

Fäbodliv

KULTURARV • MÅNGFALD • FRAMTID #1 2025



- ❖ Fäboden som krisberedskap
- ❖ Fäbod = off grid = fäbod
- ❖ Naturen - ett apotek utanför dörren
- ❖ Dags för årsstämma

Redaktör: Jers Kristin Lissel

redaktion@fabod.se

072-948 39 17

Tryck: Reklamab, Edsbyn

Ansvarig utgivare: Peter Helander

Redaktion: redaktion@fabod.se

Tidskriften Fäbodliv

utkommer till medlemmar i FSF org.nr. 802421-3152

ISSN 2003-2307

Om inte annat anges så är artiklarna författade

av redaktionen. Åsikter i artiklar som inte
signerats av styrelsen är inte med automatik
förbundets åsikter.

För medlemskap betala 300 kr per person,
organisation eller företag eller 500 kr per familj
utan begränsning av antal personer i hushållet.

Varje sådant medlemskap ger en röst vid årsstämman.

Övriga kan beställa tidskriften för 100 kr/styck

eller prenumerera via sin förening 200 kr/per år

Sätt in aktuell avgift på bankgiro 5243-8538

eller swisha 123 109 20 22

Förbundet Svensk Fäbodkultur och utmarksbruk

(FSF) www.fabod.se

Ordförande Peter Helander

073-072 86 27 ordforande@fabod.se

Ledamot Perjos Lars Halvarsson

073-028 00 01

Ledamot Marika Kaspergård

073-808 60 66

Ledamot Ingela Käreskog

070-570 07 58

Ledamot Jers Kristin Lissel

072-948 39 17

Ledamot Åsa Regnander-Dahl

070-369 97 37

Ledamot Erik Samuelsson

073-821 35 22

Ledamot Carin Walldin

070-573 43 55

Ledamot Mårten Wikner

073-939 94 27

Ekonomi Lena Åkerlind

070-350 80 66 ekonomi@fabod.se

Revisorer Erik Sundin och Åke Eriksson

revisorer@fabod.se

Valberedning består fem ledamöter samt en suppleant.

Gruppmail: valberedning@fabod.se

De regionala fäbodföreningarna är medlemmar

i förbundet och har en viktig roll för regional

intressebevakning, aktiviteter och kontakter

med fäbodbrukare, fäbodägare och fäbodlag

och andra intresserade.

Dalarnas Fäbodbrukarförening, DFBF

dfbf@fabod.se

Föreningen Värmlands Säterkultur, FVS

varmlandsaterkultur@fabod.se

Värmlands Säterbrukarförening, VSBF

varmlandsbf@gmail.com

Gävleborgs Fäbodförening, GFF

gff@fabod.se

Jämtland och Härjedalens Fäbodförening, JHFF

jhf@fabod.se

Framsida: "Täpp Kerstin bland ängsull"

Foto Täpp Lars Arnesson

Fäbodbruket – kulturarv och beredskap i en osäker tid

När Unesco nyligen utnämnde den svenska och norska fäbodkulturen till immateriellt kulturarv för mänskligheten var det mer än en symbolisk gest. Fäbodbruket är inte bara en levande tradition av djurhållning och hantverk, det är också en påminnelse om vår förmåga till självförsörjning och robusthet i tider av kris.

"Fäbodbruket är inte bara en levande tradition av djurhållning och hantverk, det är också en påminnelse om vår förmåga till självförsörjning och robusthet i tider av kris."

Under generationer har fäbodbruket varit en nödvändig del av det nordiska jordbruket, där betesdrift i skog och fjäll minskat trycket på åkermarken. Men i takt med industrialiseringen har denna kunskap marginaliserats. Nu, i en tid av ökad osäkerhet kring livsmedelsförsörjning, energikris och geopolitisk instabilitet, framstår de traditionella bruks-sätten som mer relevanta än på länge.

Unescos erkännande bör därför inte stanna vid högtidstal och ceremonier. Det krävs konkreta åtgärder för att stärka fäbodbruket – genom utbildningssatsningar, förenklade regelverk och ekonomiska incitament. Staten och kommunerna bör se fäbodbrukarna inte bara som bärare av en historisk tradition, utan också som en del av vår beredskap för framtiden.

I en kris kan lokal matproduktion vara skillnaden mellan stabilitet och kaos. Det är dags att sluta se fäbodbruket som en pittoresk rest från det förflutna – och istället som en resurs för framtiden.

Peter Helander, ordförande Förbundet Svensk fäbodkultur och utmarksbruk



Gut Peter Helander. Foto: privat

VAD ÄR UNESCO?

Unesco står för United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation och är FN:s organisation för att skapa fred genom ökat samarbete mellan medlemsländerna inom utbildning, vetenskap, kultur och kommunikation/information.

TIPSA

Vet du något fäbodrelaterat du tycker att vi borde skriva om? Tipsa redaktionen på redaktion@fabod.se

KIKA GÄRNA IN PÅ VÅR HEMSIDA

<https://fabod.se/>



Nytt år, nya möjligheter – och nytt namn!

2024 avslutades verkligen på topp för fäbodrörelsen, i och med att fäbodkulturen blev listad av Unesco som ett immateriellt kulturarv för mänskligheten, och vi går in i det nya året fortfarande fulla av den glädje som det beskedet gav oss.

Dock kan vi på inga sätt ligga på latsidan, vi måste istället jobba ännu hårdare, nu när vi har medvind.

Den tidning vi har gett ut sedan 2018 har i hög grad bidragit till att vi fått många fler medlemmar. Tidningen är vårt ansikte utåt. Det är en roll vi måste axla än mer framöver och därför behöver vi göra oss tillgängliga och tilltalande för en ännu bredare publik. *Svensk fäbodkultur och utmarksbruk* är ett tydligt namn som beskriver och förmedlar vad vi står för, men det är långt och förhållandevis krångligt. Det är också extremt nischat på ett sätt som kan ge en känsla av facklitteratur. Vi har därför enhälligt tagit beslutet att byta namn och efter många diskussioner och funderingar fastnade vi för titeln *Fäbodliv*. Ordet i sig är positivt laddat och ger en bra känsla. Fäboden är för många av oss en livsstil, medan den för andra ett liv man endast kan drömma om. Med vårt nya namn och utseende hoppas vi att vi ska kunna ge även de som är inte aktiva inom fäbodväsendet en inblick i denna flerhundraåriga tradition.

"Vårt fokus har alltid varit och kommer att fortsätta vara att lyfta fram det som händer i fäbodvärlden"

TUFFT BESLUT

Ordet "utmarksbruk" försvinner därmed helt från tidningens titel. Ett svårt beslut att ta, men samtidigt ett odisputabelt. Utmarksbruket är inte förankrat hos gemene man på samma sätt som fäboden är och även om det i sig kan ses som en möjlighet till utbildning, så är inte tidningens namn rätt forum för det. Däremot ska vi löpande skriva om utmarksbruk och förklara dess betydelse. Innebär detta att vi kommer bli en soffbordstidning nu då, en urvattnad variant av oss själva med fokus på den romantiserade bilden av fäboden snarare än den praktiska vardagsberättelsen? Svaret på den frågan är enkel: absolut inte. Vårt fokus har alltid varit och kommer att fortsätta vara att lyfta fram det som händer i fäbodvärlden, på både gott och ont, att belysa och berätta på individnivå från den enskilde fäbodbrukaren

och att finnas på plats för att rapportera vid större händelser som rör vår ack så lilla, men förhoppningsvis växande sfär. Sen tycker vi såklart – med ett uns av subjektivitet – att tidningen alltid varit något att med stolthet placera på soffbord i så väl små timmerkojor som i större och förnämre salonger.

SAMMA INNEHÅLL

Tidningen och dess innehåll kommer sålunda att vara sig förhållandevis likt, med fyra nummer som utkommer i relativ enlighet med fäbodåret och större helger. Nytt för i år är att vi kommer sträcka oss mer utanför rikets gränser, väva in mer gränsöverskridande reportage och bland annat göra en serie om olika norska sätrar. Fäbodkulturen i Sverige och Norge är inte helt lika varandra och jag är övertygad om att det i olikheterna finns värdefull information att hämta från vardera håll, likväl intressanta utbyten att göra.

FLER MÖJLIGHETER?

Vi hoppas såklart också att vi med Unesco-utnämningens hjälp vunnit större mark vad gäller legitimitet vilket i sin tur kan leda till större möjligheter vad gäller finansiering. Skulle denna verklighet realisera sig, skulle det också innebära en större möjlighet för oss som en liten tidning att bredda vårt innehåll ytterligare, med både fler sidor och fler skribenter. Vi håller tummarna för att så är fallet.

Jag har nu gått in i mitt andra år som redaktör för en tidning som jag är oerhört stolt över. Det första året var spännande, men också en lärdoms- och utvecklingsperiod för mig. Jag var självklart redo att hoppa på tåget redan när jag tog mig an rollen och jag är precis lika redo nu, men det som är annorlunda åtminstone för min del i år är att jag nu även känner till en mycket större grad en trygghet i det jag gör. Jag hoppas att ni, kära läsare, är lika taggade på det kommande året och åren därpå som jag och den redaktionsgrupp jag har med mig.

