

- Pflanzenname:** Afrikaans - Rooibos, Rotbuschsie, Bosmanns-, Massai-, Koopmans-Thee (Afrikaans).
Englisch - Redbush.
Deutsch - Rotbusch.
Lateinisch - *Aspalathus linearis* (R.Dahlgr.)
- Familie:** Fabaceen (Schmetterlingsblütler).
Aspalathusgewächse kommen in Afrika in etwa zweihundert endemischen (standortgebundenen) Arten vor.
- Vorkommen:** Cedarberge, Bergland nordwestlich Kapstadt/Südafrika.
- Standorte:** Frostfreie Hanglagen ab 600 m H, leicht saure, nicht dauerfeuchte Böden mit winterlich höherer Niederschlagshäufigkeit.
- Beschaffenheit:** Stachelbesetzte, bodendeckende Buschweidenart mit dünnen, rotgetönt langen angelrutengleichen Trieben, von denen feinere Triebe mit hellgrünen, kiefernadelförmig aufrecht stehenden Blättchen mit zehn bis fünfzig mm Länge abzweigen. Die fein behaarten, weichstacheligen Blättchen verlaufen zugespitzt. Die Vielzahl aller Seitenästchen gibt dem ein bis zwei Meter hohen, breit ausladenden Gewächs ein ginsterbuschähnliches Aussehen. Schmetterlingsähnlich geformte Blüten, denen Früchte mit gelbbraunen, hartschaligen Samen folgen, sorgen im Wildwuchs für den Arterhalt. Rooibos-Büsche ermöglichen zwischen 7-12 Jahre wiederkehrenden Ertrag durch jährlichen Beschnitt bevor sie verkümmern absterben und der Verjüngung Raum geben.
- Feldanbau:** Konventioneller Wechselfrucht-Anbau in Hanglagen ab 600 m H. zur Regeneration ausgepowerter Agrarflächen.
Gifffreier Bioanbau nach EU-Norm in Hanglagen ab 600 m H.
- Verarbeitung:** **Green Rooibos (unfermentiert).** aufwändig von Hand gesichelt, gebüschelt, feucht gepresst, mit Dampf hygienisiert, behutsam heißluftgetrocknet, endverlesen zu Long Cut, Short Cut u. Dust (Staub).
Red Rooibos (fermentiert). Maschineller Beschnitt der Büsche, gehäckselt, feucht gepresst, an Sonne über Tag mit wiederholter Zwischenbefeuchtung rotfärbend fermentiert, gedämpft, heißluftgetrocknet, endverlesen zu Long Cut, Short Cut u. Dust (Staub).
- Historie:** Erste Erwähnung fand 1772 durch den schwedischen Botaniker Carl Peter Thunberg statt. Benjamin Ginsberg, Sohn eines eingewanderten russischen Teehändlers, führte das Traditionsgetränk afrikanischer Ureinwohner in die weiße Bevölkerung Südafrikas erst um 1900 ein. Er initiierte auch erste Exporte von Rotem Rooibos nach Europa. Für gesicherte Bedarfsdeckung kultivierte Dr. Nortier, Arzt im Clanwilliam-Distrikt (Cedarberge nordwestlich von Kapstadt), den nur hier vorkommenden wildwachsenden Strauch für die Feldbewirtschaftung. Nach ihm wird der Ur-Strauch auch „Red Tea Nortieria“ oder „Rocksland Nortieria“ benannt. Heute kontrolliert der „Rooibos-Tea-Control-Board“ den bäuerlichen Feld-Anbau und wacht über die Erntemengen und Qualitäten. Dennoch sind Weinanbau und Tourismus für die Cedar-Region Haupteinnahmequellen.

Produktion: Für beide, nachfolgend beschriebenen Rooibos-Varianten, erfolgt die Ernte in dessen Wachstumspause von Januar bis März.

