**A Teremtésvédelmi munkacsoport 2019. január 31-én elhangzott előadás anyaga**

**Előadás címe:** Mérgező és nem mérgező növények a gyermekek környezetében

**Előadó:** Kesjár Kamilla kertészmérnök

**GYEREKBARÁT KERT**

Gyermekünk egészségének két fontos pillére van:

- Egyik, hogy minél több vegyszermentes, hazai, szezonális zöldséget és gyümölcsöt egyen (nyersen is, minden nap)

- Másik, hogy minél többet legyen kint a szabadban, friss levegőn. Hol biztosíthatjuk mindkettőt? A kertben!

Csináljunk gyerekbarát kertet, ahol olyan jól érzi magát, hogy reggel kimegy, és este be sem akar jönni. Emellett ültessünk (akár gyerekek segítségével) minél több haszonnövényt, így immunrendszerét megeddzük egészséges zöldséggel, gyümölccsel.

**Egy igazi gyerekbarát kert, az:**

* Hihetetlenül változatos, zegzugos, burjánzó, tele növényekkel.
* A növényeket úgy válogassuk össze, hogy minél több élőlényt vonzzanak kertünkbe, így a gyerekek megfigyelhetik az állatvilágot is.
* Fontos szempont még a biztonság, ezért a gyerekek életkorához igazodva a veszélyforrásokat szüntessük meg.
* A mérgező növényeket zárjuk ki, a szúrósakat, tüskéseket szintén vagy esetleg a kert egy forgalommentes pontjára ültessük.

**Mi kell a gyerekeknek?**

1. **Növényvilág megfigyelése:**
   * ültessünk nagyon sok haszon- és dísznövényt
   * legjobb, ha lepkebarát és [madárbarát kert](https://gardenista.hu/2018/03/15/igy-lesz-madarbarat-a-kerted/) növényei közül válogatunk.
   * legyen köztük minél több érdekes levelű, virágú és termésű növény.
2. **Sok fa a fára mászáshoz**
   * Szívem szerint [erdőkert](https://gardenista.hu/2018/03/10/elelemtermo-erdokert-a-jovo-kertje/)et javasolnék, minden gyerekes családnak.
3. **Építkezéshez megfelelő anyagok:**
   * homok, föld, agyag, sár, botok, kövek, deszkák, cölöpök
   * A lemetszett ágakat, gallyak 20-30 cm-es darabokban, ebből príma manó- vagy tündérház készül, vagy építhetnek tornyot is.
   * Sárból szobrászkodhatnak, edényeket készíthetnek, és mindet kiszáríthatják a napon.
4. **Kövek, kavicsok:**

[kavicskert](https://gardenista.hu/2017/09/13/kavicskert-epites-alapjai/), [patakmeder](https://gardenista.hu/2018/02/27/amikor-a-kellemes-talalkozik-a-hasznossal-epits-kiszaradt-patakmedret-a-kertben/)

Kisgyerekeknél teljesen veszélytelenül imitálhatjuk így a vizet kertünkben.

A kavicsok jelenléte nélkülözhetetlen azért is, mert fejlesztik a kézügyességet: a fogdosásuk, markolászásuk, pocsolyába dobálásuk.

A megfelelő nagyságú kavicsra lehet festeni ecsettel, vízfestékkel

1. **Fatörzsek és gerendák:**
   * amiket a földre fektetünk így egyensúlyozhatnak rajtuk. Letehetjük vízszintes terepre, egy árok fölé, egy domboldalra, hogy emelkedve –lejtve kelljen rajta járni.
2. **Áshassanak, ültessenek:**
   * legyen akár saját ágyásuk, [amit maguk rendeznek, ők ültetik be](https://gardenista.hu/2017/12/25/engedd-hogy-foldes-legyen-a-gyerek-keze/).
3. **Víz jelenléte:**
   * A gyerekek nagyon szeretnek vizeskedni és saraskodni.
4. **Vadvirágos rét:**

szerepe felbecsülhetetlen.

* + Növény és állatvilág megfigyelésére alkalmas.
  + Keskeny utakat nyírhatunk bele.

1. **Vadnövényes rész:**

Mindig hagyjunk egy pár négyzetmétert, ahol szabadon nőhetnek a gyomok, ez jót tesz majd kertnek és állatvilágnak is.

1. [**Rovarház**](https://gardenista.hu/2018/03/05/korai-becsekkolas-es-teljes-ellatas-bogarhotel-es-darazsgarazs-epul-a-kertben/)**at**mindenképpen készítsünk!
2. **Rőzse halom:**
   * A fákról lemetszett ágakat halmozzuk egy kupacba a kert egy kevésbé forgalmas részén, ide beköltözhetnek gyíkok, [sünök](https://gardenista.hu/2018/03/21/de-vajon-mit-csinalnak-ilyenkor-a-sunok/), rovarok.
3. **Sziklakert:** A sok rést, hasadékot tartalmazó sziklakertek, melyeket növényekkel szépen beültetünk, szintén gyíkok és egyéb állatok élőhelyei lehetnek.
4. [**Komposzt**](https://gardenista.hu/2018/02/21/komposztalo-es-vetemenyes-egyben-epitsunk-kulcslyuk-kertet/)**:**

Nagyszerű lehetőség megfigyelésekre. Szívesen lapátolják a gyerekek,[gazdag állatvilágával tanulmányozására érdemes](https://gardenista.hu/2017/11/04/tarts-gilisztat-a-lakasban-es-mindenkinek-jobb-lesz/).