Jers Kristin Lissel
Redaktör, tidningen *Fäbodliv*



Jers Kristin Lissel. Foto: privat



Fäbodkunskapen – viktigare än någonsin?

Vi lever i en värld i ständig förändring. De senaste 50 åren har vi sett en eskalerande teknologisk utveckling, men också murar som rivits, nya murar som står i vaggorna, gränser som öppnats, stängts och dragits om, terrorattentat, krigsutbrott i såväl Europa, mellanöstern och Afrika, epidemier, pandemier och politiska vindar som dragit än hit, än dit. En annan genomgripande förändring är att urbaniseringen spridit sig allt längre ut från stadskärnorna och vad som förr ansågs vara basala hushållningskunskaper, är idag alltmer sällsynta.

På vilket sätt passar då fäboden och dess brukare in i detta snabbt föränderliga samhälle kan man fråga sig? Jo, med en fot i likväl det förgångna som det nutida, står den som en länk mellan gammal kunskap som återigen är på tapeten och dem som inte längre bär den i sin ryggrad. När vi får höra att vi behöver kunna förbereda oss för kriser och svårigheter, är självhushållning i varierande grad något som uppmuntras: ju mer av sin egen mat man kan utvinna, både nationellt, lokalt och på individnivå, desto mindre sårbar gör man också sig själv. Då våra moderna fäbodar i princip nästan inte alls moderniserats, främst på grund av deras otillgänglighet, men också diverse lagar och bestämmelser, betyder det att fäbodbrukaren idag, liksom för flera generationer sedan, besitter kunskapen och förmågan att producera och förädla livsmedel utan varken el, fossila bränslen eller rinnande vatten. Det är denna månghundraåriga kunskap som nu listats som ett immate-

riellt kulturarv för mänskligheten, det är den kunskapen vi behöver lyfta fram och förmedla till kommande generationer och det är den kunskapen som kan komma att vara inte bara ovärderlig, men till och med livsavgörande skulle krisen, eller, Gud förbjude, kriget dra in över vårt land.

I detta nummer kommer vi att försöka lyfta fram olika aspekter av krisberedskap i förhållande till fäbodbruk som på en större skala bör tas i beaktande än vad som görs idag. Dessa kunskaper är såklart inte bara nyttiga i kriser, utan likväl i lugnare, fredligare tider. Egentligen är de faktiskt viktigare att lyfta fram redan då, för det är på så sätt man bygger beredskap på en större skala, genom att göra det till en naturlig aspekt i det vardagliga livet. I takt med rådande samhälls- och klimatförändringar, ser man också ett ökat intresse att faktiskt besitta förmågan att ta tillvara och ta hand om sig själv och sina nära. Genom att sprida fäbodkunskaperna till en bredare massa, ökar man sålunda även självförsörjningsgraden samtidigt som man minskar sårbarheten överlag. Med andra ord är det dags att gå in i en ny glansdag för fäboden – den behövs, nu kanske mer än någonsin. Många fäbodar förr hörde till ett enskilt hemman, medan andra var gemensamhetsfäbodar hållna av en hel – eller del av – by, men oavsett så var fäbodarbetet aldrig något som gjordes ensamt. Det var ett kollektivt arbete, där man hjälptes åt i allt. Man förstod redan då att ensam inte är stark, inte heller är den ensamma fäboden det. Samarbete är vägen framåt och kanske kan det även vara samarbetet som lyfter fäboden vidare in i framtiden.



Grannflickan Heidi mjölkar. Foto: Täpp Lars Arnesson.



Smörkärna. Foto: Täpp Lars Arnesson.



Östnårsbuan. Foto: Ann Eriksson.

Utbilda dig själv; bli mindre sårbar!

När man pratar om krisberedskap och beredskap i allmänhet är det lätt att komma in på så kallad prepping, det vill säga bunkring av diverse matvaror med lång hållbarhet, stormkök, vevradioapparater, värmeljus och vattendunkar. Många kanske också känner att de inte har kunskap bortom dessa åtgärder, men det finns kurser man kan gå, både korta och långa. Ju mer man lär sig om självhushållning som går hand i hand

med fäbodbrukandet, desto mindre sårbar blir man själv – åtminstone vad gäller den egna matförsörjningen. Detta är inte bara bra ur den aspekten, men med skenande matpriser kan man även göra en insats för den egna plånboken. Och skulle det komma en verklig kristid, kan man med sin kunskap inte bara hjälpa sig själv, men även lära ut och förmedla till andra i sin omgivning.

AKTUELLA UTBILDNINGAR, KURSER OCH LÄGER:

Självhushållning – fäbodkurs, maj-juni 2025, Malungs folkhögskola, Dalarna

En sex veckor lång kurs, där deltagarna lär sig grunderna i både praktiska och teoretiska kunskaper om självhushållning, fäbodbruk och vissa hantverk. Större delen av kursen sker på Arvselens fäbod utanför Malung.

För mer info: <https://www.regiondalarna.se/malungsfolkhogskola/kurser/friluftsliv/sjolvhushallning-fabodkurs-var/>



Fäbodläger för vuxna, Östnårsbuan, Jämtland

Fredag-söndag 27-29 juni, 4-6 juli, 8-10 augusti, max 8 deltagare per tillfälle.

För dig som vill koppla av i fäbodmiljö med en kopp kaffe och sova gott i logen till ljudet av sprakande eld. På lägret kan man basta, äta lokalproducerad mat och/eller lära dig hur man separerar mjölk, kärnar smör, gör ost, slår med lie, lagar mat över öppen eld, sköter om fäbodvallens djur, ta en tur i skogen med häst och vagn, insupa fäbodkultur.

För info och anmälan ring: Ann 070 239 58 80 eller Linnea 070 603 07 28
E-post: ostnorbuan@gmail.com

Tillverka fäbodprodukter, 2-3 juli 2025, Eldrimner på Karl-Tövasens fäbod, Dalarna

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av eller redan är aktiv på fäbod och speglar arbetet på en fäbod med långa dagar och närhet till djur och natur. Under kursen tillverkas typiska fäbodprodukter; fäbodost, messmör, småost och smör.

För mer info: https://www.eldrimner.com/utbildning/48152.kurs_i_tillverkning_av_fabodprodukter.html



Norsk säterkurs, 6-19 juli, Inner gammelsetra, Grøvdalen, Norge

Kursen finns som kortare och längre variant. I den längre blandas förutom praktisk fäbodkunskap, även teoretisk sådan in. Man får lära sig grunderna i norsk mjölkförädling till produkter som till exempel mesost, ost, smör, rømme och gumm.

För mer info: <https://www.facebook.com/events/3568723293418015>



Glada kursdeltagare 2024. Foto: Täpp Lars Arnesson.

TIPS!

Man kan under året även hitta andra intressanta kurser i både fäboddrift och självhushållning genom att hålla ett öga på <https://www.folkhogskola.nu/sok-kurser/>





Täpp Kerstin. Foto: privat.



Täpp Kerstin Arnesson. Foto: Hällpetters Maria Bergström.

Fäbod = off grid = fäbod

Täpp Kerstin Arnesson, 20 år, följer i generationers fotspår på fäboden i Malung.

Men, hon gör det på sitt sätt...

Redaktionen åker till Mora där Kerstin håller föreläsning på tema *Fäbodberättelser från förr och nu*. Bilden vi har på näthinnan är Kerstin i fäbodmiljö. Hur hon mjölkar kor, kärnar smör eller buför. Långa vida kjolar, förkläde och huckle. Vid entrén till kulturhuset möter oss en ung kvinna som ser ut att komma direkt från sitt kontor på banken. Strikt klädd i rutig kostym.

– Det är ett medvetet val, säger Kerstin med ett leende. Jag vill visa upp andra sidor av mig själv. Visa att även om man är fäbodbrukare så behöver man inte vara en ensidig nörd.

Föreläsningen är välbesökt. Fulla stolsrader. Många i publiken ställer frågor och efter anförandet kör besökarna för att få en pratstund med Kerstin. Fäbodkulturen väcker intresse. Glädjande.

UPPFÖDD PÅ FÄBOD

Kerstin, nu 20 år, mjölkade sin första ko redan i treårsåldern.

– Det gick väl inte så bra, men i alla fall, jag lärde mig.

Större delen av sin uppväxt har hon bott i Malung i Dalarna där hennes far, Täpp Lars, driver Arvselens fäbod.

– Fäbodkulturen och brukandet har präglat mig mycket, det har blivit en del av min identitet. Kunskapen är så viktig och jag har en uppgift att föra den vidare. Fäbodlivet är det bästa liv man kan ha.

Efter grundskolan valde Kerstin en gymnasieutbildning i Karlstad och gick då estetprogrammet med inriktning på teater. Under två sommarlov jobbade hon på Karl Töväsens fäbod.

