

Ut i skogen och plocka bär och svamp

Berättelse

I Sverige finns det mycket skog. På sommaren och hösten går många människor ut i skogen. De plockar bär och svamp att äta. Det är gratis och roligt.

I Sverige finns något som heter allemansrätten. Den betyder att alla får vistas i naturen. Du får gå i skogen även om någon annan äger marken. Du får också plocka vilda bär, svamp och blommor. Men du får inte störa och du får inte förstöra. Du ska inte skräpa ner och inte gå nära någons hus.

Vanliga bär i skogen är blåbär, lingon och hjortron. Blåbär plockar man ofta på sommaren, ungefär från juli. Lingon kommer lite senare, in i september. Vanliga svampar att äta är kantarell, trattkantarell och Karl Johan. Tiderna kan vara olika varje år och på olika platser. I norra Sverige kommer bären ofta senare än i söder.

Allt får du inte plocka. Du får inte gräva upp rötter eller hela plantor. Vissa växter är fridlysta, alltså skyddade, och dem får du inte plocka. Nötter, till exempel hasselnötter, får du inte heller plocka fritt.

En mycket viktig sak är att vissa svampar är giftiga. De kan göra dig mycket sjuk. Vit flugsvamp är till exempel farlig. Därför ska du bara plocka och äta svamp som du säkert känner igen. Smaka aldrig på en okänd svamp! Om du blir sjuk av svamp kan du ringa Giftinformationscentralen eller 112.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
skog	ett stort område med många träd
plocka	ta bär, svamp eller blommor med händerna
bär	små frukter som växer i skogen, t.ex. blåbär
svamp	något som växer i skogen och som man kan äta vissa av
allemansrätten	rätten att vistas i naturen och plocka bär och svamp
markägare	den person som äger marken
störa	göra så att andra människor eller djur får det jobbigt
fridlyst	skyddad; får inte plockas
giftig	farlig att äta; kan göra dig sjuk
okänd	något man inte känner igen och inte vet vad det är

Läsförståelsefrågor

1. Vad gör många människor i skogen på sommaren och hösten?
 1. De bygger hus i skogen.
 2. De plockar bär och svamp att äta.
 3. De köper bär i en affär.
2. Vad betyder allemansrätten?
 1. Att bara markägaren får gå i skogen.
 2. Att alla får vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp.
 3. Att man måste betala för att gå i skogen.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Du får plocka vilda bär även på mark som någon annan äger.
 2. Alla svampar är farliga att äta.
 3. De flesta svenskar plockar svamp varje vecka.
4. Varför ska du bara plocka och äta svamp som du säkert känner igen? Svara med egna ord.
5. Vad kan du göra om du blir sjuk av en svamp?

Facit

1. 1. De plockar bär och svamp att äta.
2. 1. Att alla får vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp.
3. 1. ja b) nej (bara vissa svampar är giftiga) c) det står inte i texten (texten säger inget om hur ofta varje svensk plockar svamp)
4. Exempel på svar: Vissa svampar är giftiga och kan göra dig mycket sjuk. Om du bara plockar det du säkert känner igen blir det inte farligt. Man ska aldrig smaka på en okänd svamp.
5. Exempel på svar: Man kan ringa Giftinformationscentralen eller 112.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Konkret vardagstext som passar för att öva ord om natur och årstider (skog, bär, svamp, sommar, höst).
Tema: allemansrätten och att vara ute i naturen i Sverige, med en tydlig säkerhetsdel om giftiga svampar.
Fråga 4 kräver en första, enkel förklaring med egna ord. Låt eleverna jämföra med om man får plocka bär och svamp fritt i deras egna länder, och hur reglerna ser ut där.

Diskussionsfrågor

- Har du varit i en svensk skog? Vad gjorde du där?
- Får man plocka bär och svamp fritt där du kommer ifrån, eller finns det regler?
- Plockar och äter man svamp där du kommer ifrån? Vilka?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en gång då du var ute i naturen. Var var du, och vad gjorde du?

Källor och faktagranskning

- Naturvårdsverket – Plocka blommor, bär och svamp: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemanratten/sa-gor-vi-allemanratt/plocka-blommor-bar-och-svamp/>
- Naturvårdsverket – Frågor och svar om allemansrätten: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/allemanratten/fragor-och-svar/>
- Giftinformationscentralen – Giftiga svampar / svampregister: <https://giftinformation.se/svampregister/>
- Svampkonsulenternas Riksförbund – Allemansrätten och svamp: <https://svampkonsulent.se/allemanratten-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 · läroedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.