Sensommerens og høstens barne- og allergivennlige bær og frukter

(Tekst NFBIB. Kilder: «Vennlige og uvennlige planter i vårt nærmiljø 1995» og «Gode råd er grønne 2005», Giftinformasjonen og Helserådets spesialnummer om pollen og planter til besvær nr. 8/13, Store norske leksikon (snl.no) og nettsøk med Copilot-KI).

(Foto: Marianne Bjerke, Gunn Kristin Forseth, Finn Levy og Hallvard Ramfjord)

Sensommer og høst er en tid for å nyte blomster og planter både ute og inne.

Når det gjelder plantene, vet vi i dag mye om hvilke som er «snille» og hvilke man som allergiker må unngå.

Vi kan aldri være sikre på at noen ikke en sjelden gang får en allergireaksjon, men med de nevnte valgene er sannsynligheten liten. Se dokumentet om høstens barne- og allergivennlige planter.

Vær oppmerksom på at plantene kan være mer giftige for kjæledyr enn mennesker, så plasser dem utenfor rekkevidde både for små barn og dyr!

Et godt grønt oppvekstmiljø skal være en selvfølge, også for barn med allergier. I tillegg anbefaler vi å velge giftfrie trær, busker og planter. De grønne områdene, enten det er privat eller offentlig, skal være en positiv ressurs for lek og utfoldelse.

Forskningen sier mye om barns utvikling av motorikk og kreativitet, når de får utfolde seg i grønne miljøer. Frukttrær og bærbusker hører med i de gode grønne miljøene for barn. **Vi kan nevne, rips, solbær, rabarbra, bjørnebær (uten torner), bringebær (obs torner), hageblåbær, epler, pærer, plommer og kirsebær som allergi- og barnevennlige valg i hagen.**

Sensommerens og høstens barne- og allergivennlige bær og frukter

Noen av disse dekorative bærene er til stor glede, mens andre er giftige for barn og våre kjæledyr.
Flere av høstens bær er ikke giftige, men mange smaker vondt. De kan likevel brukes etter bearbeiding/koking (saft, gele), noen kan også spises som modne. Det er ufarlig å smake på ett eller to bær, men spytt dem helst ut, når du prøver første gang, noen kan irritere slimhinnen allerede i munnen.

Giftinformasjonen gir utfyllende informasjon. Er du i tvil om barnet har fått i seg farlige giftige bær, kan du ta kontakt med dem påtelefon, *www.giftinfo.no*, sjekk helst først på deres omfattende nettside om planten du er usikker på om er farlig:
Hvilke planter og bær er giftige? Giftinformasjonen - Helsenorge.

Vi vil nevne noen av de ufarlige her:

Asal/ Svensk asal *(Sorbus intermedia)*
(tidl. Sorbus intermedia)
Rognasal *(Hedlundia hybrida)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Røde, lite giftige, bær

Rogn *(Sorbus aucuparia)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Ugiftige bær som kan brukes til å lage rognebærgele av

Hvitrogn *(Sorbus koehneana)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig

Bærene er ikke giftige og kan spises etter bearbeiding

Berberis *(Berberis vulgaris)*
Berberisfamilien (Berberidaceae)

Planten anbefales ikke i barnemiljøer da busken har skarpe torner
Allergivennlig, men egner seg ikke i dekorasjon

Både blad og ved er giftige, mens bærene er ufarlige og kan brukes til mat
Planten finnes i gamle hager, men er nå forbudt å plante i norske hager

Mahonia *(Mahonia aquifolium)*
Berberisfamilien (Berberidaceae)
Ikke barnevennlig
Ikke kjent allergi, men irriterende plantesaft
Ikke giftige, sure, blå bær

Bladene er stikkende og spisse
De er svartelistet, uønsket pga spredningsrisiko

Noen Mispelplanter:

Blankmispel/Glansmispel
(Cotoneaster lucidus)
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Kan gi hudproblemer ved håndtering (plantesaften)
Ikke spiselige bær (slimhinneirriterende)

Sprikemispel *(Cotoneaster divaricatus)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Lite giftige

Svartmispel *(Cotoneaster laxiflorus eller Cotoneaster niger)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Bærene er lite giftige

Sømispel/Blåhegg *(Amelanchier spp.)*
Kanadisk blåhegg *(Amelanchier canadensis)*
Rosefamilien (Roseaceae)
Allergivennlig
Bærene er spiselige
Bladene blir vakre om høsten med sine gule og røde farger

Nyperose *(Rosa rugosa)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Nypene er spiselige, høyt C-vitamin innhold

Busken har torner og er ikke barnevennlig
Rosa rugosa er en uønsket art i norsk natur

Nyper *(Rosa)*
Fra hageroser

Prydeple *(Malus purpurea)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig

Eplene smaker ikke godt
Kan brukes til eplegele

Slåpetorn/Slåpe *(Prunus spinosa)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Ikke barnevennlig på grunn av de lange spisse tornene og noe giftige bær
Viltvoksende

Lite giftig etter frost, bærene kan brukes til vin/likør

Svarthyll *(Sambucus nigra)*
Korsvedfamilien (Viburnaceae) tidligere Moskusurtfamilien (Adoxaceae)
Allergivennlig
Ikke barnevennlige bær
Umodne bær er giftige / slimhinne-irriterende
Modne bær kan brukes kokt til saft, vin / likør, etc
Blomstene er tradisjonelt brukt til te og saft
Gammel, tradisjonell medisinplante

Svartsurbær /Aronia
(Aronia melanocarpa)
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Spiselige

Ekte vinranke/Drueslekten *(Vitis vinifera)*
Vinrankefamilien (Vitaceae)

Spiselige
Bladene er dekorative, og du kan pynte med dem inne

Om høsten finner vi mange «bær» i hagen. Noen av dem til stor glede og de kan spises, mens andre smaker vondt og er mer eller mindre giftige for barn og våre kjæledyr. Her er ikke tatt med de bær som kan gi alvorlig forgiftning.
Er du i tvil sjekk nettstedet til Giftinformasjonen:
Hvilke planter og bær er giftige? Giftinformasjonen - Helsenorge.

