Naturvårdsverket anser att man behöver markägarens tillstånd för att plocka tryffel.
4. 1. Att de inte ingår i eller gäller på samma sätt för allemansrätten.
5. 1. ja b) nej (liknande rättigheter finns i flera andra nordiska länder) c) ja
6. 1. nej (vissa svampar är mycket giftiga) b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om hur många arter som är giftiga jämfört med ätliga)
7. Exempel på svar: De exakta tiderna varierar mellan olika år och mellan södra och norra Sverige. Eftersom man inte kan veta en exakt dag på förhand är det ärligare att skriva “ofta” eller “vanligtvis” än att slå fast ett bestämt datum.
8. Exempel på svar: Reglerna för tryffel är inte prövade i domstol, utan bygger på Naturvårdsverkets bedömning. Då är det ärligt att skriva “anser” i stället för att påstå att det är en helt säker och fastställd lag.
9. Exempel på svar: Allemansrätten ger frihet att vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp, även på annans mark. Samtidigt kräver den ansvar, eftersom man inte får störa eller förstöra, inte gräva upp plantor och inte plocka fridlysta växter.
10. Exempel på svar: Vit flugsvamp är extra farlig eftersom giftet skadar levern och symtomen ofta kommer först efter 8–24 timmar. Man känner sig frisk en lång stund och förstår därför inte direkt att man behöver hjälp.
11. Exempel på svar: Det visar att man bör vara försiktig och inte chansa. Som ny bör man hellre fråga någon som kan, till exempel en svampkonsulent, än att äta en svamp man inte är säker på. (Eleven får resonera fritt.)
12. Exempel på svar: Att “få vistas i naturen” betyder att man får gå och vara i skogen, även på annans mark. Att “få plocka allt man hittar” stämmer inte – fridlysta växter, nötter och tryffel är undantag, och man får inte gräva upp rötter eller plantor. Friheten har alltså gränser.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med natur och årstider, lagar och rättigheter samt enkel källkritik. Tema: allemansrätten som en frihet med ansvar, samt en tydlig säkerhetsdel om giftiga svampar. Lyft gärna hur texten markerar osäkerhet ("ofta", "vanligtvis", "Naturvårdsverket anser") och hur den skiljer säkra fakta (giftet i vit flugsvamp skadar levern, symtom efter 8–24 timmar) från sådant som varierar (plockningstider). Notera också att allemansrätten inte framställs som unik för Sverige. Flera frågor (7, 8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Bra utgångspunkt för att jämföra med reglerna för att vara i naturen och plocka bär och svamp i elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det en frihet som liknar allemansrätten där du kommer ifrån? Får man gå fritt i naturen och plocka bär, svamp eller frukt?
- Texten säger att friheten kommer med ett ansvar, "inte störa, inte förstöra". Vad tror du händer med naturen om alla tänker så? Vad händer om ingen gör det?
- Vissa saker får man inte plocka, till exempel fridlysta växter, nötter och tryffel. Tycker du att det är rimligt med sådana undantag? Varför, eller varför inte?
- Hur skulle du göra för att lära dig vilka svampar som är säkra att äta i Sverige? Vem eller vad kan hjälpa dig?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om naturen i ditt hemland. Vilka bär, svampar, frukter eller växter är vanliga där? Får man plocka dem fritt, och hur ser reglerna ut? Finns det giftiga växter eller svampar man varnar för? Jämför gärna med den svenska allemansrätten.

Källor och faktagranskning

- Naturvårdsverket – Plocka blommor, bär och svamp: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemansratten/sa-gor-vi-allemansratt/plocka-blommor-bar-och-svamp/>
- Naturvårdsverket – Frågor och svar om allemansrätten: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/allemansratten/fragor-och-svar/>
- Giftinformationscentralen – Giftiga svampar / svampregister: <https://giftinformation.se/svampregister/>
- Svampkonsulenternas Riksförbund – Allemansrätten och svamp: <https://svampkonsulent.se/allemansratten-och-svamp/>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Allemansrätten gör att alla får vistas i naturen, även på mark som någon annan äger, och plocka vilda bär, svamp och blommor – så länge man inte stör eller förstör (Naturvårdsverket). Vilda bär och svamp tillhör markägaren så länge de sitter kvar på växten, men markägaren får inte hindra dig från att plocka dem där allemansrätten gäller. Det är inte tillåtet att gräva upp rötter, lökar eller hela plantor, och fridlysta (skyddade) växter får inte plockas. Vanliga bär i den svenska skogen är blåbär, lingon och hjortron; blåbär plockas ofta omkring juli–september och lingon något senare, in i september. Vanliga matsvampar är t.ex. kantarell, trattkantarell och Karl Johan (stensopp); huvudsäsongen för svamp- och bärplockning är ungefär juli–september. SÄKERHET: en grundregel är att bara plocka och äta svamp man säkert känner igen och aldrig smaka på okänd svamp – vissa svampar är mycket giftiga (Giftinformationscentralen, Svampkonsulenternas Riksförbund). Vit flugsvamp innehåller giftet amatoxin som skadar levern, och symtom kommer ofta först efter 8–24 timmar; vid misstänkt svampförgiftning kontaktas Giftinformationscentralen eller 112. Giftinformationscentralen och Svampkonsulenternas Riksförbund har tagit fram informationsmaterial om giftiga svampar på svenska och flera andra språk. OSÄKERHETER/MYTER markerade försiktigt i texterna: Bär- och svampsäsongerna varierar mycket mellan år och mellan landets södra och norra delar – tidsspann anges allmänt ("ofta", "vanligtvis juli–september"), inte som exakta datum. Mängdsiffror för bärskörd som cirkulerar i media undviks; texterna skriver allmänt "stora mängder". Rättsläget för vissa naturprodukter, t.ex. tryffel, är inte prövat i domstol; Naturvårdsverket gör en bedömning, därför skrivs "Naturvårdsverket anser". Nötter, t.ex. hasselnötter, omfattas inte av allemansrätten på samma sätt som bär och svamp. Allemansrätten framställs inte som helt unik för Sverige – liknande

rättigheter finns i andra nordiska länder. Antalet ätliga respektive giftiga svamparter anges inte som exakta siffror; texterna håller sig till tydliga, välkända exempel.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.