– Det var väldigt spännande och lärorikt att se att det går att göra samma sak på många olika sätt, beroende på förutsättningarna. Att få andra intryck. Jag tänkte ofta "vad kan jag ta med mig hem till Arvselen och vad är det som inte passar mig här?"

Kerstin ger några exempel.

– På Töväsen hade man till exempel ett riktigt utekök med tak, diskmöjligheter och pannmur. Det var smart och den idén tog jag med mig hem. Men jag märkte också att åtta mjölkande kor, som man hade där, var för mycket för att det skulle passa mig.

Det blev ingen tredje sommar på Töväsen. Kerstin blev erbjuden rollen som Gertrud i Ingmarsspelet och fick därmed hålla sig på hemmaplan under repetitioner och spelperiod.

Däremellan blev det fäbodbruk hemma i Malung tillsammans med sin far.

ARVSELEN

Fäboden nämns redan på 1600-talet i en inventering över kvarnar och fäbodlar.

Kerstin berättar.

– Min farmors mormors farmor, Pär Anna, var den första fäbodkullan på gården i Arvselen. Hon gifte sig med Johan Daniel som bodde på gården Johans i Storbyn. Till den gården hörde redan två fäbodlar, en i Häberget och en i Sjörisberget, men Anna längtade till Arvselen där hon hade varit som liten. Då fick hon en liten

bit mark av sin far, där Johan Daniel sedan satte upp en stuga och en ladugård åt henne.

Där finns idag tre kor, en kviga, två getter, höns samt ett par hundar. Kreaturen står i skrivandes stund på sitt vinterviste på hemgården i Jägra, strax utanför Malung.

– Vi buför redan tidigt i maj, mest för att både pappa och jag längtar ut till fäboden. Det är det bästa som finns att få vara på plats ute i skogen när vitsippan blommar och svalorna kommer. Men det gör att vi oftast får stödmat rätt länge. Något år hände det att det kom en hel decimeter snö dagen innan vi skulle buföra, men vi gick i alla fall.

GLÄDJE FÖR DE ÄLDRE

Själva buföringen, en sträcka på en och en halv mil, har blivit något av ett event i Malung. Vandringen går genom centrum och många människor ansluter. Sedan flera år tillbaka stannar man till vid kommunens två äldreboenden, något som är mycket uppskattat bland de boende.

– De gamla får ta på korna, klappa dem. Ofta börjar de berätta om sin mormor, farmor och om minnen de själva har från någon fäbod. Det blir väldigt starkt rent emotionellt. Det märktes särskilt under pandemin, när många av de äldre blev väldigt isolerade. En äldre man utropade en gång "Det här är den bästa dagen på året". Jag håller med honom.

Även på hösten, när det är dags att ta hem djuren till Jägra, passerar följet vårdhemmet och äldreboendet. Då är känslan en annan beskriver Kerstin.

– Det har hunnit bli kallt, mörkt och fuktigt och man börjar längta till att komma hem och ta en varm dusch. Lite skönt att säsongen är över för den här gången.

Hon citerar de välbekanta raderna ur en gammal visa som vallpigorna sjöng förr: "Och rätt nu lider det till Mikaeli, då här jag tjänat ut mitt år. Och när de andra de gråta och sörja, då faller jag alls ingen tår."

LOCKA UNGDOMAR TILL FÄBOD

Vi ställer frågan om hur hennes jämnåriga ser på hennes livsval.

– Ju äldre vi har blivit desto mer intresserade har mina jämnåriga blivit. Förut ställde de sig helt oförstående till varför jag valt det här livet. Förändringen i deras synsätt är nog en kombination av stigande ålder, mognad och tidsandan. Man börjar så smått se att begreppet fåbodbruk är synonymt med självhushållning. Vi kan verkligen tacka sociala medier för att det blivit helt normalt att inte leva ett svenskliv, man kan leva van-life, fåbodliv eller vad som helst.

Kerstin menar att många unga människor är intresserade av det som fåboden står för, om de väl får veta vad den står för. Det saknas kunskap.

– Vet man inte vad en fåbod är blir man förmodligen inte intresserad av en fåbodkurs. Man skulle kanske kunna använda ord och begrepp som "off grid", "självhushåll", "krisberedskap", "bo på skogen" och så vidare. Det är många unga intresserade av. Med andra ord: ska man anordna en kurs i fåbodbruk för yngre människor kan det vara bra att locka med något av orden ovan. Sedan förlägger man kursen till en fåbod, som faktiskt är ett sätt att leva "off grid".

DAMMA BORT LITE AV DET MUSEALA

Ett tips från Kerstin till fåbodrörelsen är därför att titta över språkbruket och uppdatera sitt vokabulär. Att tidningen nu bytt namn från

Svensk Fåbodkultur och utmarksbruk till Fåbodliv tycker hon är bra.

– Tidningen kommer att nå ut till många fler. Synd bara att ordet "utmarksbruk" faller bort eftersom det är en viktig del i fåbodbruket, men jag tycker man får vika sig för det. Det behöver inte stå på framsidan. Knappt någon utanför fåbodkretsar vet vad ordet innebär, det måste förklaras. Så skriv mer om skogsbyte inuti tidningen.

Kerstin tycker också att fåbodrörelsen i viss mån dras med ett lass av museala fördomar. Att saker ska vara som de alltid har varit. Men det har de aldrig varit. Och som vi tidigare skrivit om i tidningen visar forskning att fåbodbrukaren under historiens gång visat prov på att vara mycket trendkänslig och snabbt anamma nya metoder, om dessa innebar större lönsamhet.

– Så, man kan visst ha plåttak på en fåbod, man kan visst ta bilen upp till fåboden och ja, gör mozzarella av fjällkomjölken!

FRAMTIDEN

Fåbodkulturens värden ligger rätt i tiden, tror Kerstin. En viktig faktor är också Unesco:s utnämning.

– Jag hoppas att det kan sätta lite press på myndigheter att läsa på och skaffa sig kunskap om djuren, marken, hantverket och om fåbodbrukaren. En annan sak är digitaliseringen som gör att många kan arbeta hemifrån. Själv pluggade jag hemifrån under pandemin. Jag och pappa började morgonen med att gå ut och mjölka, mocka och ge djuren mat och vatten. Sedan kunde jag gå in och äta frukost, sätta mig vid datorn och gå in på första lektionen. Detta utan att behöva duscha av mig ladugårdslukten, fixa till mig eller spilla tid på transporter.

Vid fyratiden var lektionerna över och vi kunde gå ut i ladugården igen.

Jag kände aldrig någon stress och förlorade ingen tid.

I stället för stress beskriver Kerstin den rofyllda stämningen i ladugården. Ljudet från korna, det lugna tuggandet. Hon och fadern som sitter som mjölkar, sköter de andra sysslorna och hinner prata om livet och tillvaron.

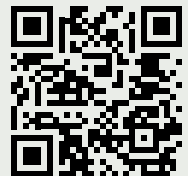
Orden för tanken till något som yttrades i filmen *Kvinnors minnen* som Kerstin visade under föredraget, "På fåboden finns inga dåliga nerver, oroliga magar eller sömnlösa nätter".

Hällpetters Maria Bergström

TIPS!

Se filmen *Kvinnors minnen*– vallkullor berättar. Den är cirka tolv minuter lång.

<https://vimeo.com/333061504?ref=fb-share>



Täpp Kerstin. Foto: Täpp Lars Arnesson.



Kerstin klappar get. Foto: Täpp Lars Arnesson.

Året runt utan el och rinnande vatten

Som volontär på Kättboåsens fäbod utanför Mora startade danska Pia Schnuchels drömliv. Här insåg hon att det mer självförsörjande hållbara liv i samklang med naturen och årstiderna som hon drömde om faktiskt var möjligt. Och när hon hittade en fäbodstuga att hyra i Lisskog utanför Rättvik så kände hon att hon hade kommit hem. Så hon lämnade livet i Danmark för att bosätta sig året runt i den gråtirnade stugan utan el och vatten. Våren 2025 har hon bott där i sju år. Och vill inget annat.

FÖDD 200 ÅR FÖR SENT

– Det har alltid funnits med mig att leva så här, när jag var liten såg jag *Lilla huset på prärien* hur många gånger som helst och mamma sa alltid att jag var född 200 år för sent, skrattar Pia.

Och nu har hon gjort sig helt hemmastadd i det jordnära livet med vedeldning, utedass, hämtning av vatten och uppsamling av regnvatten till djuren och diskning; insett att hon inte behövde åka till USA eller färdas i en tidsmaskin för att leva som Laura Ingalls.

Här i Lisskog lever Pia så som hon längtat efter. Inte ens något solcells- eller gasoldrivet kylskåp vill hon ha. Nej, hon menar att har man först ett kylskåp vill man sen ha mer och så är man tillbaka i det vanliga ekorrhjulet. – Jag vill hitta på lösningar som inte kostar något och gasol kommer dessutom också från fossila bränslen, förklarar Pia.