Roter Rooibos: Beschnitt des jährlichen Neuwuchses auf 35 cm Wuchshöhe. Das gebündelte grüne Schnittgut wird zur Weiterverarbeitung in die Farm verbracht. Hier erfolgt maschinelles Häckseln und feuchtes Pressen, gefolgt von acht- bis zwölfstündiger Fermentation bei ständiger Nachbefeuchtung auf ebenen, sonnigen Außenflächen. Der zuvor grüne Schnitt verfärbt sich kupferrot und entwickelt sein süßlich fruchtiges Aroma. Vor Heißlufttrocknung erfolgt eine Dampfpasteurisation und maschinelles Sieben in Restgröße. Durch das Fermentieren gehen wichtige Inhaltsstoffe zum großen Teil verloren.

Grüner Rooibos: Beschnitt der Büsche erfolgt mittels einer Handsichel. Nur so kann der Mitschnitt kritischer, lebergiftiger Pyrrolizidinalkaloide Beikräuter vermieden werden. Nur locker gebündelten Abschnitte werden auf die Farm verbracht wo sie gehäckselt, gepresst, gedämpft und final heißluftgetrocknet sowie endverlesen werden. Ein aufwändiges Prozedere mit viel händischem Arbeitsaufwand. Das Endprodukt bleibt grün und mundet fein mild grasig bei Erhalt der anteilig wesentlich höheren Inhaltsstoffe.

Handelsarten: Gehandelt wird vorwiegend Red (fermentierter) Rooibos pur aus konventioneller Bodenbewirtschaftung, vom Handel abgewandelt in zahlreichen Varianten mit naturidentischen oder natürlichen Aromen (Vanille, Earl Grey, Orange, Zitrone, Karamell, Kirsch, Erdbeere u. a. m.), Kräuter- u. Gewürzzusätzen.

Kenner bevorzugen den unfermentierten Green Rooibos pur.

Inhaltsstoffe: Einzelsubstanzen entsprechen oft nicht annähernd der Wirkung, die sich aus der Gesamtheit aller Wirksubstanzen bei Aufnahme aus natürlicher Nahrung ergibt. Dennoch wird heute mit teuren, isolierten Einzelstoffen, substituiert in Pillen- u. Tablettenform ein Milliardengeschäft generiert.

Über die Inhaltsstoffe des Grünen Rooibos, deren Aufbau und chemisches Profil liegen heute Forschungsberichte des „Department of Chemistry“ der Universität des Oranje Free State Bloemfontein/Südafrika und des „Infruited Institute“ in Stellenbosch/Südafrika sowie von Seiten amerikanischer und japanischer Forschungsstätten vor.

Eisen – (0,035 mg/l) Bei Mangel entsteht Blutarmut (Anämie). Es ist wichtig zur Bildung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) für den Sauerstofftransport zu den Körperzellen. Eisenaufnahme muss täglich erfolgen. Es besteht keine Speicherfähigkeit. Der tägliche Bedarf ist wechselnd. Über- oder Unterversorgung zu vermeiden, muss Eisen pflanzlicher Nahrungsquellen in körperversfügbares Hämeisen gewandelt werden.

Fluor – (1,1 mg/l) stoppt nicht nur säurebildende Bakterien im Mund. Zahnschmelz und Zahnschmelz werden durch gesamtstofflich gebundenes Fluor nicht entmineralisiert. Bei regelmäßigem Rooibusch- und auch Grün- oder Schwarztee Konsum erübrigen sich u. U. Fluor-medikationen. Überdosiert hinterlassen Fluoridgaben bräunlich gefleckte Zähne (mottled teeth), eine Vergiftungserscheinung. Fluor, mit Tee aufgenommen, hinterlässt solche Gefahr nicht.

Kalium – (35,6 mg/l) fördert im Zusammenspiel mit Natrium die Erregbarkeit des Nervensystems und den Eiweißaufbau. Zusammen mit Kalzium reguliert Kalium den Säure-Basen Ausgleich.

Kalzium – (5,45 mg/l) ist wichtigster Aufbaustoff für Haut, Haare, Knochen, Nägel. Faktor bei der Blutgerinnung. Kinder und Jugendliche haben erhöhten Bedarf. Desgleichen in der Schwangerschaft und Stillzeit. Wichtig in Zusammenhang mit Kalzium ist das Vitamin D,

welches die Kalziumeinlagerung ins Knochensystem fördert. Darum sollte auf hinreichende, natürliche Sonneneinstrahlung geachtet werden. Kalziummangel hinterlässt Muskelkrämpfe, Osteoporose sowie die früher gefürchtete Rachitis.

