



# SKOGENS BÆRGUIDE

LÆR OM SKOGENS BÆRPLANTER OG  
INSEKTENE SOM BESTØVER DEM

Heftet er laget av La Humla Suse, 2026

Tekst og design: Emilie Risdal Danielsen, Frauke Heivand og Sigrud Bakken Døsvik

Illustrasjoner: Fabel illustrasjon (Nina Marie Andersen)

Fotografier: Sigrud Bakken Døsvik og Monica Marcella Kjærstad

Korrektur: Roald Bengtson

Trykk: H.B.O. Grafisk AS

Heftet er laget og trykt med midler fra prosjektet "Skogen – mer enn bare trær" støttet av Sparebankstiftelsen DNB

Kontakt oss på [post@lahumlasuse.no](mailto:post@lahumlasuse.no) [www.lahumlasuse.no](http://www.lahumlasuse.no)

Instagram: [la.humla.suse](https://www.instagram.com/la.humla.suse)

Facebook: [LaHumlaSuse](https://www.facebook.com/LaHumlaSuse)



**SKOGEN**  
- MER ENN BARE TRÆR



**GULLBASSE OG BLÅBÆRBLOMSTER**



# INNHOOLD



## SKOG + POLLINERENDE INSEKTER = SANT

Har du noen gang tenkt over det tette samspillet mellom skogens planter og pollinerende insekter?

3

## HVORFOR ER SKOGEN SÅ VIKTIG?

Hvem bor i skogen og hvordan påvirker de hverandre?

4

## SKOGENS BÆRPLANTER

Lær om noen av bærplantene du kan finne på tur i skogen.

6

## SKOGENS POLLINERENDE INSEKTER

Hvilke insekter kan du finne på bærbuskene mens de ennå står i blomst?

11

## LYST TIL Å LÆRE ENDA MER?

Her finner nysgjerrige lesere tips til hvor de kan utforske temaet videre.

14



# SKOG+POLLINERENDE INSEKTER=SANT

Pollinerende insekter er viktige for livet i skogen i Norge. Skogen er ikke bare trær – den er et levende system der mange små organismer holder alt i gang. Når insekter pollinerer planter gjør de det mulig for plantene å lage frø og frukt. Dette er grunnlaget for både artsmangfold og næringskjeder. Planter og insekter er derfor avhengige av hverandre. I denne brosjyren vil du bli bedre kjent med skogen, noen av bærene som vokser der og insektene som besøker dem.

## HVA INNEBÆRER POLLINERING?

Planter i skogen kan ikke flytte på seg, så de trenger hjelp av skapninger som beveger seg for å lage nye planter. Denne hjelpen kalles "pollinering", eller på folkemunne "bestøving".

Pollinering skjer når pollen flyttes fra én del av blomsten til en annen, slik at planten kan lage frø og frukt. Noen ganger gjør vinden jobben, men ofte er det insektene som står for flyttingen.

Mens insektene er på jakt etter mat, får de med seg pollen videre til neste blomst. Uten denne "flyttetjenesten" ville mange skogsplanter hatt store problemer med å formere seg.



# HVORFOR ER SKOGEN SÅ VIKTIG?

Skogen er et av Norges viktigste økosystemer. Den gir mat, skjul og leveområder for mange arter. Trærne tar opp CO<sub>2</sub> og lagrer karbon, og skogen bidrar til å regulere klima og vannbalanse. I skogen kommer næring fra dyr og planter naturlig tilbake til jorden.

Skogen er et nettverk der planter, dyr, sopp og mikroorganismer påvirker hverandre. Pollinerende insekter er en del av dette samspillet. Når de flytter pollen mellom plantene, påvirker de hvilke planter som får formere seg, og hvor mye mat det blir til dyr som spiser frukt og bær.





GRØNSTJERTVINGE

## HVA SLAGS SKOG LIKER POLLINATORENE BEST?

Pollinerende insekter trives best i skoger med variasjon. I skoger hvor trærne er av samme treslag og plantes tett, er det lite lys som når ned på bakken. Da blir det færre blomster og mindre mat for insekter som trenger pollen og nektar fra vår til høst. Skoger med flere slags trær gir mer lys og mer variasjon for flere arter, både av planter, dyr og sopp.

Mennesker påvirker hvordan skogene er som leveområder gjennom hvordan vi hogger og planter, og hvor mye død ved som får ligge igjen på skogbunnen. Med mindre flatehogst og mer vern av naturskog får vi flere gode hjem for de ville pollinatorene.

