



## Björksav, gott och nyttigt!



**Årskurs:** F, 1-3, 4-6, 7-9

**Beräknad tidsåtgång:** 30 minuter + tömning av behållare.

**Material:** Borrsväng eller batteridrivna bormaskin, borrar, lite grövre sugrör, flaska och snören eller band att fästa flaskan.

**OBS!** Tänk på att tappning av björksav inte ingår i allemansrätten. Fråga alltid markägaren om lov! Under sommaren lagrar björken näring till nästa växtperiod i sina rötter. På våren stiger denna näring som sav i stammens ved upp till grenkronan. Björksav måste tappas mellan vinterns uppbrott och knoppsprickningen på våren, när saven stiger som mest intensivt. Efter knoppsprickningen brukar saven få en bitter smak.

**Genomförande:** Borra ett 3-5 cm hål i stammen, lite snett uppåt och sätt in ett sugrör eller liknande i hålet. Stoppa ner andra änden av sugröret i en flaska som binds fast runt stammen med snöre. Om det finns gott om bin och myror kan man behöva täppa till öppningen av flaskan så att insekterna inte tar sig ner i flaskan med den söta saven. Använd en plastflaska, om det blir kallt en natt kan en glasflaska frysa sönder. När man tappat färdigt ska man plugga igen hålet med en pinne så att inte saven fortsätter att rinna. En enklare variant är att skära av en mindre gren på björken och trä på en plastflaska på grenstumpen. Efter några timmar kan flaskan vara fylld med björksav.



Stora björkar kan ge upp till 15 liter sav per dygn. Man bör dock inte tappa för mycket från varje träd. Saven ska ju ge näring till bladen. Tappar man bara några liter från varje träd tar de inte skada av detta.

Björksav innehåller cirka 0,9 % socker och många mineralämnen som kalcium, kalium och magnesium och organiska syror. Färsk björksav håller sig bara några dagar i kylskåp.

## Mer om savtappning

Savtappning var vanligt under 1700- och 1800-talet i Sverige. Björksaven var då ett viktigt vitamintillskott under vårvintern.

Björksaven användes också som medicin mot olika sjukdomar såsom förkylning, kolik, njursten samt skörbjugg.