1. **Magas ágyást**[építeni nagyon jó ötlet](https://gardenista.hu/2018/03/12/hobbikertesz-udvara-magasagyast-tervezunk/).
2. **Farönkök asztalként és székként.**

Pihenésre, étkezésre, rajzoláshoz.

1. **Lombsátor:**

Fenyőgallyakból, ágakból hirtelenjében is építhető.

De lehet stabilabbat készíteni, ha a [váza fűz vagy mogyoróvessző](https://gardenista.hu/2017/03/16/fuzz-velunk/), amit a talajba leszúrunk, tövébe kúszónövényt ültetünk és befuttatjuk (tűzbabbal, dísztökkel). Építhetünk fából vagy fémből még stabilabb vázat és ezt futtatjuk be, akár fás szárú növényekkel (iszalag, szőlő, illatos lonc, komló).

Lehet fűzfavesszőkből [fűzsátort építeni](https://gardenista.hu/2017/03/16/fuzz-velunk/), ha a vesszőket gyakran öntözzük, kihajtanak és lombot növesztenek.

1. **Mezítláb a kertben:**

Rendszeresítsük ezt is, mert rendkívül egészséges, továbbá egy új érzékelést ismerhetünk meg így, a lábérzékelést, melytől már egészen elszoktunk.

1. **Egy társ:**

Hogy a gyerek hosszan kint maradjon a kertben egy társ szinte nélkülözhetetlen: testvér, barát, szülő, háziállat (kutya, macska, tengerimalac, törpenyúl, tyúk, liba)

**Forrás:**

<https://gardenista.hu/2018/03/28/30-tipp-a-gyerekbarat-kertert/>

<https://gardenista.hu/2018/03/05/korai-becsekkolas-es-teljes-ellatas-bogarhotel-es-darazsgarazs-epul-a-kertben/>

<https://gardenista.hu/2018/03/12/hobbikertesz-udvara-magasagyast-tervezunk/>

<https://gardenista.hu/2018/02/21/komposztalo-es-vetemenyes-egyben-epitsunk-kulcslyuk-kertet/>

<https://www.facebook.com/gardenista.hu/>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

Aletha St. Romain

Fotók: Szirka, Aletha St. Romain

**GYERMEKBARÁT NÖVÉNYLISTA**

**- Fűszernövények: beltérben is termeszthetők**

**Levélpetrezselyem,**

**Metélőhagyma,**

**Bazsalikom,**

**Menta,**

**Kakukkfű,**

**Zsálya,**

**Kapor,**

**Körömvirág**

**- Gyümölcsfák: kora tavasszal vagy ősszel érők**

**Cseresznye,**

**Szőlő,**

**Tüskétlen szeder,**

**Alma,**

**Körte,**

**Szilva**

**- Zöldségfélék: tavasziak és könnyen termeszthetők**

**Borsó,**

**Retek,**

**Sárgarépa,**

**Bab, futóbab,**

**Cékla,**

**Paradicsom,**

**Saláta**

**- Lombhullató fák: nem mérgezőek, termésükkel díszítenek**

**Mogyoró,**

**Gyertyán,**

**Bükk,**

**Tölgy,**

**Hárs,**

**Juhar,**

**Kőris**

**Forrás: www.wikipedia.org**

**MÉRGEZŐ NÖVÉNYEK**

**\*             Enyhén mérgező  
\*\*            Mérgező  
\*\*\*           Nagyon mérgező  
\*\*\*\*          Halálos**