## ET LITE SAMSPILL MED STOR BETYDNING

Samspeillet mellom pollinerende insekter og skog viser hvordan naturen henger sammen. Selv små organismer kan ha stor betydning for helheten. Å ta vare på disse sammenhengene er viktig for å bevare naturmangfoldet i Norge.

# SKOGENS BÆRPLANTER

Nå skal vi ut på bærtur! Skogen er full av små skatter, og mange av dem er bær. Før vi mennesker kommer for å plukke bærene, blir bærplantene først besøkt av pollinerende insekter når de står i blomst. Nå skal vi se nærmere på noen kjente bærarter; bringebær, blåbær, tyttebær, multe og markjordbær.

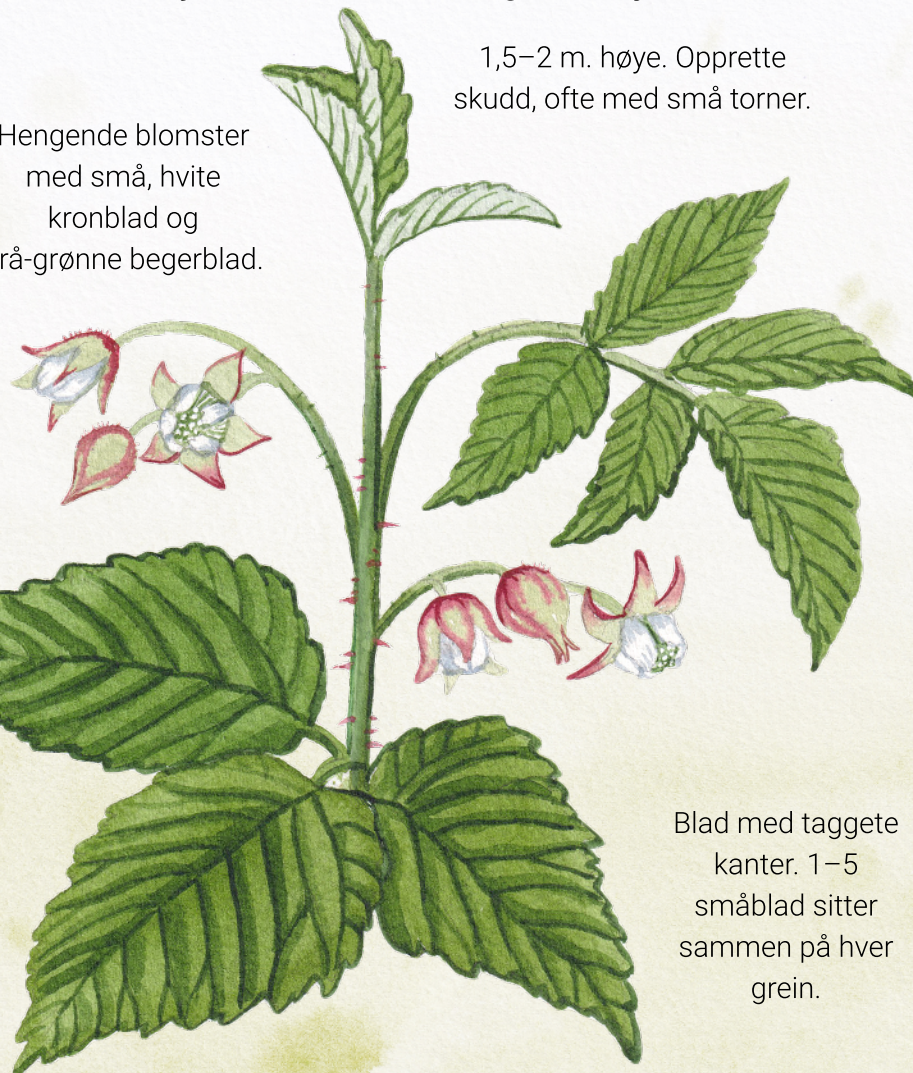
## BRINGEBÆR

Visste du at ett bringebær er sammensatt av flere små frukter? Bærbuskene vokser langs stier, på hogstflater og i skog- og veikanten i løv- og blandingsskog, hvor de ofte danner tette kratt. Bringebærbuskene tilbyr både mat og ly for flere insekter. Skuddene til planten er toårige; det første året har den kun blader, mens andre året kommer det også blomster og bær.



Undersiden av bladene er hvite, filthårete.

Hengende blomster med små, hvite kronblad og grå-grønne begerblad.



