

## Mine beste tips om tapping av bjørkesevje

### 1. Forbered deg og start i god tid.

- Våren kommer ofte raskere enn vi tror og da er det fint om vi har forberedt oss hvis vi vil tappe bjørkesevje. Hvis vi ikke eier ei bjørk selv er det viktig å spørre grunneier der vi har sett bjørka vi ønsker å tappe fra.
- Finn ei bjørk som står et stykke fra vei med mye trafikk, den er minst forurensa. Få tak i slange og en beholder hvis du ønsker å tappe flere liter (se hvordan på filmen). Hvis du bare ønsker litt pr dag for å drikke kan du kutte en kvist og henge ei flaske på den avkuttete kvisten. Bytt flaska hver dag. Dette er en enkel måte å tappe på, men du må også her spørre grunneier.
- Når bladene på bjørka begynner å komme må du slutte å tappe for da trenger bjørka sevja selv til produksjon av bladene.

### 2. Hva gjør bjørkesevje i kroppen.

- Bjørkesevje ble brukt som vitamin og mineraltilskudd på senvinteren og tidlig vår. Den smaker som søtt vann da bjørkesevje inneholder en del sukker (xylitol). Bjørkesevjen er i folkemedisinen kjent for å kurere ulike luftveisplager, magesmerter og feber. Sevjen er rik på jern, mangan, magnesium, kalium, kalsium, sink, fosfor, natrium, aminosyrer og C-vitamin. Drikken styrker immunforsvaret og virker som en utrensing på kroppen.

### 3. Hva kan bjørkesevje brukes til.

- Bjørkesevjen kan drikkes som den er som et vitamintilskudd på våren, brygges øl og vin, lage fermentert drikke som blir full med probiotika, brukes i bakst i stedet for vann, eller du kan fryse den ned.
- Bjørkesevjen er holdbar i ca ei uke i kjøleskap, så det du ikke bruker opp innen ei uke må fryses ned. Holdbarheten av bjørkesevjen kan sammenlignes med ferskmelk.

### 4. Oppskrift på tapping.

- a. Spør grunneier om lov til å tappe sevje fra treet.
- b. Spør treet om det er ok at du tapper sevjen fra det! Hvis du får JA, gå til punkt c :-)
- c. Borr et hull inn i stammen ca 1 meter opp fra bakken. Bruk en borr som har samme dimensjon som røret du skal tre inn i stammen. Eller kutt av en gren som du henger ei flaske på.
- d. Putt røret/slangen godt inn i hullet og videre ned i en beholder.
- e. Knytt fast beholderen slik at den står støtt inntil og etter sevja fylles opp.
- f. Sjekk beholderen hver dag og ta vare på sevja.
- g. Når du ikke vil tappe mer sevje; VIKTIG: Lag en treplugg og plugg igjen hullet! La ikke treet, du fikk masse god drikke fra, blø i hjel..

Lykke til :-)!