



Alles über Rooibos ○ Das südafrikanische Nationalgetränk

Schon **vor etwa 600 Jahren** stellten die Buschleute im **Namaqualand** [einer Region in Südafrika und Namibia beiderseits des Unterlaufes des Flusses Oranje] aus den Zweigen des **Rooibos-Strauches** einen wohlschmeckenden, heilenden und gesunden Tee her. Vermutlich waren es die San, eine südafrikanische Bevölkerungsgruppe. Anfang des 20. Jahrhunderts gelangte Rooibos durch einen russischen Teehändler nach Europa. Für Gesundheitsbewusste ist reiner Rooibos inzwischen weltweit beliebt, da das Getränk frei von Farbstoffen, Zusätzen oder Konservierungsstoffen sowie **frei von Koffein** ist. Zudem bevorzugt man immer mehr Bio- und fair gehandelte Ware. Die umsonst bezeichnet man ihn heute auch als „Kamillentee Südafrikas“, da er nachgewiesen viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe und Wirkungen besitzt.



Alles über Rooibos ○ Der Name

Rooibos [deutsch: **Rotbusch** bzw. Rotbuschtee] kommt aus der **südafrikanischen Sprache** Afrikaans und setzt sich aus rooi [für rot] und bos [für Busch] zusammen.

Die Aussprache der Endung als „-bosch“ ist falsch und wird „-bos“ gesprochen.

Alles über Rooibos ○ Vorkommen

Rooibos wächst ausschließlich in den **Cedarbergen** im südwestlichen Zipfel von Südafrika [Provinz Westkap, 200 km nördlich vom Kap der guten Hoffnung]. Nur hier stimmt das Klima für Rooibos: Heiße, trockene Sommer, im Winter regnerisch, eine Höhe von über 450 Metern, sandiger Boden, der rotbraune, kaffeebohnenähnliche Steine [„koffie klips“] enthält. Alle Versuche, Rooibos anderswo auf der Welt (z.B. Australien) anzubauen, scheiterten bislang.

Alles über Rooibos ○ Geschichtliches

1772 beschrieb der Botaniker Carl Thunberg den Rooibos erstmals als Heilpflanze. Um 1904 der russische Teehändler und Einwanderer Benjamin Ginsberg die Idee, Rooibos aufzubrühen. Er beobachtete auch Buschmänner, die ihre Wunden mit befeuchteten Rooibosblättern einschmierten. Und er sorgte sich auch darum, Rotbusch zu kultivieren und zu vermarkten.

Alles über Rooibos ○ Botanisches

Der Rooibos-Strauch **Aspalathus linearis** gehört zu den **Schmetterlingsblütengewächsen** und so zur Familie der Hülsenfrüchtler [lat. Fabaceae, auch Leguminosen].

Die **Sträucher** haben eine Höhe von bis zu **2 Metern**. Die **Laubblätter** sind grün, etwa 1 mm dick und 1,5 – 6 cm lang und ähneln etwas Kiefernnadeln. An den Zweigenden bilden sich später kleine gelbe Blüten, aus denen sich kleine Hülsenfrüchte mit 1 – 2 Samen entwickeln

Alles über Rooibos ○ Anbau und Ernte

Anfänglich nur wildwachsend, wurden inzwischen **zahlreiche Sorten gezüchtet** und Rooibos baut man als Agrarkultur an. Nach der **Aussaat** dauert es in der Regel mindestens **ein Jahr bis zur ersten Ernte**. Rotbusch wächst im südafrikanischen Sommer von September bis Januar. Die jährliche Ernte findet zwischen Dezember und April statt [also im südafrikanischen Hochsommer]. Die Pflanze kann dann etwa **fünfmal abgeerntet** werden.

Etwa 400 Farmer bauen ihn an. **Traditionell** erfolgt die Ernte der Zweige [nur die feinen oberen Nadeln] mit der **Sichel** 50 cm über dem Boden. Die gebündelten jungen Zweige bringt man zur Sammelstelle. Nur auf wenigen Feldern nutzt man Maschinen. Der Rooibos-Anbau ist in der kargen, arbeitsplatzarmen Gegend oft die einzige Einnahmequelle.