1,5–2 m. høye. Opprette skudd, ofte med små torner.

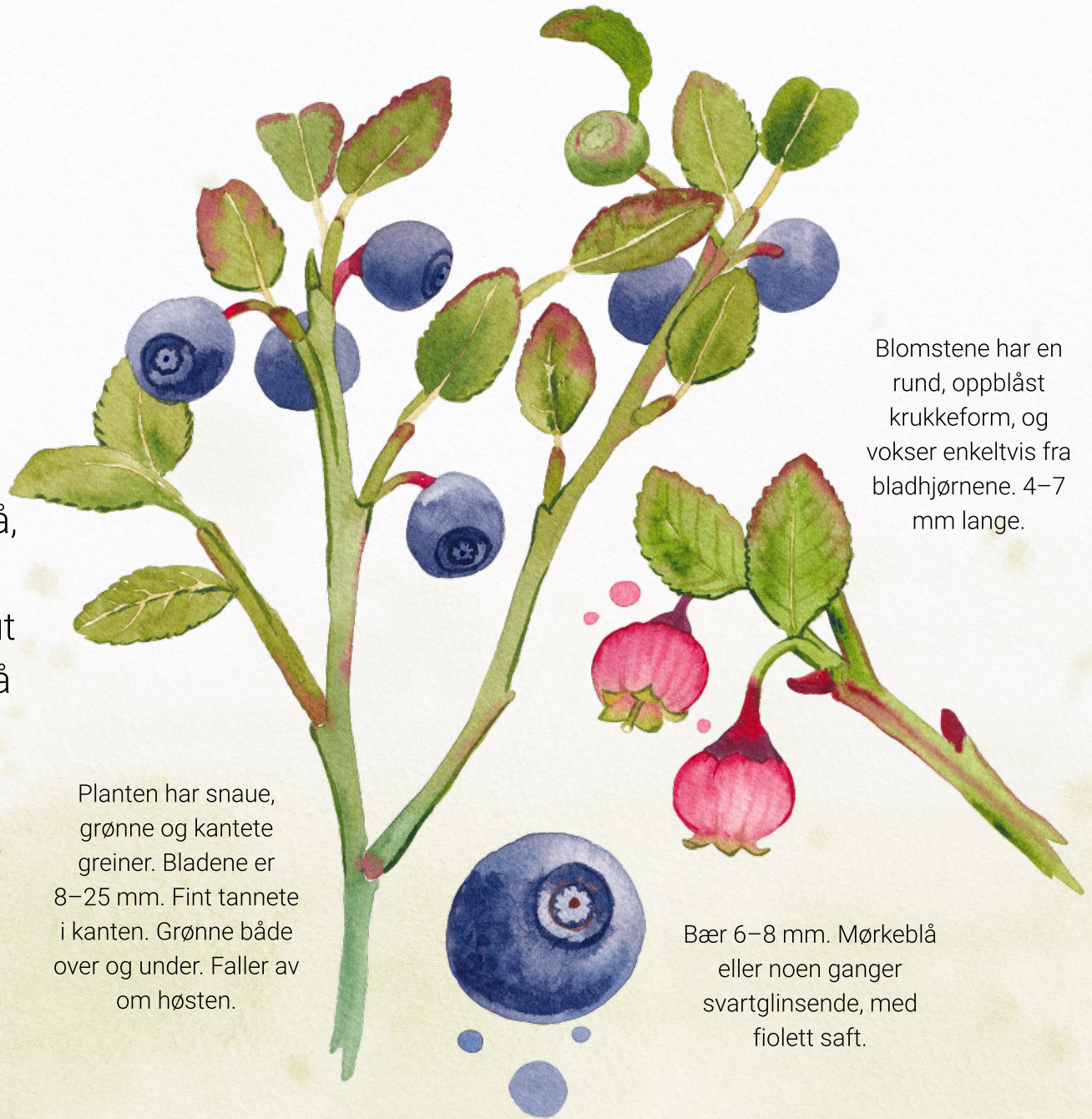
Blad med taggete kanter. 1–5 småblad sitter sammen på hver grein.

# BLÅBÆR

Blåbær er trolig den mest velkjente og høstede bærsorten i Norge. Planten trives særlig godt i åpen furuskog, hvor den ofte dekker store deler av skogbunnen, men blåbær finnes også rikelig i både granskog, bjørkeskog og andre skogtyper. Blåbærlyngen har små, rødrosa og runde blomster som pollineres av humler som rister pollen ut av blomsten og ned på magen sin ved å vibrere vingemusklene sine. Blomstrer i april–juni, og bærene modnes i juli–september, avhengig av voksested.