Vi nevner her noen av de vi sterkt fraråder å spise fordi de er mer eller mindre giftige:

Einerbær *(Juniperus communis)*
Sypressfamilien (Cupressaceae)

Bær uspiselige, men kan brukes som krydder
Uegnet inne for duftsensitive
Tresaften kan sensibilisere huden, lukter sterkt

Amerikahagtorn *(Crataegus intricata)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Planten er allergivennlig, men blomstene kan ha en duft
Bærene (røde) er lite giftige men uspiselige

Kanadahagtorn *(Crataegus flabellata)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Andre navn er amerikahagtorn, *Crataegus coccinea, Crataegus intricata, Crataegus grayana og Crataegus flabellata var. grayana.* Slektsnavnet Crataegus kommer fra gresk kratos som betyr styrke, noe som mest sannsynlig viser til vedens egenskaper.

Vanlig hagtorn *(Crataegus monogyna)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Blomstene kan ha en duft
Det finnes ca 200 arter i denne slekten.
Den som er avbildet er vanlig hagtorn som sprer seg meget lett.
Hagtorn er en tradisjonell medisinplante, men bærene bør ikke spises av barn.
(Noen få bær er ufarlig)

Hegg *(Prunus padus)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Ikke allergivennlig (Kraftig lukt under blomstring!)

Bær noe giftige (uspiselige/slimhinneirriterende)

Sensommerens og høstens barne- og allergivennlige bær og frukter

Ildtorn *(Pyracantha coccinea)*
Rosefamilien (Rosaceae)
Allergivennlig
Bærene er uspiselige rå, moderat giftige før koking, kan brukes etter koking (jfr rognebær)

Kaprifol *(Lonicera caprifolium)*
Kaprifolfamilien (Caprifoliaceae)
Ikke allergivennlig pga sterk duft
Røde bær, noe giftige (brekninger)

Krossved/Korsved/Viburnum
(Viburnum opulus)
Korsvedfamilien (Viburnaceae)
Allergivennlig, men slimhinneirriterende og noe duft
Røde noe giftige bær, slimhinneirriterende
(Noen arter kan spises etter frost og koking)

Liguster *(Ligustrum vulgare)*
Oljetrefamilien (Oleaceae)
Ikke allergivennlig pga
en intens duft når den blomstrer
Giftige / slimhinneirriterende

Modne bær til venstre, umodne bær under

Rødhyll *(Sambucus racemosa)*
Korsvedfamilien (Viburnaceae)
Allergivennlig
Både planten og bærene inneholder
slimhinneirriterende stoffer
Om barn spiser bærene, kan det føre til
mage- og tarmsymptomer som mage-
smerter, brekninger, oppkast og diare

Planten er en uønsket art

Snøbær *(Symphoricarpos albus)*
Kaprifolfamilien (Caprifoliaceae)
Allergivennlig
Giftige.
Irriterende plantesaft
Fremmedartslisten med høy spredningsrisiko

Tuja *(Thuja occidentalis)*
Sypressfamilien (Cupressaceae)
Tuja bør ikke tas med inn pga. lukt
Giftig

Taxus/Barlind *(Taxus baccata)*
Barlindfamilen (Taxaceae)
Kan gi pollenallergi
Giftig!!

Taxus/Barlind (Taxus baccata) kan bli opptil 2 000 år gammel. Hele planten er toksisk/giftig, med unntak av den røde frøkappen. Frøkappen («bærene») modnes om høsten, og bacca betyr bær. Det selges også hybridarter uten bær.
Foto: Gry Vibeke Bakken, Giftinformasjonen

Generelle råd hvis barn har spist av bær man er usikre på:
Fjern planterester og gi litt drikke. Behandlingsrådene varierer mye for de ulike giftige plantene, kontakt derfor Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.
Vær oppmerksom på at kjæledyr også må holdes vekk fra giftige bær og planter.

Se også på nettsiden med våre dokumenter om blomster i barnemiljøer www.nfbib.org Planter i barnemiljøer – 5 råd – NFBIB og Helsedirektoratets spesialnummer om Pollen og planter til besvær: Pollen og planter til besvær – NFBIB

Redaksjonen
Marianne Bjerke, Finn Levy, Hallvard Ramfjord og Gunn Kristin Forseth
Avsluttet september 2024

Det er ikke tillatt å kopiere fra dette dokument uten skriftlig tillatelse fra NFBIB

Boken Gode råd er grønne er nå tilgjengelig som digital utgave.

Bestill den her!

Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn
Stiftet 18.november 1996
post@nfbib.org
Org.nr 984 097 824