Alles über Rooibos ○ Produktion und Export

Die **Jahresproduktion** liegt bei etwa **12.000 Tonnen**. Bis zu 90% der Ernte werden exportiert. Davon geht davon mehr als die Hälfte allein zu uns nach Deutschland, der Rest in über 100 weitere Länder.

Verarbeitung von Rooibos ○ fermentierter Rooibos

Die Zweige werden **gehackt** [**Schneidemaschine**; auf 3 mm] und **gequetscht**, teilweise nutzt man dazu **Rollmaschinen** [ähnlich wie bei Schwarztee]. Dadurch treten Zellsäfte aus und die **Fermentation** beginnt [Oxidationsprozesse mit Hilfe von Enzymen und Luftsauerstoff]. Zusätzlich befeuchtet man das Gut mit Wasser und unter dem begünstigenden warmen Klima Südafrikas ist die Fermentierung nach etwa **24 Stunden** beendet. Dadurch erhält Rooibos seine **rotbraune Farbe** und sein **typisches Aroma**. Anschließend lässt man Rooibos **in der Sonne trocknen** [dort bei etwa 40°C]. Fermentierter Rooibos schmeckt würzig-fruchtig, leicht süßlich und kräftig.

Verarbeitung von Rooibos ○ grüner Rooibos

Mit den Zweigen für den **grünen Rooibos** geht man sorgsam um, damit **keine Fermentation** erfolgt. Sie werden sofort **in der Sonne getrocknet**. Der Geschmack ist mild und ähnelt nur wenig dem fermentierten Tee. Er besitzt **mehr Polyphenole** als fermentierter Rooibos.

Verarbeitung von Rooibos ○ Trocknung

Nach der Luft- und Sonnentrocknung folgt meist eine Heißluft-**Trocknung** zwecks optimaler Hygiene. Oft wird aber auch heißer Wasserdampf zum Sterilisieren des Gutes benutzt. Ganz am Ende stehen noch eine **Siebung** und die **Qualitätskontrolle**.

Alles über Rooibos ○ Inhaltsstoffe

Rooibostee ist **frei von Koffein** und besitzt nur **wenig Gerbstoffe**. Daher kann man ihn zu jeder Tageszeit genießen. Auch Kinder mögen ihn sehr, z.B. infolge seiner milden Süße. In Südafrika bekommen ihn sogar schon Kleinkinder mit dem Fläschchen zu trinken – kein Problem.

Seinen Geschmack verdankt Rooibos besonders zwei **Flavononen**, die es so in keiner anderen Pflanze gibt. Diese **süßen** ihn völlig zuckerfrei, also **ohne die Zähne zu beschädigen**.

Rooibos ist sehr reich an bioverfügbaren **Polyphenolen**, besonders den **Flavonoiden** [Rutin, Quercetin u.a.; typische Antioxidantien, die als Radikalfänger im Körper agieren und vor Herzinfarkt schützen], essentiellen **Mineralstoffen** und **Spurenelementen** [besonders **Eisen** und **Fluor**, zudem Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan, Natrium, Zink].

Zudem enthält Rooibos **Vitamin C** [Ascorbinsäure], etwas **Vitamin B** und 99 verschiedene **ätherische Öle**.

Forschungen bewiesen die **antioxidative, reinigende** und **krampflösende** Wirkung von Rooibos. Er ist eine **magenschonende** und **wertvolle** Nahrungsergänzung, gut für Nerven, Haut, Haare, Zähne und Knochen. Rooibos ersetzt als perfekter **Durstlöcher** fehlende Mineralien nach Sport und Arbeit.