## BUZZPOLLINERING

En særegen egenskap hos humlene hvor de vibrerer kraftig for å løsne pollen fra blomster. Buzzpollinering gjør humlene til allsidige og svært effektive pollinatorer sammenliknet med andre pollinatorer.



Planten har snaue, grønne og kantete greiner. Bladene er 8–25 mm. Fint tannete i kanten. Grønne både over og under. Faller av om høsten.

Blomstene har en rund, oppblåst krukkeform, og vokser enkeltvis fra bladhjørnene. 4–7 mm lange.

Bær 6–8 mm. Mørkeblå eller noen ganger svartglinsende, med fiolett saft.

# TYTTEBÆR

Til tross for den litt beske smaken, har tyttebær vært en viktig del av vårt kosthold og folkemedisin over generasjoner. Tyttebærlyngen er lav og vintergrønn, og vokser i lyngheier, furuskog og på fjellet over hele landet. Blomstrer i mai-juni og blomstene er små, rosa og klokkeformede. Bærene er modne mellom august og oktober.



Blomster i liten klase.  
4-flikete. Hvite-rosa.  
Griffel stikker ut.



Blader er 8–20 mm.  
Matt, blekgrønn  
underside, med  
mørke kjertelprikker.

Blanke mørkegrønne blad.  
Innbuktet i spissen, med  
tydelige sidenerver og  
nedbøyd kant.

Kart, blir gradvis  
rødere når de  
modnes.



Bær 5–8 mm.  
Kulerunde og røde.  
Faller lett av om de  
er modne.