Men visst – hon lånar lite plats i en fryr hos en kompis. Och duschar gör hon i värdestugan i skidparadiset i Sörskog som ligger nästgårds.

KLIMATET - EN DRIVKRAFT

En av Pias största drivkrafter för att leva som hon gör är klimatet. Hennes avsikt är att försöka leva så hållbart som det går och handla så lite som möjligt. Med låga utgifter fungerar det med även låga inkomster. Det mesta köttet får Pia från sina egna kaniner och höns. De sistnämnda ger förstås också välbehövliga ägg. Om hon handlar kött i affären ska det vara svenskt eller på väg att gå ut i datum. Att kött som transporterats långt bortifrån sen dessutom bara slängs tycker hon



Pia Schnuchel. Foto: Victoria Törnqvist.

känns fruktansvärt. Men på julafton unnar sig Pia att köpa ekologiska apelsiner. Det kan också bli ett nät med clementiner i december. Några bananer kan det undantagsvis få bli som färdkost om hon ska på långresa till Danmark för att hälsa på barn och barnbarn. Vilket inte blir så ofta. Och aldrig med flyg.

Den senaste tiden har Pia provat att använda appen *Too good to go* där man från närmaste affär kan boka en billig överraskningskasse med ätbart som är för fint att slängas men inte kan säljas till vanligt pris. Tyvärr är det dock oftast bröd och fika som erbjuds och när det finns kassar med frukt och grönt gäller det att vara snabb för att de inte ska hinna ta slut. Och så ska det ju dessutom passa med att Pia ändå är i närmaste byn Bjursås så att hon inte åker i onödan med bilen.

Hos Pia bor också katterna Piff och Puff.

– Här har alla sin uppgift, jag har inte råd med kattmat utan att de ger mig någonting tillbaka, därför vill jag inte ha hund, säger Pia och menar att det har blivit en galen industri med tusentals olika sorters djurfoder och olika tillbehör. Men hon vill heller verkligen inte predika om vad som är rätt och fel. Det är upp till var och en att fatta sina egna beslut. Men nog är Pia väl förankrad i sina egna val.

Djuren är också utvalda för att vara hyfsat tåliga och lättfödda. Ett tag hade Pia ankor men det fungerade inte så bra eftersom de behöver ha tillgång till bad året om. Höns



Pia Lisskogs kanin. Foto: Victoria Törnqvist.

var egentligen hennes plan från start men folk varnade för att de inte skulle klara kylan. Men de något tåligare hedemorahönsen har hon nu haft i snart två år.

– Får de bara lite fetare mat på vintern så går det fint, förklarar Pia.

GRÖNSAKSODLING OCH FÖRVARING

Första sommaren i Lisskog satsade Pia stort på odling av grönsaker; anlade många odlingsbäddar och hämtade gödsel från gårdar med djur. Men hon upptäckte att förvaringen var den svåra nöten att knäcka. Så nu odlar hon i mindre skala, men provar sig samtidigt

fram med olika förvaringsmetoder för att kunna odla mer igen framöver. Planer finns till exempel att prova att torka vitkål och annat som inte hör till vanligheterna att just torka.

VÅGAR PROVA SIG FRAM

Nej - att testa saker är Pia verkligen inte rädd för. Hon ser också lösningar på alla problem. Och att hon är helt suverän på att baka alla de sorters kakor och bröd i vedspis vet de som har fått förmånen att smaka hennes bakverk. Men nog är det en hel vetenskap att lyckas med vedspiskakorna. Är det hög- eller lågtryck, varmt eller kallt ute, vilken sorts ved ska användas och hur mycket ved ska läggas in åt gången? Att björkved är hetast är nog väl känt och det använder Pia endast till knäckebrödsbak samt till uppstartsvärmning- en av stugan på vintermorgnarna. Asp är i sin tur bra att använda till lång tid på låg värme och det har hon också haft tur att få tag i utan kostnad.

Mycket fikabröd att baka blev det i alla fall första sommaren då Pia satsade på många öppna fikahelger samt bed & breakfast. Men att baka mängder och inte veta hur många som kommer blev ganska påfrestande. Dock var det egentligen succén som gjorde slut på sig själv, för det fanns till slut inte parkering till alla som kom för att fika. Och just detta år är tufft på grund av svår artros i ett knä, så operation väntar och aktiviteter får avvaktas. Men idéer och framtidsplaner råder det ingen brist på. Förra årets uppskattade smörrebrödskvällar skulle kunna bli fler och Pia vill gärna också hålla kurser i matlagning och bakning på vedspis. Men senast när hon utannonserade en vedspiskurs på Facebook var intresset svalt. Lite konstigt tycker Pia i dessa tider när det talas en hel del om vad man bör kunna för att klara sig om krisen eller kriget kommer. Dessutom skulle det kunna bli väldigt mysigt med god mat och trevlig gemenskap.

Men annonsering om bed & breakfast via Airbnb har gett utdelning.

– Det var varit människor från hela världen här, så inte behöver jag känna mig ensam, säger Pia.

Men hur enkelt hon än lever måste det in lite mer pengar än vad livet i Lisskog i nuläget ger. Så hon har bland annat jobbat på restaurang i Bjursås samt är vikarie inom kostenheten i Rättviks kommun.

– Det funkar bra, men är verkligen bara för att jag måste ha pengarna. Helst vill jag vara hemma, utveckla evenemang och aktiviteter på plats, sköta djuren och fixa. Ja, här i fåbodstugan vill jag stanna livet ut, säger Pia och det hörs att hon verkligen menar det.

Victoria Törnqvist



Lisskog. Foto: Inger Wiklund Forss.



Pias kök. Foto: Inger Wiklund Forss.

Beredskap i örthyllan

De flestas tankar dras nog osökt till mat och vatten när det gäller beredskapstänk, men vad händer om tillgången till basala mediciner också skärs av? Även här kan vi gå tillbaka till och dra lärdom av traditionella kunskaper. Självklart är detta tips som kan användas när som helst.

VIKTIGT ATT KUNNA BOTA MINDRE ÅKOMMOR SJÄLV

Det har alltid varit viktigt att kunna ta hand om sig själv och sina nära. Vi glömmar bara så lätt bort att det är vi som har ansvar för oss själva, och att det vi kan göra i vardagen är det absolut viktigaste för att vi skall må bra och vara friska. Det har länge funnits överlevnads-kurser om hur vi kan bygga skjul, rena vatten och livnära oss på vad som finns i naturen. Men vad jag ofta saknar är hur vi kan kureras och lindra små vardagsåkommor på ett enkelt och billigt sätt. Det kan ta bort lidande och hålla oss i bra vigör. Jag menar inte en beredskap som i första hand syftar till krig och kriser, utan helt enkelt funktionellt folkvett. Tänk på hur många örter det fanns på apoteken fram till mitten av 1900-talet innan de syntetiska medicinerna tog överhand, och att det inte är en självklarhet att det alltid finns mediciner att få på apoteken.

BÖRJA SAMLA TILL DIN ÖRTHYLLA

Denna text handlar om beredskap i örthyllan och jag hoppas att den kan inspirera till att gå vidare själv. Vad kan jag behöva, hur får jag tag på det och hur använder jag det? Jag väljer främst att presentera några växter som finns nära de flesta av oss och sådana som är lätta att känna igen. Alltså inga stora kostnader, men bonusen är att komma nära naturen och känna större trygghet i vad den erbjuder oss.

Jag kan varmt rekommendera att börja samla örter och använda dem i din vardag. Det har gett mig säkerhet i att kunna hantera vardagsåkommor genom att känna till örternas medicinska verkningar.

NÅGRA TIPS FRÅN MIN ÖRTHYLLA

Magsjuka med kräkningar och diarré är obehaglig och slår oss ut rejält. **Blodrot** har sammandragande verkan och användas vanligtvis som tinktur. Den går också bra som te. Jag har alltid en flaska tinktur i hyllan och med mig på resor, både förebyggande och kurerande syfte. Enkelt och för det mesta väldigt effektivt.

Urinvägsbesvär är störande och tar på krafterna. **Mjölon** har sammandragande och antibakteriell verkan och kan användas vid urinvägsinfektioner, men bör endast drickas 3-4 dagar i rad och ej vid njurproblem. Jag känner många kvinnor som använder mjölon vid urinvägsinfektioner.

Gullris har anti-inflammatorisk och bakteriehämmande verkan och kan användas mot gnolande obestämda urinvägsbesvär speciellt hos kvinnor, gärna som tinktur. Örten bör inte användas under graviditet och amning, ej heller vid nedsatt njurfunktion.

Värkmedicin är bra att ha. Det finns ett antal vanliga växter som innehåller salicylsyra-liknande ämnen och som har en smärtstillande verkan. **Älggräs**, eller **älgört** som den också kallas, kan användas både invärtes som te eller utvärtes som mosad ört direkt på det smärtande stället. Även **stymorsviol**, **pilbark** och **sälgbark** har liknande verkningar.