Kupfer – (0,35 mg/l) fördert die Hämoglobinbildung und den Eiweißstoffwechsel sowie die Eisenresorption. Kupfermangel hinterlässt erhöhte Osteoporose- und Knochenfrakturrisiko.

Magnesium – (8,35 mg/l) beugt Krämpfen, insbesondere auch der Herzmuskulatur vor.

Mangan – (0,2 mg/l) wichtig zur Entgiftung des Körpers über die Lebertätigkeit. Optimiert die Vitamin B1-Verwertung.

Natrium – (30,8 mg/l) erhält die Gewebespannung, fördert die Erregbarkeit aller Muskeln und Nerven. Bei Mangel entstehen Krämpfe, Kreislaufprobleme, Kopfschmerz.

Zink – (0,2 mg/l) wichtig zur Entgiftung des Körpers über die Lebertätigkeit. Reguliert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, fördert das embryonale, kindliche Wachstum. Zink fängt als Antioxidans freie Radikale ein. Ferner aktiviert es viele Enzyme, fördert die Geschmacksempfindung, senkt die Infektionsanfälligkeit und fördert eine schnelle Wundheilung.

Vitamin C – (bis zu 150 mg/l) Skorbut-Epidemien auf den Fernost- und Westindiensegeln sind als klassische Vitamin-C Mangelkrankungen leidvoll in die Geschichte eingegangen. Vitamin C, chemisch Ascorbinsäure genannt, hält die Fresszellen des Immunsystems agil. Als Antioxidans fängt es, Krebs- und Rheuma vorbeugend, freie Radikale aus den Körpergeweben ein. Es erhöht ferner die Eisen- und Kalziumaufnahme und verhindert die Entstehung der Orangerhaut. Vitamin C senkt die Blutgerinnungsneigung.

Sekundäre Pflanzenstoffe:

Phenolcarboxylsäuren – pilzabtötende, antibakterielle, antivirale Wirkung, unterstützen die Aktivität begleitender Biostoffe, erhöhen die Widerstandskraft der Darmschleimhäute gegen Parasiten. Wirksam gegen Darminfekte und Durchfall.

Quercetin, Quercitrin - zwei Flavonoide mit krampflösender Wirkung, die auch durch Hemmung der Monoaminoxidase (MAO) die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin im Gehirn steuern. Durch Hemmung der MAO entstehen weniger Darmkrebs u. a. hormonbedingte Krebsarten wie z. B. Brustkrebs. Rooibusch für Diabetiker: Gemeinsam mit den in Rotbusch enthaltenem Luteolin und Rutin senken Quercetin und Quercitrin den Blutzuckerspiegel.

Rutin (Vitamin P) - ein Antioxidans aus der Gruppe der Flavonoide, Krebs vorbeugend indem es einen Überschuss aggressiver freier Sauerstoffverbindungen (freie Radikale) abfängt. Indem es die Permeabilität der Blutgefäße erhöht, fördert es die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen. Zudem beugt Rutin Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen vor und verlängert die Wirkzeit von natürlichem Vitamin C.

Nothofagin, Aspalathin - zwei Flavonoide (0,74 % Anteil an aller gesamtlöslicher Substanz) mit antiallergenem und freie Radikale einfangendem Potential. Beide wurden bislang in anderen Lebensmitteln noch nicht vorgefunden.

In der fermentativen Wandlung zu Rotem Rooibos vermindern sie sich um über 90 % und bilden die Grundlage für die fruchtig-süßliche Geschmacksveränderung.

Ätherische Öle – sind aromabestimmend. Sie regen wichtige Schleimhautsekretionen im Magen- u. Darmbereich an und verbessern Immunabwehrleistungen. Da sie sich schnell verflüchtigen, sollte Rooibostee stets frisch gebrüht und in lichtgeschützter Kanne zubereitet und serviert werden.

