

Allemansrätten: bär och svamp i den svenska skogen

Berättelse

Om du bor i Sverige kommer du snart att märka hur viktig skogen är för många människor. När sommaren och hösten kommer går många ut i naturen för att plocka bär och svamp. Det kostar ingenting, och för många är det både ett nöje och ett sätt att få gratis mat på bordet.

Att detta är möjligt beror på något som kallas 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. Liknande rättigheter finns för övrigt i flera andra nordiska länder, så detta är inte något helt unikt för Sverige.

Men friheten har gränser. Du får inte gräva upp rötter, lökar eller hela plantor, och fridlysta växter, alltså växter som är skyddade enligt lag, får du inte plocka. Nötter, till exempel hasselnötter, omfattas inte av allemansrätten på samma sätt som bär och svamp. För tryffel anser Naturvårdsverket att man behöver markägarens tillstånd, eftersom man oftast måste gräva för att få upp den.

Vad kan man då plocka? Vanliga bär i den svenska skogen är blåbär, lingon och hjortron. Blåbären plockas ofta omkring juli till september, medan lingonen kommer något senare, in i september. Vanliga matsvampar är kantarell, trattkantarell och Karl Johan, som också kallas stensopp. Säsongen för bär och svamp är vanligtvis ungefär juli–september, men de exakta tiderna varierar mycket mellan olika år och mellan landets södra och norra delar. Därför är det klokt att säga att bären “ofta” mognar vid en viss tid, snarare än ett bestämt datum.

Till sist en mycket viktig sak om säkerhet. Vissa svampar är mycket giftiga och kan vara farliga att äta. En grundregel är att bara plocka och äta svamp som man säkert känner igen, och att aldrig smaka på en okänd svamp. Vit flugsvamp innehåller till exempel ett gift som skadar levern, och det farliga är att symtomen ofta kommer först efter 8–24 timmar. Misstänker man att någon har ätit en giftig svamp ska man kontakta Giftinformationscentralen eller ringa 112. Både Giftinformationscentralen och Svampkonsulenternas Riksförbund har information om giftiga svampar på svenska och flera andra språk. Med lite kunskap och försiktighet blir skogen en plats för både mat, motion och lugn.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
vistas	vara eller befinna sig på en plats

ORD	FÖRKLARING
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
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
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 gör allemansrätten möjlig?
 1. Att man får bygga ett hus var man vill i skogen.
 2. Att alla får vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp, även på annans mark.
 3. Att man får ta vad man vill från andras trädgårdar.
2. Vad är villkoret för att man får plocka bär och svamp enligt allemansrätten?
 1. Att man betalar markägaren först.
 2. Att man inte stör och inte förstör.
 3. Att man plockar så mycket som möjligt.
3. Vad säger texten om tryffel?
 1. Att man får plocka tryffel fritt enligt allemansrätten.
 2. Att Naturvårdsverket anser att man behöver markägarens tillstånd.
 3. Att tryffel är samma sak som hjortron.
4. Varför skriver texten att bären "ofta" mognar vid en viss tid?
 1. För att tiderna är exakt likadana varje år.
 2. För att de exakta tiderna varierar mellan olika år och landsdelar.
 3. För att ingen vet något om bär i Sverige.
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. Man får plocka hasselnötter fritt enligt allemansrätten.
 3. Allemansrätten är helt unik för Sverige och finns inte i andra länder.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Man ska bara plocka och äta svamp som man säkert känner igen.
 2. Symtom på förgiftning av vit flugsvamp kommer alltid genast.
 3. Karl Johan kallas också stensopp.
7. Varför är det extra farligt att symtomen efter vit flugsvamp ofta kommer först efter 8–24 timmar?
Svara med stöd i texten.
8. Varför är det en god idé för en person som är ny i Sverige att bara plocka svamp den säkert känner igen? Svara med egna ord.

Facit

1. Att alla får vistas i naturen och plocka vilda bär och svamp, även på annans mark.
1. Att man inte stör och inte förstör.
1. Att Naturvårdsverket anser att man behöver markägarens tillstånd.
1. För att de exakta tiderna varierar mellan olika år och landsdelar.
1. ja b) nej (nötter som hasselnötter omfattas inte av allemansrätten på samma sätt) c) nej (liknande rättigheter finns i flera andra nordiska länder)
1. ja b) nej (symtomen kommer ofta först efter 8–24 timmar) c) ja
- Exempel på svar: Eftersom man inte känner sig sjuk på en gång kan man tro att svampen var ofarlig. Giftet hinner då skada kroppen, särskilt levern, innan man förstår att man behöver hjälp.
- Exempel på svar: Vissa svampar är mycket giftiga och kan vara farliga att äta. Om man bara plockar det man säkert känner igen, eller frågar en kunnig person, minskar risken att man blir allvarligt sjuk.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att markera osäkerhet i språket (“ofta”, “vanligtvis”, “Naturvårdsverket anser”) och för att läsa en text som blandar rättigheter med en tydlig säkerhetsdel. Tema: natur, årstider och allemansrätten – en viktig del av friluftslivet i Sverige. Fråga 7 är en inferensfråga om varför fördröjda symtom är farliga. Lyft gärna att allemansrätten inte är unik för Sverige. Låt eleverna jämföra med reglerna för att vara i naturen och plocka bär och svamp i sina egna länder, och om det finns giftiga växter eller svampar man varnar för där.

Diskussionsfrågor

- Finns det en frihet som liknar allemansrätten där du kommer ifrån? Får man gå fritt i naturen och plocka bär och svamp?
- Texten säger att friheten har gränser, till exempel att man inte får gräva upp plantor eller plocka fridlysta växter. Varför tror du att det behövs sådana gränser?
- Hur kan man lära sig vilka svampar som är ätliga och vilka som är giftiga? Vem kan man fråga?
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv hur det fungerar att vara ute i naturen i ditt hemland. Får man gå överallt, och får man plocka bär, svamp eller frukt? Jämför gärna med 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/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 · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.