Det är även bra att göra en tinktur av älggräs, den har magstärkande verkan och kan även användas vid sura uppstötningar. Astmatiker som är känsliga för salicylsyra bör inte använda dessa växter.

Groblad är en ört som säkert många känner till och kanske har använt som "plåster". Den har sammandragande, antibakteriell och sår-läkande verkan. Bladen kan användas utvärdes hela eller mosade. Jag brukar torka några hela blad som kan blötläggas vid behov under vintern.

Även **daggkäpa** med sin sammandragande och sår-läkande verkan, kan användas på liknande sätt.

Ögontröst kan göra rätt för sitt namn eftersom den har kylande och anti-inflammatoriska verkan. Det är lättast att göra ett te på örten, sila noga och tillsätta koksalt (knappt ett kryddmått per deciliter.) Detta kan användas till ögonsköljning, gärna flera gånger per dag. Bör ej användas efter ögonoperationer eller när du har kontaktlinser i ögonen.

En fysiologisk saltlösning är i sig sammandragande och renande och kan användas vid ögon- och munbesvär, eller till att skölja sår med. (Lösningen, 0,9 %, kan enkelt göras genom att lösa 9 ml (9 kryddmått) koksalt i 1 liter välkokt vatten. Koksalt är ett annat namn för natriumklorid.)

Rölleka anses av många som en universalört. Den har kramplösande, matsmältningsbefrämjande och anti-inflammatorisk verkan. Bör ej användas i stora mängder under graviditet.

Gråbo har en allmän magstärkande och matsmältningsbefrämjande verkan.



Älggräs. Foto: Jenss Hansen.



Gullris. Foto: Jenss Hansen.



Rölleka. Foto: Jenss Hansen.

ODLA SJÄLV DINA ÖRTER

Utöver de örter du kan plocka i det vilda kan det vara roligt att odla själv. Här är några örter jag drygar ut min beredskapshylla med:

Basilika har värmande, kramplösande och matsmältningsbefrämjande verkan. Var försiktig med örten under graviditet.

Isop har slemlösande, hostdämpande och febersänkande verkan. Används ej under graviditet, eller vid högt blodtryck och epilepsi.

Pepparmynta har en balanserande och stärkande verkan och har ett brett användningsområde. Bör undvikas under graviditet och amning, samt vid halsbränna.

Kamomill har allmänt lugnande verkan och silat te kan användas som sårtvätt.

Kransborre har en slemlösande, anti-inflammatorisk och smärtlindrande verkan på luftvägarna. Jag använder den alltid vid halsont och förkylning. Ett te av den blir väldigt bittert varför ¼ tesked per kopp är lagom. Bör undvikas vid graviditet och vid medicinering mot diabetes och hypoglykemi.

"Tänk på hur många örter det fanns på apoteken fram till mitten av 1900-talet innan de syntetiska medicinerna tog överhand, och att det inte är en självklarhet att det alltid finns mediciner att få på apoteken."

SKÖRD OCH HÅLLBARHETSETIK

Skörda bara friska plantor som du är säker på är rätt art. Plocka i torrt väder och i rena miljöer. Plocka aldrig det första eller sista exemplar av den ört du söker. Ta bara vad du behöver och skörda skonsamt med tacksamhet. Använd det du har skördat med respekt och dela med dig till andra som behöver.

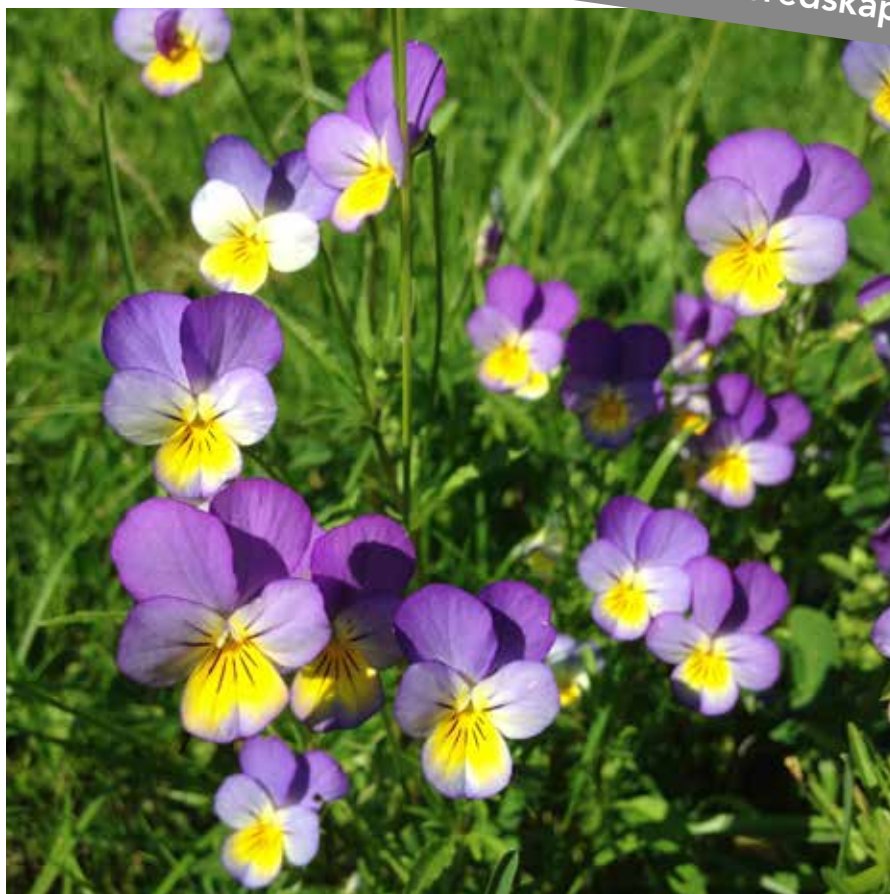
TILLREDNINGAR

Te: en tesked ört till en kopp kokande vatten. Låt dra i 5-10 minuter. Ta 3 koppar per dag.

Tinktur framställs genom fylla en burk till 2/3 delar med ört och fylla upp med alkohol (40-45 %), låta dra en månad (skaka om ibland), sila. Jag brukar förvara det i en droppflaska. Ta 20 droppar i ett halvt glas vatten tre gånger per dag.

TORKNING

Till teer används vanligtvis torkande örter. Om du har torkskåp är det enklast, men jag brukar lägga örterna luftigt och mörkt



Styvmorsviol. Foto: Jenss Hansen.

några veckor tills de är fnasiga. Det är bra att eftertorka dem ett par timmar i ugn vid ca. 35 grader. Förvaras mörkt i papperspåsar eller burkar. Håller sig minst ett år (rötter och bark längre).

ATT TÄNKA PÅ

Din användning av örter sker givetvis på eget ansvar och ingen garanti kan lämnas för att mina tips fungerar. Om något skulle kännas konstigt sluta med örten. Eventuella biverkningar är vanligtvis sällsynta och milda. Respektera de råd som ges för att inte använda örterna vid t.ex. graviditet. Om besvären inte ger med sig är det naturligtvis klokt att söka professionell vård. Använd inte samma ört längre än tre veckor i sträck. Ta därefter en paus på en vecka och fortsätt sedan om du vill.

*Jenss Hansen,
biolog och ekolog*



Daggkäpa. Foto: Jenss Hansen.



Jenss Hansen. Foto: Carina Frost.

NÅGRA BOKTIPS

Henriette Kress: Praktiska läkeörter
Marie-Louise Eklöf: Gröna apoteket
Janne Hallqvist: Örtapoteket

För artbestämning:

Lennart Stenberg och Bo Mossberg:
Svensk fältflora eller Nordens flora.

Vissa kan vara svåra att få tag på men de finns på bibliotek eller antikvariat.



Djur Sanddalen. Foto: privat.



Katharina Sparstad och Nils Indrehus. Foto: privat.

Vid trädgränsens rand

Inte långt från Vang i hjärtat av Norge, vid foten av Vennisfjellet, i en liten dalgång på cirka 1000 meters höjd ligger Sparstadstølen som sedan 1996 drivs av Katharina Sparstad och hennes man Nils. Fäboden är, som man kan höra på namnet, en släktfäbod och ägs idag av Katharinas bror, som även driver lantbruk på hemgården. Av honom har hon också lånat de fem mjölk-kor hon har med sig upp till fäboden varje sommar.

FLYTTAR SÅ FORT DET BLIR GRÖNT

– Det krävs såklart att man har en bra relation, oss syskon emellan, säger Katharina och skrattar lätt. Vi är grannar med varandra och mina kor är mina kor även på vintern, även om det är han som äger dem.

De brukar dra till sätern så fort det blir grönt, vilket för det mesta är veckan efter St Hans – midsommar – men 2024 kom sommaren tidigt och Katharina kunde ta sin boskap upp på sommarbetet redan i slutet av maj. De brukar gå den en mil långa vägen, men ibland får kalvar och yngre djur åka hästtransport eftersom vägen är brant och stening.