Grüner oder Roter Rooibostee? Beim Einkauf von Grünem oder Rotem Rooibos ist dringend auf biozertifizierte, von Hand ohne kritischen Beikräuter von Hand gesichelte Qualität sowie auf aromasichere, lichtgeschützte Verpackung zu achten. In seriösen Tee-fachgeschäften können Kunden losen Rooibos aus dem Vorratsbehälter persönlich in Augenschein nehmen und vor Kauf auch eine Probe erhalten. Überhaupt ist lose Ware jedem vorgefertigtem Massenprodukt in Teebeuteln vorzuziehen. Vorsicht vor Billigangeboten.

Ernährungsphysiologisch besehen ist Grüner Rooibostee aufgrund seiner vielfach höheren vitalen Inhaltswerte das ideale magen- u. darmfreundliche, koffeinfreie, basische Vitalgetränk für Sportler, Kinder, Schwangere, Stillende, Gesunde, Kranke und Genesende und dem fermentierten Roten Rooibos weit überlegen.

Aromatisierte Rooibos-Sorten im Handel: Wenn Rooibos pur oder mit diversen Aromavarianten vermischt ein EU-Biosiegel führen, sind in jedem Falle natürliche Aromen zugemischt worden. Dem entsprechend ist in der Zutatenliste „natürliches Aroma“ angegeben. Naturidentische, nicht natürliche Aromen, kommen im Handel heutzutage überwiegend zum Einsatz. Diese sind mit „Aroma“ zu kennzeichnen. Aromen natürlicher Herkunft nur annähernd chemisch nachgebaut, sind sie kritisch zu beurteilen.

Zubereitung: 5-6 Gramm per Liter (ca. 2 Esslöffel) mit 100°C Wasser überbrühen, je nach gewünschter Stärke 5-8 Minuten ziehen lassen, über einen Feinfilter abgießen. Einen zweiten Aufguss empfehle ich aufgrund der schnellen Löslichkeit aller Wirkstoffe nicht. Wer auf höchstmöglichen Nutzen Wert legt, trinke Rooibosch green frisch aufgebrüht. Bei längerer Aufbewahrungszeit gehen durch Oxidation Wirkstoffe verloren.

Rooibosch heiß oder auf Eis: Trinktemperatur ist Körpertemperatur. Was kälter oder heißer getrunken wird, führt zu Wärmestau in den Blutgefäßen mit nachfolgender Kreislaufproblematik. Durch Zugabe von Eis, Zitrone oder Fruchtsäften lassen sich aus Rooibostee wunderbare Mixdrinks zubereiten.

Von der Empfehlung Tee als „**Cold Brew**“ über Nacht in Kaltwasser ausziehen zu lassen, rate ich dringend ab. Die Gefahr einer möglichen Verkeimung oder Verpilzung ist bei längerer Standzeit gegeben und nicht akzeptabel. 100°C kochendes Aufbrühwasser ist wichtig. Ziehzeit 5-8 Minuten je nach gewünschter Intensität.

Mild oder kräftig? Man bereite sich Rooibos-, wie überhaupt alle Tees, stets mild mit so wenig Blatt wie nötig zu. In noch ungesättigter Lösungsstärke verhält sich jedwede Lösung stoffwechselaktiver und auch durstlöschender.

Gesüßt oder ungesüßt? Akzeptieren wir doch wieder mehr Naturgeschmack. Mit Zucker schmeckt alles gleich. Es gibt keinen Zucker, der nicht krank macht.

Zitrone in Tee? Etwas Zitrone verzögert oxidative Verluste an Inhaltsstoffen und ist bei allen Teegetränken sinnvoll.

Preis: Rooibostee ist sehr preiswert. Hundert Gramm bestverlesener erntefrischer Bio-Rooibos green kostet (2020) je nach Qualität 5-6 €. Hieraus lassen sich 15-17 Liter Tee bereiten. Ich rate zu bestem Long-Cut green Rooibos, der bezogen auf seinen Gehalt an wertgebenden Antioxidantien den fermentierten roten Rooibos bei weitem übertrifft. Ich

rate, Rooibuschtee lose im Fachgeschäft zu kaufen. Auch auf die Herkunft aus **bio-organischem Anbau** ist unbedingt zu achten.