|  |  |
| --- | --- |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201502/ororkzold_baber_20140412_025_tn_1.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1201875) | **Babérmeggy - Prunus laurocerasus \***  Cián tartalmú vegyületet amygdalint tartalmaz |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201502/to_20140705__5__tn_1.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1201844) | **Békakorsó - Sium erectum \***  Levele és töve mérgező |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/borb_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1196351) | **Borbolya - Berberis vulgaris atropurpurea \***  Gyökerében található berberin tartalma miatt enyhén mérgező |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201602/borostyan_20131205_049_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1204121) | **Borostyán - Hedera** Az egész növény mérgező szaponinokat tartalmaz. Bogyója keserű, ezért szerencsére gyermekek nem szívesen fogyasztanak belőle. |
|  |  |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/ciklamen_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1190083) | **Ciklámen \*\*\***  Színpompás virága enyhén mérgező, hányást, hasmenést, gyomorfájást okoz, föld alatti gumója viszont erősen mérgező |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/cserszomorce_20130514_022_tn_1.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1196364) | **Cserszömörce - Cotinus coggygria purpureus \***  Bár gyógynövény, minden része gyengén mérgező. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/csillagfrt_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187991) | **Csillagfürt - Lupinus polyphillus \*\*\***  A csillagfürt nyers magvai (és kisebb mértékben más részei) igen mérgezőek, magas alkaloidtartalmuk miatt |
|  |  |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/furtos_gyongyika.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187094) | **Fürtös gyöngyike \*\***  a növény minden része mérgező |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/golyahir_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1190239) | **Gólyahír - Caltha palustris \*\***  A növény minden része szaponint tartalmaz, mely ingerli a bőr- és nyálkahártyát, bénítja a központi idegrendszert.  Vigyázat összetéveszthető az ehető salátaboglárkával!! |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201402/gyongyvirag_20130501_133_tn_1.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1196901) | **Gyöngyvirág - Convallaria majalis \*\*\*\***  Minden része erősen mérgező  Vigyázat, összetéveszthető a medvehagymával! |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/gyuszu__7__tn_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187968) | **Gyűszűvirág - Digitalis purpurea \*\*\*\***   Az egész növény, de főként a levelek mérgezőek. |
|  | . |
|  |  |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/hortenzia_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1190209) | **Hortenzia \_ Hydrangea \*\*\*\***  Az egész növény mérgező Közepestől súlyosan mérgezőig terjed a hatása. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/hunyor_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1186951) | **Hunyorok - Helleborus \*\*\*\***  A fekete hunyor minden része halálosan mérgező, de a többi  növény is erősen mérgez |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201602/aucuba_jap_variegata_8_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1198016) | **Japán babérsom - Aucuba japonica variegata\*\***  A levelek és a termés egy aucubin nevű méreganyagot tartalmaznak, melynek lenyelése után jelentkezhetnek a mérgezési tünetek. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/kankalin__4__tn_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187305) | **Kankalinok - Primula \***  A kankalin levele, valamint hajtása mérgező. A mirigyszőrök tövében található apró mirigyek termelnek egy pirimin tartalmú váladékot,  tejnedvet, mely érzékeny bőrűeknél már század milligrammnyi mennyiségben is viszketést, bőrpírt, rosszabb esetben pedig hólyagokat okozhat. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201602/38_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1204108) | **Kecskerágó - Euonymus \*\*\***  Az egész növény mérgező. A mérgezési  tünetek lappangási ideje fél nap is lehet. |
|  |  |
|  |  |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/kontyvirag_20130501_102_tn_1.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1196365) | **Kontyvirág \*\*\*\***  Az édeskés színes bogyók csábíthatják a gyerekeket. Bőrgyulladást, nyálkahártya gyulladást, hányást, hasmenést, szívproblémákat, görcsöket okoz. A mérgezés halálos is lehet. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/kokorcsin__2__tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187091) | **Kökörcsin - Pulsatilla vulgaris \*\*\***  A növény minden része nagyon mérgező! |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/krokusz__2__tn_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1186974) | **Krókusz \*\***  hagymagumója mérgező, hányást, hasmenést, ájulást okoz |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/kutyatej_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187344) | **Kutyatejek - Euphorbia fajok \*\*\***  a növényekben található tejnedv a bőrre kerülve hólyagokat, a szembe jutva kötőhártya gyulladást okoz. Lenyelve égető érzést a szájban, hányást, hasmenést okoz. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/labdarozsa_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1187982) | **Labdarózsa - Viburnum opulus \***  A növény  levele, kérge gyenegén mérgező |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/leander_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1196497) | **Leander - Nerium oleander \*\*\*\***  a növény minden része halálosan mérgező. Tünetei  émelygés, hasmenés, heves hányás. Súlyosabb esetben: izomgyengeség, görcsök, szív- és keringési zavarok.  A régi Rómában patkányok, egerek irtására és különféle bőrélősködők (bolha, kullancs, tetű ) elpusztítására használták, és emberre, állatra egyaránt veszélyesnek tartották. Olaszországban ma is szamárgyilkos növénynek hívják, és a háziállatokat, a szamarakat, öszvéreket távol tartják tőle. Észrevették, hogy forró napsütésben a leánderligetekben tartósan időző pásztorok vagy katonák a kipárolgó illóolajtól több ízben rosszul lettek. Algírban, Tuniszban is megesett, hogy a frissen vágott leánderágból készült nyárson sütött hústól a légionisták százszámra megbetegedtek. |
| [http://hetszinvilag.lapunk.hu/tarhely/hetszinvilag/kepek/201401/lili_tn_tn.jpg](http://hetszinvilag.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1188623) | **Liliom \*\*\***  Egyes fajták súlyosan mérgezőek.  A virág megrágása vagy lenyelése, sőt a növény bármely egyéb része is hányást idézhet elő |