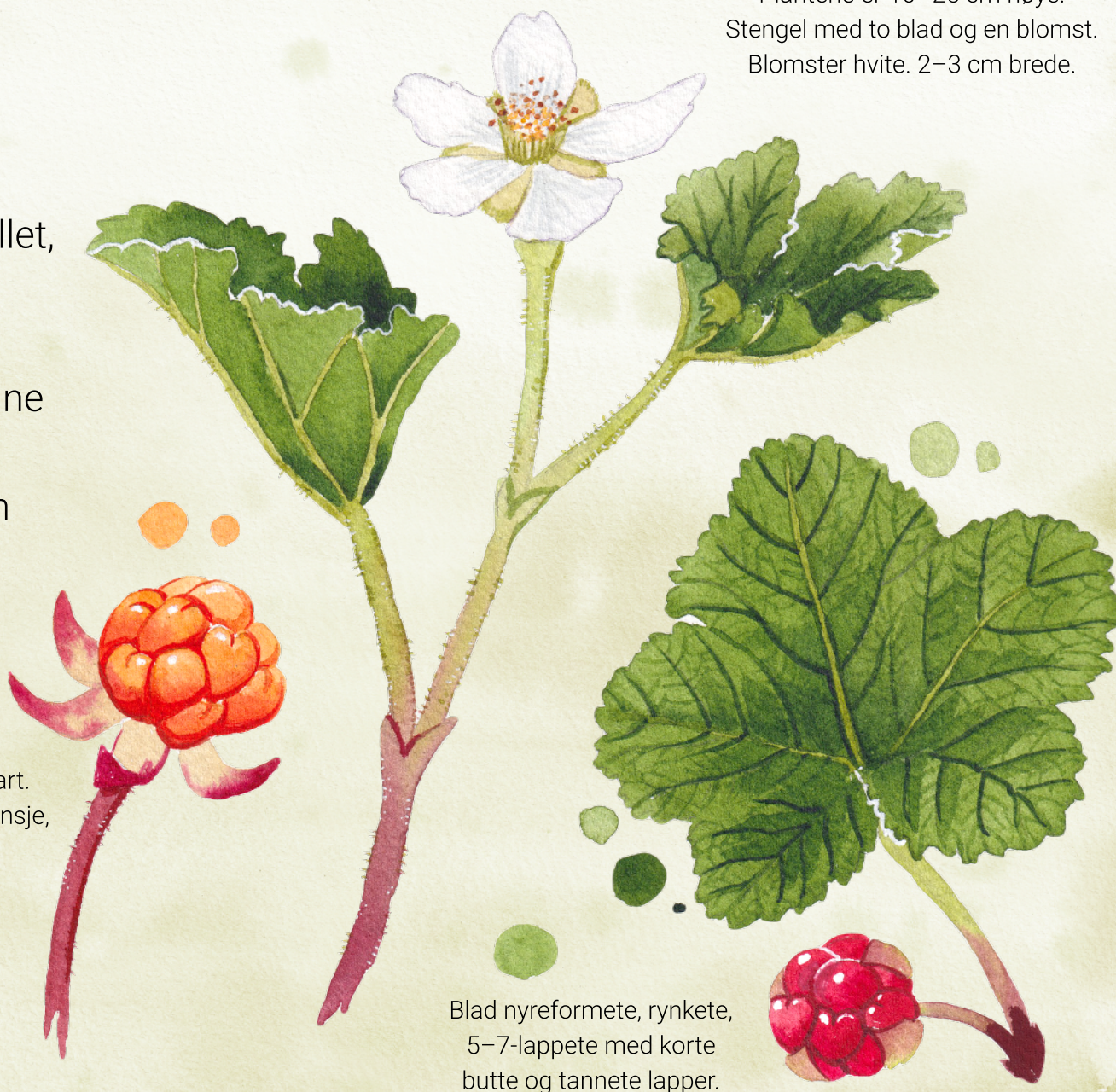
# MULTE

Kanskje den mest eksklusive og ettertraktede bærsorten her i landet. Multene vokser som oftest oppe på fjellet, på myrer og annen våtmark, men de er også vanlige mange steder i barskog. Multer er særbu, som vil si at de har egne hann- og hunnplanter. De er derfor helt avhengig av insekter som frakter pollen på tvers av myrene for pollinering.

## PLANTEKJØNN

I plantenes verden finnes det to kjønn som hos dyrene, men de fleste plantene er sambu. De er både hann og hunn i samme plante. Noen planter har egne hann- og hunnblomster på planten, mens andre har hann- og hunndelene i samme blomst. Noen få planter er særbu, slik som multe.

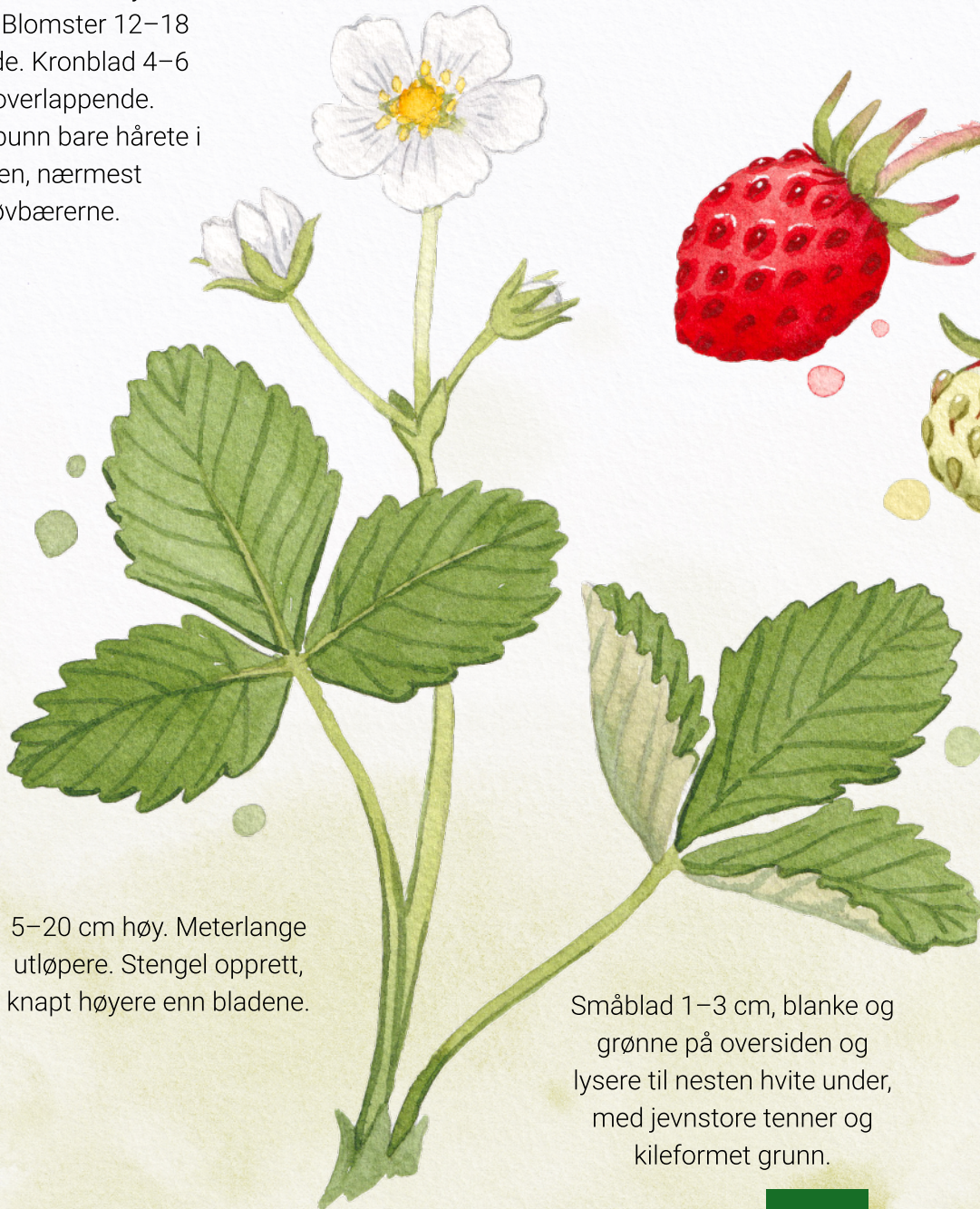
Frukt først rødt kart.  
Moden frukt guloransje,  
myk, saftig.



