

Rooibusch Tee (Rotbuschtee)

Rooibusch ist ein sehr empfehlenswerter, gesunder Tee aus Südafrika. Er enthält kein Koffein. Er wird von einem 1,50 Meter großen Busch (*Aspalatus Linearis*) durch Fermentation der nadelähnlichen Blätter gewonnen.

Inhaltsstoffe

Rooibos enthält kein Koffein und nur 1% Bitterstoffe.

Eine Tasse aufgebrühter Rooibos enthält 300 mg Proteine, 47 mg Potasche, 28 mg Magnesium, 18 mg Kalzium, 15,7 mg Vitamin C, 10 mg Phosphate, 2,8 mg Eisen, 1,2 mg Mangan und Fluor pro 100g Tee.

Zubereitung

Nehmen Sie einen schwach gestrichenen Teelöffel Rooibusch pro Tasse, übergießen ihn mit kochendem Wasser und lassen ihn ca. 3-5 Minuten ziehen. Die Ziehzeit beeinflusst lediglich die Intensität von Farbe und Geschmack, nicht die Stärke wie bei normalem Tee.

Anders als schwarzer Tee verändert Rooibusch, wenn Sie ihn erkalten und länger stehen lassen, nicht seine Farbe und seinen Geschmack. Sie können Zucker, Milch, Zitrone oder Rum begeben - ganz wie Sie möchten. Da Rooibusch fast keine Bitterstoffe enthält, schmeckt er ohne oder nur mit wenig Zucker. Mit der gleichen Menge heißem Orangensaft (mit Frucht) bekommt man einenvorzüglichen Punsch.

Eigenschaften von Rooibusch

Rooibusch ist ein ideales Heilmittel gegen Koliken von Kleinkindern. Ein wenig Rooibusch in die Milch geben, lindert Krämpfe, beruhigt nervöse Kinder und sorgt für einen gesunden Nachtschlaf.

Rooibusch stimuliert die Bildung von Muttermilch und versorgt die Babys mit Mineralien über die Milch oder das Blut während der Schwangerschaft. Eine äußerliche Anwendung von kaltem Rooibusch-Tee sorgt für eine reine Haut und hilft bei Windelausschlag.

Rooibusch hat auch für Erwachsene eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. er ist das ideale Getränk vor dem Zubettgehen, besonders für ältere Menschen, die zu Schlaflosigkeit neigen. Bei einer Magenverstimmung oder einem nervösen Magen tut Rooibusch gut.

Mediziner auf der ganzen Welt sind sich darüber einig, daß der in Rooibusch enthaltene Wirkstoff Allergiesymptome wie Heuschnupfen und Asthma lindert.

Rooibusch wirkt vorbeugend und heilend bei Akne und anderen Störungen der Haut. Bei Hautausschlag oder Ekzemen kalten Rooibusch-Tee auf die Haut auftragen.

Weitere Möglichkeiten für Rooibusch

Rooibusch können Sie zum Färben verwenden, z.B. für eine leichte Haartönung. Sowohl Rooibusch-Tee als auch die Teeblätter sind ein guter Blumendünger. Mit Rooibusch können Sie kochen oder backen, als Ersatz für Milch oder Wasser. Rooibusch kalt in herrlichen Drinks genießen, z.B. mit Fruchtsäften mischen.

TEEBLÄTTER-VERSAND D-78333 WAHLWIES
Am Maisenbühl 6 Tel. 07771-920177 Fax 920178
E-Mail: info@teeblaetter.amsee.de
www.teeblaetter.de **Der TEE- Online Katalog!**