– När jag kommer upp till stölen brukar det ta mig ungefär två veckor att akklimatisera mig från vardagen och det mer moderna livet. Jag både längtar och grugar mig när tiden börjar närma sig. Man känner sig mer levande på sätern, det finns varken el, telefon-täckning eller internet, men samtidigt är det väldigt primitivt: stugan är liten med bara det

nödvändigaste och vill man tvätta sig får man lov och bada i älven – som är iskall! Men sen efter de första fjorton dagarna är det som att allt lugnar sig, jag känner mig friskare, mer närvarande, mer uppmärksam på de små tingen.

Utöver de fem mjölkarna brukar de även ha getter och hästar på fäboden. Getterna har hon ägt själv förut, men nu har en tidigare praktikant tagit över dem i sin ägo och de fortsätter att tillbringa somrarna på stölen de med. Hästarna kommer från Katharinas dotter som har islandshästar. Alla djuren, inklusive hästarna får gå fritt och beta i området som ligger precis vid trädgränsen.

GÖR SMÖR, OST OCH RØMMEGRÖT

– Eftersom vi inte har någon elektricitet här lagar vi alla produkter över öppen eld. Och vi mjölkar så klart för hand också. Jag gör smör, rømmegröt och ”brunost” (norsk mesost) som jag säljer, men ”gulosten,” den vanliga osten gör jag enbart för eget bruk.

Jag skulle nog kunna få tillstånd att sälja den nu eftersom regelverket har ändrats, men när jag började driva säter ansågs trähyllorna jag lagrar osten på som osanitära. Huset är från 1867 och hyllorna är lika gamla.

BÖRJADE SOM FÄBODSTINTA

Katharina berättar att hon började som fäbodstinta på andra närliggande fäbodor och sen frågade hon sin bror om hon kunde få ha djur på familjesäter. Då var det mest för att testa hur det skulle gå, men sedan den första sommaren 1996 har hon blivit fast och har varit där i totalt 28 säsonger nu. Fäboden är en öppen fäbod och de tar emot cirka 500 besökare på en säsong. Då håller de öppet tre dagar i veckan under juli och augusti.

– Det är främst normän med lokal anknytning eller hytte i närheten som kommer hit, men på senare tid har vi även haft besök av nederländare, tyskar och amerikaner. Inte så många svenskar, men någon enstaka då och då har hittat hit. Vi ligger som sista

stopp längs vägen som leder hit, vilken är en bomväg med bompennning, vilket i sin tur avskräcker många. Å andra sidan är 500 alldeles lagom, jag tror inte vi skulle klara av att ta emot fler besökare heller och vi vill väldigt gärna kunna träffa och prata med alla som kommer hit. Tyvärr är det inte alltid möjligt, eftersom de ibland kan dyka upp när vi är mitt i någon syssla eller om vi sitter och äter. Då måste man också kunna sätta en tydlig gräns mellan det privata och besökarna.

Katharina och maken tänker fortsätta att ha djur på Sparstadsstølen så länge orken och hälsan tillåter.

Jers Kristin Lissel

I november 2024 uppmärksammade Vetenskapsradion i P1 fäbodkulturen med ett program, där Katharina var en av de som intervjuades.

Här kan du lyssna på det avsnittet:
<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/fabodskulturen-ska-bli-del-av-mansklighetens-kulturarv>



Katharina Sparstad. Foto: privat.



Ost på Sparstadsstølen. Foto: privat.

Djur på Sparstadsstølen. Foto: privat.





Stig och Rosita Holmsten, Ida Jutterström, Sam Holmsten. Foto: Hällpetters Maria Bergström.

Bete på skogen – win, win för alla

Sommaren 2024 genomförde Gävleborgs fäbodförening en medlemsträff med besök på Nyvallen i Järvsö. Fäboden är belägen efter Öratjärnsvägen, en skogsbilväg som leder från Nor i Järvsö mot Bobygden i Delsbo. Temat för dagen var utmarksbruk.

Stig Gustavsson med familj från Säljesta by bedriver sedan tjugofem år tillbaka bete på skogen vid fäbodvallen och området däromkring bestående av myr och skogsmark. Stig och sonen Sam har fäbodstöd för varsin vall på fäboden. Tjugotalet djur i varje grupp hägnas i två fjällor med en enkel eltråd runt omkring varje hägn. Stängslet plockas till större delen ner efter säsongens slut. Djuren buförs med djurvagn och traktortransport då avståndet är två och en halv mil mellan huvudfastigheten i Säljesta och fäbodvallen. Marken där vallen finns är styckade i tomter utöver en så kallad allmänning. Omkringliggande myrar och skogsmark utgör merparten av hägnen.

FÖRDEL MED FJÄLLKOR

Djuren släpps vid vallen någon gång kring mitten av juni när fodertillgången är tillräcklig och efter en skön sommarsemester tas korna och någon eventuell sommarfödd kalv hem i mitten av augusti. I senare delen av augusti månad drar jakttiden igång och

då kan det vara lämpligt att skogen är fri från tamdjur. När "fjällorna" hämtas hem från fäbodvallen är de som regel väl musklade, rena och blanka och lukten av ko är knappt förnimbar. Huvuddelen av de djur som vistas på fäboden utgörs av fjällkor. En fördel med fjällrasen på fäbodbetet, som till delar utgörs av sank mark, är djurens relativt låga vikt och smidighet med tanken på risken att gå fast i diken eller blöthål.

"En fördel med fjällrasen på fäbodbetet, som till delar utgörs av sank mark, är djurens relativt låga vikt och smidighet med tanke på risken att gå fast i diken eller blöthål."

Många av Stigs och Sams fjällkor har ganska hög ålder. Fördelen är att de äldre och erfarna djuren är lättare att hantera både på fäbodbetet och betena hemma vid gården. De gamla djuren lär de yngre hur de hittar hemma på gården och på vallen. Efterfrågan på fjällkokött finns, men tyvärr betalas det dåligt på grund av slakteriernas klassningssystem. Stig

ser gärna ett utvecklingsarbete i förbundet för att diskutera och samordna ett bättre pris på köttet. Fäbodbetet är ett bra fodertillskott under högsommaren och det gör att en större del av "hemmamarkerna" kan utnyttjas för foderproduktion dels som försommarbete och höstbete, men också för produktion av vinterfoder.

PLUS FÖR MARKÄGAREN

Vid arrangemanget vid Nyvallen gjordes studiebesök vid ett cirka fem år gammalt hygge efter en skogsbilväg. På ena sidan om vägen betade korna och på motsvarande sida hade de aldrig betat. Genom att mäta upp ett område konstaterades vid besöket att där korna betade fanns ca 3500 stammar per hektar. På motsvarande sida där de aldrig betat fanns det ca 6500 stammar per hektar med stort inslag av rönn, asp och björk. Vinsten i det kommer markägaren tillgodo då det inte kommer att behövas någon kraftfullare första röjning på det betade området. Vid besöket deltog också medlemmar med stora kunskaper i flora och fauna samt en ekolog från Länsstyrelsen i Gävleborg. De var alla överens om att området som betats hade mycket större biologisk mångfald än det obetade. Det är kunskaper värda att sprida tillsammans med många andra inom fäbodkulturen som idag är upptagna på Unescos lista över immateriella kulturarv. Kunskaper för framtiden och för en hållbar utveckling.



Skogsbetande kor på Nyvallen, Järvsö. Foto: Hällpetters Maria Bergström.

*"...området som betats
hade mycket större
biologisk mångfald än
det obetade."*

HJÄLPER ANDRA

Stig har tidigare arbetat med jordbrukarstöd vid Länsstyrelsen i Gävleborg. Han har också varit anställd skatteekonom hos LRF konsult i Hudiksvall. Idag bedriver han vid sidan av jord- och skogsbruket konsultverksamhet inom EU-stödrådgivning, ekonomi och juridik. Idag börjar han närma sig sjuttio och tycker fortfarande att det är roligt att arbeta, vara aktiv och dela med sig av sin erfarenhet. Det är extra stimulerande när kommande generation med sonen Sam och sambon Ida med ungdomlig entusiasm en dag kommer att ta över. 25-årige sonen Sam driver idag vid sidan av jordbruket entreprenadverksamhet med grävmaskin, hjullastare och buskröjare.

Stig sitter med i styrelsen för Gävleborgs fäbodförening och han bidrar gärna med erfarenheter till de som är intresserade av att starta upp som fäbodbrukare. Han kan nås på telefon/SMS: 070-63 239 78 eller e-post sg_skatteekonom@hotmail.com. Det mesta som gäller fäbodstöd finns annars på jordbruksverket hemsida.

Olle Berglund



Stig Holmsten, Nyvallen, Järvsö. Foto: Hällpetters Maria Bergström.

FÄBODERSÄTTNING

Exempel: Du har fem kor på din fäbod. Då kan du söka stödet "Fäbod i bruk" vilket ger 20 000 kronor.