Plantene er 10–25 cm høye.  
Stengel med to blad og en blomst.  
Blomster hvite. 2–3 cm brede.

Blad nyreformete, rynkete,  
5–7-lappete med korte  
butte og tannede lapper.

Blomsterskaft tiltrykt  
finhåret. Blomster 12–18  
mm brede. Kronblad 4–6  
mm, overlappende.  
Blomsterbunn bare hårete i  
kanten, nærmest  
støvbærerne.



5–20 cm høy. Meterlange  
utløpere. Stengel opprett,  
knapt høyere enn bladene.

Småblad 1–3 cm, blanke og  
grønne på oversiden og  
lysere til nesten hvite under,  
med jevnstore tenner og  
kileformet grunn.

Fruktstand 0,5–1 cm, blanke, med  
utstående beger, løsner lett. Har  
frisk aromatisk lukt og smak.

## MARKJORDBÆR

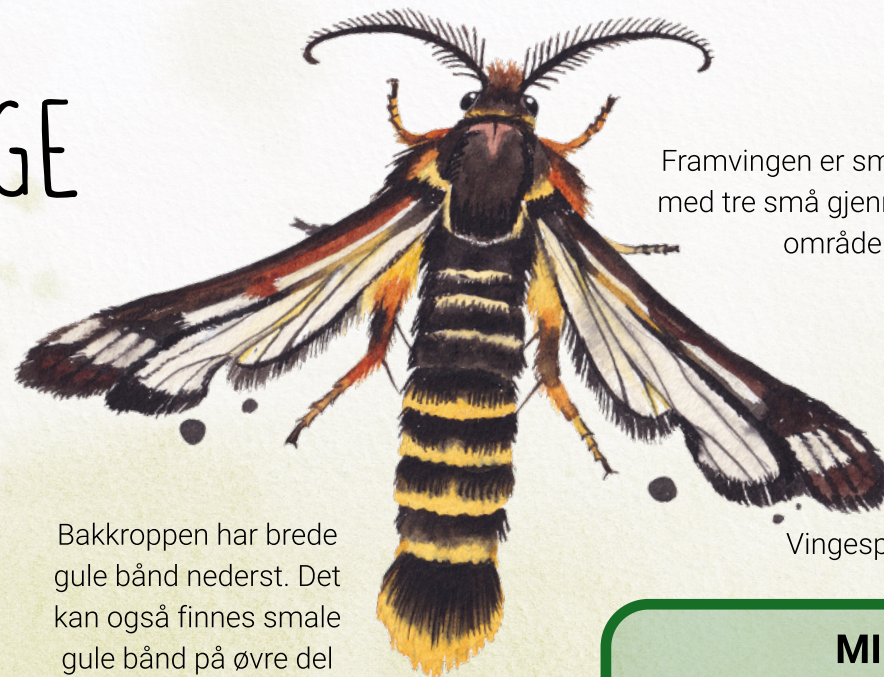
En kjent og kjær, krypende plante som vokser i enger, langs veikanter, på knauser og i urterik skog over hele landet. De trives best på lyse og åpne steder, hvor de sprer seg langs bakken med små grønne blader og hvite blomster. De søte, røde bærene modner om sommeren og er populære både blant mennesker og dyr.