Alles über Rooibos ○ Rooibos-Genuss

Die Tasse von **fermentiertem Rooibos** ist kupferrot bis braun. Man trinkt Rooibos **heiß** oder auch **kalt**. Die Südafrikaner genießen Rooibos pur, mit Zucker oder Milch, zuweilen mit Zitrone. Auch etwas Honig ist möglich. Immer beliebter werden in Deutschland aromatisierte Sorten z.B. mit Vanille, Minze, Fruchtölen oder getrockneten Früchtestücken.

Grünen Rooibos trinkt man eigentlich genauso. Er sollte weniger aromatisiert sein, da sein Aroma sehr mild ist.



Alles über Rooibos ○ Zubereitung

3–4 Esslöffel Rooibos übergießt man mit **1 L kochendem Wasser**. Den Tee lässt man dann **5–8 Minuten ziehen**.

Alles über Rooibos ○ Bio + Fair

Immer mehr Rooibos wird in **Bio-Qualität** produziert. Auch fair gehandelte Sorten sind darunter, die wir z.B. von der Biotee-Firma Oasis sowie von der Fairhandelsorganisation El Puente auch in unserem Weltladen führen, letztere natürlich zu 100% **fair gehandelt**. Du erhältst bei uns lose und verpackte Ware, auch in Teebeuteln.

Alles über Rooibos ○ Ökologisches

Durch die **Klimaerwärmung** droht einigen Anbaugebieten die **Wüstenbildung**. Die Lebensdauer der Sträucher ist bereits von ursprünglich über 10 auf 5 Jahre zurückgegangen. Derzeit bemüht man sich, wilde widerstandsfähige Sorten in die Kulturformen einzukreuzen.

Wilde, dürreresistente Sorten haben manchmal eine Lebensdauer von 50 Jahren und überstehen lange Dürre- oder Hitzeperioden gut.

Immer wieder fällt Rooibos-Ware negativ bei Kontrollen auf, indem Rückstände von Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen werden. Daher sollte man auf Bio-Ware zurückgreifen.

Alles über Rooibos ○ Einsatz und Verwendung

Inzwischen ist Rooibos in Südafrika mehr als nur ein **Nationalgetränk**. Er ist keine billige Alternative zum Schwarz- bzw. Grüntee, sondern ein Gesundheits- sowie Heilmittel, da in ihm weder Koffein noch bittere Gerbstoffe enthalten sind. Dafür ist er reich an sekundären Pflanzenstoffe [z.B. **Antioxidantien**, die vor freien Radikalen schützen], **Vitaminen** und **Mineralien**. Einige Einsatzgebiete im Überblick ...

- gesundes, hydrierendes Getränk und Nahrungsergänzungsmittel
- als **Heilmittel**; wirkt entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell, antiallergisch, krebshemmend
- lindert Bluthochdruck und leichte Depressionen, wirkt entspannend und stimmungsaufhellend
- stärkt Blutgefäße und Immunsystem, positiv bei Diabetes
- wirkt antioxidativ (bekämpft schädliche freie Radikale), schützt so Nervengewebe sowie dadurch vor Alzheimer und schützt die DNA
- gut u.a. bei Schlaflosigkeit, Heuschnupfen, Asthma und Kopfschmerzen
- ebenso bei Übelkeit, leichten Verdauungsbeschwerden, Allergien, Neurodermitis und Ekzemen sowie prophylaktisch gegen Karies
- beruhigend am Abend, morgens auch anregend
- Verfeinerung von Speisen [z.B. Kaffeegetränke, Suppen, Kuchen]
- Einsatz in Kosmetika [z.B. Cremes, Haarfärbemittel, Shampoo, in Anti-Aging-Mitteln und Faltencremes]
- Herstellung von Gefäßen aus gepresstem Rooibos
- im Winter gut in oder als Glühwein bzw. Punsch, auch mit Orangensaft, Zucker und Gewürzen gemischt
- ein Genuss mit Sahnehaube und etwas Zimt
- im Sommer gekühlt sehr erfrischend, z.B. auch mit Kokosmilch, Traubensaft, Ananassaft oder Apfelsaft und mit Erdbeeren, Pfirsichstücken, Orangen- und Zitronenscheiben