Till dina fem kor har du en fålla på tjugofem hektar, till vilket stödet 25 000 kronor (5 000 kr per djur/djurenhet som ska ha fem hektar var). Ersättningen blir då totalt 45 000 kronor.

Varje vuxet djur är en "djurenhet" och behöver fem hektar stängd mark eller fri tillgång till skogsbete i anslutning till fäbodvall. Har du exempelvis 50 djur/djurenheter vid vallen så är ersättningen $250\,000 + 20\,000 = 270\,000$

Det går även att söka tilläggsstödet "Kompletterande fäbod" med minst sex hektar fäbodbete på 3 000 kr.

Delar av fäbodområdet kan generera andra miljöersättningar så som restaureringsstöd och miljöersättning för marker med höga biologiska värden à 1 000 kr/ha.

Läs mer på Jordbruksverkets hemsida www.jordbruksverket.se

Allmänningar och alternativa naturvårdsåtgärder

Under luciaveckan förra året genomfördes två konferenser i Genève-trakten som kan ha relevans för fåbodbruket. De hade den övergripande titeln "Local communities, Commons, Territories of Life" ("Lokala samhällen, allmänningar, och områden för liv").

ALLMÄNNINGAR SOM "NATURRESERVAT"

Första konferensen handlade om fenomenet *allmänningar* och det som traditionella sådana, dvs. områden med gemensamt traditionellt brukande såsom bete, slätter, fiske eller liknande. På liknande sätt som äldre tiders fåbodlag samverkade om betet på skogen och verksamheten på vallen på den tiden som det var tätare med aktivitet på fåbodskogen. Konferensen lockade både forskare, myndighetsfolk och brukare vilket skapade bra samtal.

Bland deltagarna fanns pastoralister och pastoralismforskare från Grekland, Rumänien, Montenegro, Slovenien, Italien, Österrike, Schweiz, Frankrike, Spanien och Storbritannien och de fick möjlighet att berätta om sin verksamhet, problem och konflikter med det omgivande samhället i form av oförstående myndigheter, exploatörer och grannar, men också styrkor och lösningar. En återkommande berättelse från olika områden i Europa var föga förvånande att ett fortsatt traditionellt bruk bibehåller det historiska kulturlandskapet och den hävdgynnade biologiska mångfalden och utgör samtidigt en motkraft mot exploatering.

Från Montenegro berättades att herdarna lyckades stoppa idén att på en gräsklädd bergsplåt (=mångtusenårig betesmark) etablera ett militärt träningsläger. Herdarna lyckades få stöd från lokalsamhället och myndigheterna. Det faktum att området var ett skyddat Natura 2000-område hade dock spelat mindre roll för planerna. Konferensen bjöd dock även på flera exempel där de traditionella brukarna samverkade med naturvården. Det traditionella småskaliga betesbruket går ju hand i hand med den hävdgynnade mångfalden.

Ett extra plus med dessa konferenser var onекligen kvällarnas *apéro*, det vill säga den franska versionen på fördrink och snacks! Och snacks denna gång var väldigt mycket pastoralistprodukter, såsom spännande traditionella ostar och charkuterier, kompletterat med andra traditionella matvaror som konferensens "praktiker" tagit med från sina områden. Ett tydlig och smakligt exempel på kopplingen mellan kultur och natur.

OECM SOM EN ALTERNATIV SKYDDSFORM

Den andra konferensen under veckan synliggjorde alltså på vilket sätt lokalbefolkningen skulle kunna använda OECM-konceptet för att skydda områden av särskild vikt för dem. Den internationella naturvårdsunionen IUCN har utarbetat riktlinjer för hur man ska kunna veta att ett område uppfyller kraven för att kunna bli registrerad som ett OECM-område. Tanken med OECM är att det ska vara smidigare och snabbare ska gå att inrätta ett "skyddat område" jämfört med ett regelrätt naturskyddsområde eller naturreservat.

Våra undersökningar av IUCN:s riktlinjer har visat att de förefaller vara lite väl komplicerade och detaljerade och kräver ofta dokumentation om biologiska värden som saknas för de flesta områden. Naturvårdsverket som är ansvarig myndighet för tillämpningen i Sverige har i stället valt att använda den enklare processen med OECM:er som har beskrivits i beslutet från konventionen om biologisk mångfald. OECM:er kan därför vara en värdefull mekanism för att skydda områden som

är värdefulla både för det fortsatta bruket och för bevarade naturvärden.

I nuläget är det emellertid inte helt klart hur ideella aktörer internationellt ska kunna registrera OECM:er och därmed långsiktigt säkerställa områden som är värdefulla för det fortsatta bruket. Tiden får avgöra hur användbara detta koncept kan tänkas bli för fåbodbruket och för andra traditionella naturbrukare men det verkar kunna ha en intressant potential.

Håkan Tunón

OECM är ett internationellt koncept som har tagits fram under det senaste decenniet inom konventionen om biologisk mångfald för att bevara naturen vid sidan av systemet med nationalparker, naturreservat och andra skyddade områden. Förkortningen står för *Other Effective Area-based Conservation Measures* vilket på svenska skulle kunna översättas till *Andra effektiva områdesbaserade bevarandeåtgärder*.



Paneldiskussion. Foto: Håkan Tunón.



Exkursjon, fransk allmänning, Jurabergen. Foto: Håkan Tunón.

Ödelagt fornminne längs fäbodstig

Det var hösten 2020 som Sveaskog anmälde en avverkning utanför Vikmanshyttan i ett skogsområde där fornminne var utmärkt med en informationstavla och avgränsning. Fornminnet i fråga var de så kalla de Skrivarhällarna: inristningar i en stenhäll högst upp på en kulle längs den gamla fäbodstigen mellan Nyhyttan och Nisshyttan.

Skogsbolaget fick sin avverkning godkänd och utförde den under samma vinter. Innan hade man försäkrat bekymrade människor från trakten att man hade koll på fornminnet och att särskild hänsyn skulle visas på den platsen. En av de som frekvent brukade besöka platsen var Sture Lindstrand och barndomskamraten Kjell "Berka" Bergkvist.

– Det var en fantastiskt vacker gammal skog, full av blåbärsris och stora tjäderspel. Den gamla fäbodstigen var väl använd och väldigt trevlig att vandra längs. Att sedan komma upp till Skrivarhällarna längs den och se de gamla inristningarna var mäktigt. Man kände riktigt stämningen av historia och de som vandrat där innan oss.

RISTNINGAR FRÅN 1787

Den äldsta inristningen man kunnat datera från Skrivarhällarna var från 1787 och totalt fanns där ett hundratal olika ristningar. De flesta av ristningarna var tre initialer samt ett tillhörande årtal, vilket pekar på att en kvinna gjort dem. Förr var det vanligt förekommande att kvinnor hade tre initialer: förnamn, (gift) efternamn och faderns förnamn plus dotter (Maria Johansson Olofsdotter – MJO). Detta är inte förvånande eftersom fäbodarna förr nästan oavkortat drevs av kvinnor.

Den sten där Skrivarhällarna kommit till, är en naturlig rastplats på väg till de närliggande fäbodarna och de buförande kvinnorna stannade säkerligen här för att låta både sig själva och kreaturen vila en stund.

FÖRÖDELSE OCH POLISANMÄLAN

Våren efter avverkningen stod det klart att trots löftena om att fornminnet inte skulle komma till skada, trots att där fanns en tydlig skylt som markerade platsen och trots att skogsbolaget själva även märkt ut platsen, så körde skogsmaskinerna rakt över hällen. Den mjuka bergart som möjliggjort att man kunde rista in sitt namn från första början, slipades och ristades av kedjorna på de stora hjulen och när snön försvunnit var förödelsten ett faktum.

Länsstyrelsen kontaktades och de gjorde sedermera en polisanmälan om misstänkt fornminnesbrott, vilket i slutändan ledde till att Sveaskog fick betala böter på 150 000 kronor. Man kan fortfarande se många av de gamla inristningarna, men över dem finns nu även långa, vita rispor som skadat ett stort antal av dem. Av den gamla fäbodstigen finns inte mycket kvar, man kan i princip inte heller längre urskilja var den tidigare gått. Detta gör att den som trots allt är intresserad av att finna fornlämningen har mycket svårare att finna den än tidigare, eftersom den förut varit tydligt utmärkt som det besöksmål det var, med vägvisande pilar och skyltar, vilka idag är helt sönderkörda och förstörda.

– Hade det varit en privatperson som fått den här typen av böter, hade det ju såklart för de flesta varit kännbart, men för ett stort bolag som detta är det ju bara en droppe i havet, säger Sture. Och det tråkigaste av allt är ju att till syvende og sist så kan inga pengar i världen göra skadan på hällarna ogjord eller ge oss tillbaka den vackra fäbodstigen som folk vandrat längs i hundratals år.

Jers Kristin Lissel



Skrivarhällarna. Foto: Sture Lindstrand.