# SKOGENS POLLINERENDE INSEKTER

Nå skal vi bli bedre kjent med noen av insektene som besøker plantene i skogen. Når tyttebær, blåbær, bringebær og andre planter står i blomst, er disse små hjelperne på plass og gjør en viktig jobb. Her møter vi bringebærglassvinge, fjellsandbie, fjellhumle, myrtigerflue og viersandbie – fem av skogens mange pollinerende insekter som er med på å holde livet i skogen i gang.

## BRINGEBÆRGLASSVINGE

Er det en veps? Nope! Dette er faktisk en sommerfugl. Voksne individer besøker bringebærbusker hvor de får næring fra blomstene og legger egg inni stilken hvor larvene vokser opp. Bringebærglassvinge er derfor helt avhengig av bringebærbusker for å overleve.



Framvingen er smal og svart med tre små gjennomsiktige områder.

Vingespenn på 21–30 mm

Bakkroppen har brede gule bånd nederst. Det kan også finnes smale gule bånd på øvre del av bakkroppen, men de er ikke alltid lette å se.

### MIMIKRY

Dette er en form for kamouflasje hvor en art beskytter seg selv mot fiender ved å etterlikne en annen farligere art. Som for eksempel fluer som etterlikner veps, og sommerfugler som etterlikner ugler og slanger.

# FJELLSANDBIE

Fjellsandbienen trives til tross for navnet både i skogen og på fjellet hvor den er en viktig pollinator for skogsbær. De er solitære bier som graver tunneller i sandholdig grunn hvor de legger eggene sine sammen med en matpakke av pollen og nektar. Som solitære bier kan de være ekstra gode pollinatorer fordi pollenet ikke samles i faste klumper på bakbeina slik som hos honningbier og humler, men sitter løsere og kan dermed spres mer effektivt.



Mørk  
ansiktsbehaar

Tofarget behaar på  
bakleggene.

Mellomkroppen er  
brunoransje og  
bakkroppen svart.

Brunoransje mellomkropp  
med et sort mellomvingebånd.

Lengde ca. 21 mm



Fremre del av bakkroppen har  
samme brunoransje farge som på  
mellomkroppen. Deretter et sort  
tverrbånd før skittenhvit eller  
rødaktig bakerst.

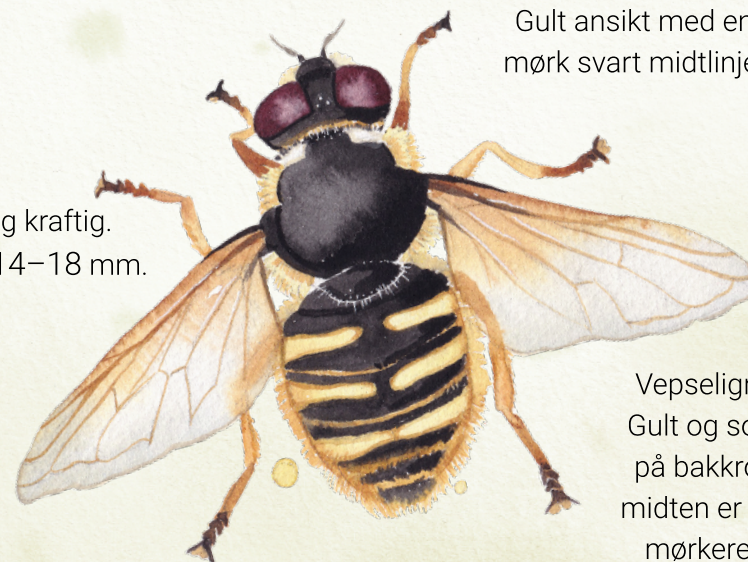
# FJELLHUMLE

Fjellhumla er en stor humleart, og som navnet tilsier lever den på fjellet i fjellbjørkeskogen og over tregrensa helt opp til alpine soner. Arten er en viktig pollinator for fjellplanter som for eksempel multer og tyttebær.

# MYRTIGERFLUE

Flere fluearter besøker blomster og er viktige pollinatorer, sammen med bier og sommerfugler. Myrtigerfluen er en stor og kraftig, vepseliknende flue, og er en av de vanligste blomsterflueartene i Norge. Fluen trives i åpen skog og i enger, og besøker blomster for næring og oppholder seg ofte i nærheten av fuktige habitater hvor den legger egg.

Stor og kraftig.  
Lengde 14–18 mm.



Gult ansikt med en mørk svart midtlinje.

