

Volgansieni

□

Sisällys

- [1 Johdanto](#)
- [2 Volgansienen hankkiminen](#)
- [3 Volgansieniteen valmistaminen](#)
- [4 Linkkejä](#)
- [5 Lähteitä](#)

Johdanto



Volgansieni

Volgansieni eli Kombucha on sokeroidussa teessä kasvava mikrobiryhmä, joka lisää teehen erilaisia vitamiineja ja muita vaikuttavia aineita.

Volgansienen hankkiminen

Volgansientä ei yleensä myydä kaupoissa tai muutenkaan, koska taikauskoisen käsityksen mukaan se menettää parantavat ominaisuutensa sillä hetkellä kun se myydään, mutta usein volgansieniteen valmistusta harrastavilta löytyy ylimääräisiä volgansienen jälkeläisiä. Kansainväliseltä [Kombucha Exchange](#) -sivustolta löytyy (myös suomalaisia) henkilöitä, jotka ovat valmiita lähettämään volgansieniä postilla postimaksua ja pakkauskuluja vastaan. Rihmaston [foorumissa](#) kannattaa myös kysyä.

Volgansieniteen valmistaminen

1. Keitetään vahvaa mustaa tai vihreää teetä noin litra.
2. Litraa kohti lisätään 1dl (tai vähemmän) sokeria.
3. Annetaan teen jäähtyä huoneenlämpöiseksi (22-27 celsiusta on optimaalinen lämpötila)
4. Lisätään sokeroitu tee sopivaan astiaan (esim. kurkkupurkki toimii hyvin). Ilman pitäisi päästä vaihtumaan astian sisällä, mutta täysin avonainen astia houkuttelee liikaa hedelmäkärpäsiä yms. Talouspaperiarkki on suojaava ja ilmava kansi. Se pysyy paikoillaan kuminauhalla.
5. Lisätään astiaan volgansieni sekä (jos mahdollista) desilitran verran valmista volgansieniteetä

käymis-prosessin käynnistämiseksi.

6. Jätetään lämpimälle ja varjoiselle paikalle. Tee valmistuu noin 7-10 päivän aikana. Juoma muuttuu kirpeämmäksi mitä pidempään sen antaa käydä.

Linkkejä

- <http://volgansieni.blogspot.com/>
- <http://www.kombu.de/anleit-e.htm>

Lähteitä

- Toivo Rautavaara -- Miten luonto parantaa
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Kombucha>