

REZEPT MIT ROOIBUSH:

KALTE ROOIBUSH-APFELSUPPE:

für 4 Personen:

700g Äpfel

1 l Rooibush-Tee

geriebene Schale einer Zitrone

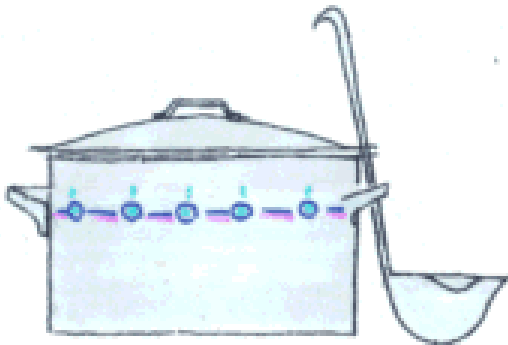
Saft einer Zitrone

4 EL Weißwein

Zucker

10g Speisestärke

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Apfelstücke in den kochenden Tee geben und mit der Zitronenschale weich kochen, anschließend durch ein Sieb drücken oder mit dem Mixstab pürieren. Mit dem Zitronensaft, Weißwein und Zucker abschmecken. Speisestärke in wenig Flüssigkeit (Wasser oder Wein) anrühren und die Suppe damit binden. Anschließend die Suppe erkalten lassen. Dieses Gericht schmeckt an heißen Sommertagen besonders gut!



INFO-QUELLEN:

- Haaga, Eva Maria: Rotbusch Tee. Wilhelm Heyne Verlag, München. 1999
- <http://www.demmer.at>
- Lieferantenpreislisten



Teehaus INDOLERO
Böheimgasse 2
2700 Wiener Neustadt

Fon: 02622 28093
Fax: 02622 28093 15
Mail: office@indolero.at
WWW.INDOLERO.AT

ROOIBUSH-TEE:

„Rooibos, Rotbusch, Massai“



Rooibush-Tee hat in seinem Herkunftsland Südafrika eine lange Tradition und gilt als das südafrikanische Nationalgetränk. Der Rooibush ist ein ginsterähnlicher Busch mit einer ungefähren Höhe von 1,5 Metern. Seine langen Triebe können sich wie unsere Trauerweiden fast bis zum Boden beugen. An diesen Trieben finden sich zahllose dünne Seitenästchen mit hellgrünen Blättern, die an Rosmarin erinnern und dem Rooibush sein buschähnliches Aussehen verleihen. Die Rooibush-Pflanze stammt aus dem Südwesten des südafrikanischen Kaplandes. Diese gebirgige Gegend bietet dem wärmeliebenden Strauch

mit der Regenzeit im Winter ein ideales Mikroklima: milde Temperaturen bei ausreichenden Niederschlägen.

Trotz der Höhenlage von über 450m gedeiht der Rooibush in einem fast "mediterranen" Klima mit heißen, trockenen Sommern.

Die Pflanze hat sich so an die äußeren Bedingungen angepasst, dass sie auf den sandigen, nährstoffarmen Böden wächst, die normalerweise für jeden anderen Anbau ungeeignet sind. Er wird in Südafrika an der Westküste auf weiten Plantagen angebaut.

Mit Spezialmaschinen werden Blätter und Triebe zu etwa 5 Millimeter langen Stückchen zerkleinert. Wie bei der Produktion von schwarzem Tee werden diese in Häufchen geschichtet und zwischen 8 und 24 Stunden fermentiert. Dadurch erhält der Rooibush seine typische rot-braune Farbe.



DER GESUNDE GENUSS-TEE:

Im Gegensatz zu Schwarztee enthält Rooibush-Tee kein Koffein und kann daher auch abends getrunken werden.

Er ist ein sehr bekömmliches Genussmittel, das auch von Kindern sehr gut vertragen wird.

Die vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten z.B. mit Milch und/oder Honig oder mit Fruchtsaft zum exotischen Sommercocktail gemischt, machen den Rooibush zu einem wahren "Renner" unter den Tees.

Der Kräutertee Rooibos ist reich an Vitamin C, Mineralstoffen, Spurenelementen und Flavonoiden.

Die Flavonoide (z.B. *Aspalathin* wirkt stark entzündungshemmend und bekämpft freie Radikale; *Quercetin* wirkt krampflösend, beruhigend und stimmungsaufhellend. Des Weiteren kann Quercetin bei Allergien, depressiven Stimmungen und Einschlafproblemen sehr hilfreich sein) gehören zu der Gruppe der hochwirksamen Biostoffe, die unser Immunsystem stärken und Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen.

Besonders erwähnenswert ist sein Eisengehalt, der für einen Tee sehr hoch ist. Durch seinen reichen Mineralstoffgehalt ist der "Rote Busch" ein ideales Sportlergetränk, das auf angenehme Weise – kalt oder warm – den Durst löscht.

Im medizinischen Bereich werden folgende Indikationen genannt: Allergien, Entzündungen, Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, Durchfall, Übersäuerung, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Unruhe, Diabetes mellitus, Übergewicht, Eisenmangel und erhöhter Mineralienbedarf.

Bei regelmäßigem Teegenuss werden gesundheitsfördernde Wirkungen versprochen; sie beruhen auf der Erfahrung von südafrikanischen Naturheilkundlern. Der Tee soll Rheuma und hohes Fieber lindern, allergische Erkrankungen verhindern und gegen Schlaflosigkeit helfen. Diese Eigenschaften werden derzeit wissenschaftlich untersucht. Gegenanzeigen sind jedoch auch nicht bekannt, so kann Rooibush-Tee bedenkenlos regelmäßig getrunken werden.