Skrivarhällarna. Foto: Sture Lindstrand.



Skrivarhällarna efter avverkning. Foto: Sture Lindstrand.



Skrivarhällarna. Foto: Sture Lindstrand.

Boktips!

Med tanke på vårt reportage om de förstörda fornlämningarna utanför Vikmanshyttan, passar vi på att tipsa om en bok på ämnet. Ristningar är vanligt förekommande där det fanns fäbodrar, både i trä i själva byggnaderna eller, som var fallet med Skrivarhällarna, i stenar som återfanns längs stigarna, på rastplatser längs vägen eller i och omkring själva vallen. I denna digra bok återfinner man ett gediget dokumentationsmaterial av just dessa olika typer av ristningar inom Dalarnas landskapsgräns. Bidragande författare har fyllt på med både fotografier och avritningar och texter som berättar om ristningarnas betydelse och uppkomst. Språket är mer av det fackliga slaget, men ändå lättläst, vilket kan bero på ämnets intressanta natur.

Boken finns bland annat att tillgå på internetbokhandlar såsom Adlibris och Bokus.

Titel: Fäbodristningar i Dalarna

Författare: Lars Bägerfeldt,
Torbjörn Kronstedt,
Rolf Lundqvist,
Olle Nordqvist,
Ulrika Stenbäck,
Stig Welinder

Pris: 239 kr.

ISBN: 978 91 7844 4601

Förlag: Gidlunds förlag



TVÅ FACEBOOKSIDOR BLIR EN

I samband med lanseringen av tidningens nya namn kommer vi även att stänga ner facebooksidan i förbundets regi och bara behålla den facebooksida som har samma namn som tidningen, det vill säga Fäbodliv. Om du inte redan följer den sidan uppmanar vi dig att gå in och göra det!

Länk till sidan finner du här:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064468488670>



RÄTTELSE

I förra numret av tidningen, nummer 4 2024, berättade vi om ystningskurser som genomförts i Hälsingland. Vi skrev då att en av anordnarna var Birgitta Sundin från Eldrimner. Så var inte fallet, rätt Birgitta ska vara Birgitta Höglund tillsammans med Annika Rudolfsson. Vi ber om ursäkt för missen.

Stöd fäbodkulturen

Förbundet samlar den svenska fäbodrörelsen och verkar för att bevara, främja och utveckla fäbodarna, fäbodkulturen, fäbodbruket och övrigt utmarksbruk. Vi vill också främja byggnadskultur, kulturarv och traditionell kunskap, samt bibehålla betesrättigheter som resurs och som framtida möjlighet för fäbodbrukare och ägare av jordbruks- och skogsfastigheter. Tillsammans blir vi starkare och kan driva våra intressefrågor bättre. Som medlem får du också den här tidningen i din postlåda och blir uppdaterad om vad som är på gång.

Bli medlem...

Du behöver inte vara aktiv fäbodbrukare för att bli medlem, det räcker med att du har intresse för de frågor som förbundet driver och stöder våra intentioner.

Betala i så fall in avgiften om 300 kronor till Förbundet Svensk Fäbodkultur, du blir då medlem både i förbundet och den eventuella regionala förening du vill tillhöra. Vilka regionala föreningar det finns hittar du på sidan två, längst ner i vänsterspalten.

Information om oss, de regionala fäbodföreningarna, stadgar och medlemskap finns i redaktionsrutan på sidan två och på vår hemsida www.fabod.se

Vill du betala för ytterligare en familjemedlem blir summan 200 kronor högre, alltså totalt 500 kronor.

Betala din avgift till Bg 5243-8538 eller Swisha 123 109 20 22.

Enklast scannar du QR-koden här under i swishappen.



Vill du fortsätta att få tidningen i din postlåda?

Betala då in din medlemsavgift för 2025.



FÖRBUNDET SVENSK
FÄBODKULTUR
OCH UTMARKSBRUK

Årsstämma 2025

Välkommen till ordinarie årsstämma med Förbundet Svensk Fäbodkultur och utmarksbruk. Värld för årsmötet är Gävleborgs Fäbodförening, GFF. Förbundet bjuder på förtäring för alla medlemmar.

Plats: Vi kommer att vara på hembygdsgården i Färila med adress Hannbergsbacken 9, 827 61 Färila.

Årsstämman genomförs som ett fysiskt möte. Endast enskilda fysiska personer har rösträtt vid årsstämma och extra stämma. Familjemedlemskap berättigar till två personliga röster. Medlem kan ha fullmakt för en annan medlem.

Tid: Lördagen den 12:e april 2025.

Tema: Vi vill ha inspel från dig om vilka regelförenklingar och stöd som fäbodbruket behöver. Detta diskuterar vi för att sedan driva det mot politik och myndigheter. Mejla dina inspel till peter.helander@fabod.se

Program:

- 09:30** Välkomstfika med Delsbo forbondekorv på hembakat tunnbröd.
- 10:00** Årsmötesförhandlingarna startar med musik på nyckelharpa.
- 12:00** Lunch med färilakorv och andra lokala produkter.
- 13:00** Årsmötesförhandlingarna återupptas.
- 14:00** Tema regelförenklingar och stöd.
- 15:00** Avslut med färilaostkaka och saftsås.
- 15.30** Visning av hembygdsgårdens byggnader med Björn Brink.

Övrigt:

Boendeförslag som var och en bokat och betalar själv:
- Borrgårdens vandrarhem (FB). B&B för 800/natt enkelrum, 10 km från Färila.
- Ljusdals camping.

Anmälan:

Anmälan sker senast söndag 6 april till Ingela Kåreskog: ingela.kareskog@gmail.com eller 070-570 07 58.

Handlingar:

Handlingarna kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida så fort de är behandlade och justerade av styrelsen, www.fabod.se

Medl.avg:

Har du missat att betala medlemsavgiften? För rösträtt krävs att medlemsavgiften är betald senast en månad före årsstämman. BG 5243-8538 eller Swish 123 109 2022.

Välkomna!

Peter Helander
Ordförande FSF

Ingela Kåreskog
Sekreterare FSF

Kullens Fäbod, Medelpad.
Foto: Hällpetters Maria Bergström.



Vad händer på din fäbod i sommar? Tipsa om era sommaraktiviteter!

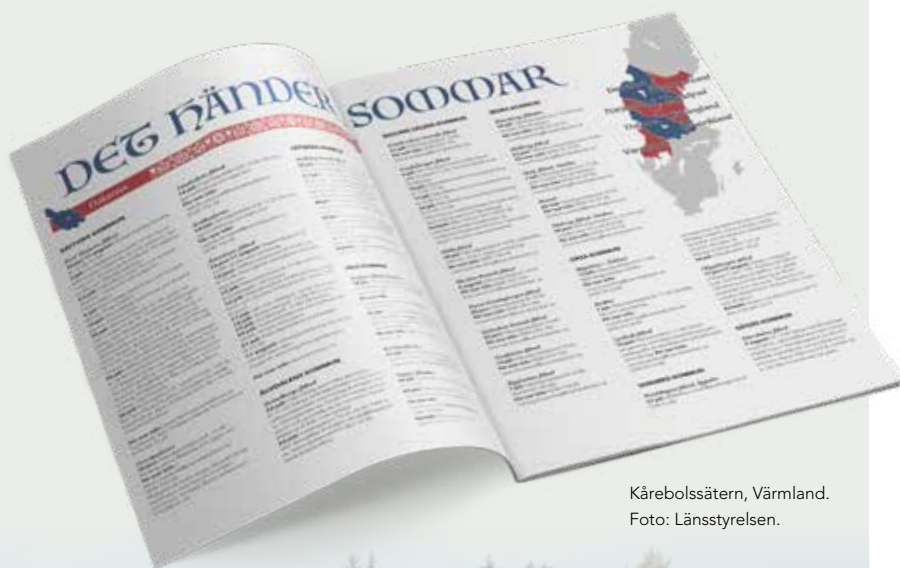
I nästa nummer av tidningen kommer vi att berätta om allt kul, spännande och lärorikt som händer på fäbodarna och utmarksbruk sommaren 2025 i vårt allomfattande kalendarium. Passa på att vara med i tidningen och berätta om vilka aktiviteter ni planerar. För att vi ska kunna hjälpa till med marknadsföringen behöver vi få in information, så det hänger alltså på er aktiva medverkan.

Mejla er information till redaktion@fabod.se senast söndagen den 27 april.
Det är viktigt att vi får era uppgifter i tid.

Här har ni en lathund, följande information skall vara med:

- Plats, fäbodens namn och i vilken kommun
- Beskrivning av aktiviteten/aktiviteterna
- Datum och tidpunkt, om det till exempel är alla söndagar i juli så skriver ni det
- Eventuell prisuppgift
- Kontaktperson, telefonnummer
- Eventuell Facebooksida, Instagram och/eller hemsida
- Annan info som kan vara relevant

Vi ses i sommar!



Kårebolssättern, Värmland.
Foto: Länsstyrelsen.