Vepselignende flue.  
Gult og sort mønster på bakkropp. Langs midten er det en smal mørkere midtlinje.

Mellomstor art.  
Vingespenn på 6–8 mm.

Sort, nesten bar bakkropp og tett gråbrun behåring på forkroppen.

Røde baklegger.  
Hunnene har en tydelig oransje pollenbørste.



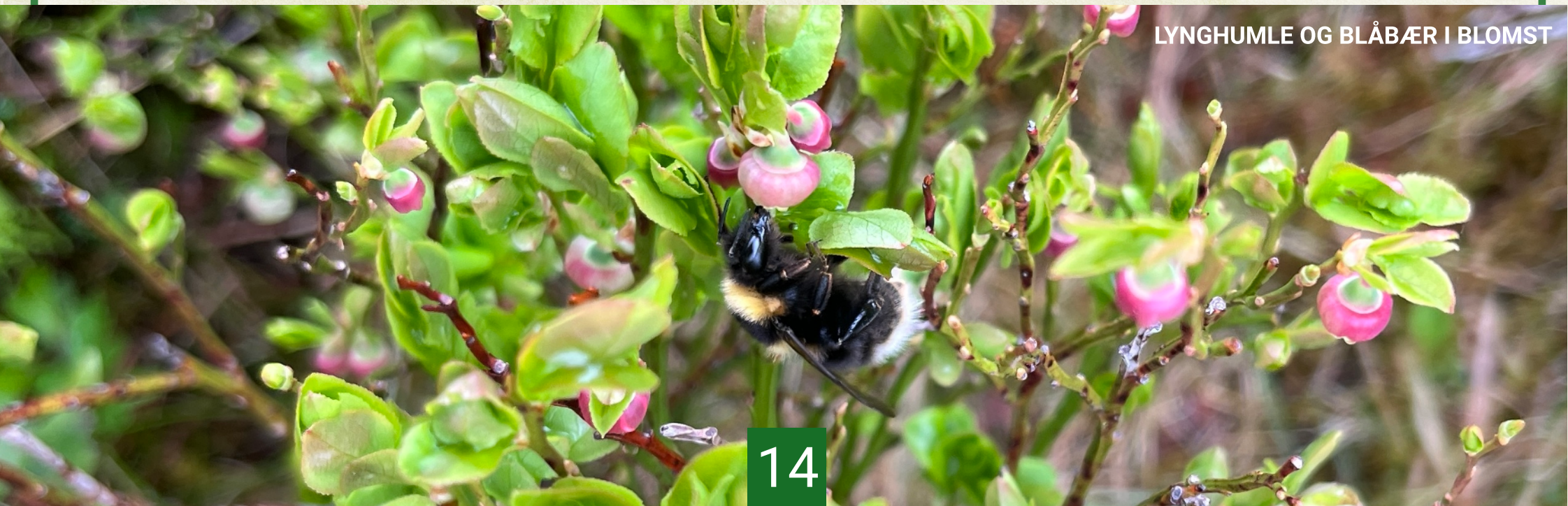
Hannene ser ut til å ha en hvit bart.

# VIERSANDBIE

Viersandbieren er en av de første biene du kan se tidlig på våren over hele landet, og arten flyr når seljen og vien blomstrer. Disse blomstene kalles "gåsunger" og er en viktig næringskilde for de første pollinatoren som kommer ut av dvale.

# LYST TIL Å LÆRE ENDA MER?

- *Skogen – om trær, folk og 25 000 andre arter*. Bok av Anne Sverdrup-Thygeson
- *Skogens hemmeligheter – om ishår, trollskum og drageblodtrær*. Bok av Anne Sverdrup-Thygeson
- *Gyldendals store nordiske Flora*. Bok av Bo Mossberg og Lennart Stenberg
- *Insekter i Norge*. Bok av Anne Sverdrup-Thygeson
- *Bærboka – alt om bær fra natur og hage*. Bok av Kirsten Winge
- *Humlene i Norge*. Felthåndbok av Roald Bengtson
- *Den lille boken om bær*. Felthåndbok av Anna-Elise Torkelsen
- Lille norske leksikon. [www.lille.snl.no](http://www.lille.snl.no)
- Ulike publikasjoner fra La Humla Suse. [www.lahumlasuse.no/publikasjoner-fra-la-humla-suse](http://www.lahumlasuse.no/publikasjoner-fra-la-humla-suse)



LYNGHUMLE OG BLÅBÆR I BLOMST



La  
**Humla**  
Suse