

Eine Fibel für Teefreunde und Genießer



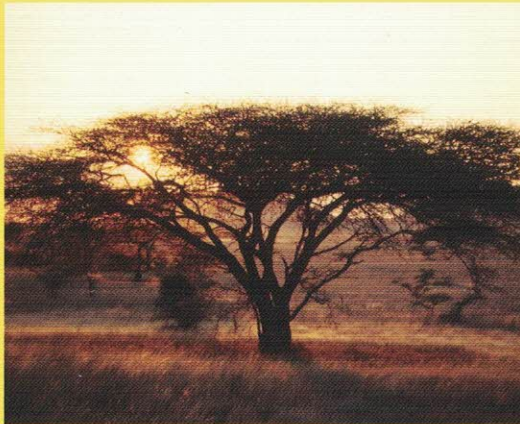
TEATIME



Rooibos-, Pu-Erh-Tee und andere ...

Die Südafrikanischen Nationalgetränke – Rooibos- und Honeybush-Tee

Rooibos- (Rotbusch-, Massai-)Tee und Honeybush- (Honigbusch-)Tee stammen aus Südafrika, wo sie als Nationalgetränke gelten. Die bis zu 1,5 Meter hohen Strauchgewächse haben feine, nadelartige Blätter.



Ihr Geschmack ist von Natur aus fruchtig-süß, obwohl sie keinen Zucker enthalten. Auch sind Rooibos- und Honeybush-Tee frei von Koffein und daher gut bekömmlich für Kinder oder Menschen mit empfindlichem Magen. Statt Fenchel-Tee geben die Südafrikaner ihren Babys Rooibos-Tee zu trinken. Beide Tee-Arten besitzen ähnliche blutgefäß- und hautschützende Eigenschaften wie der Grüne Tee und wirken krampflösend und antiallergisch.

Ayurveda- Tees

Nach Auffassung der indischen Medizin Ayurveda entstehen Krankheiten dann, wenn Körper und Seele dauerhaft im Ungleichgewicht sind. Spezielle Tee-Mischungen, die aus Kräutern und Gewürzen bestehen, sollen nach der indischen Heilmethode dazu beitragen, ein ganzheitliches Gleichgewicht zu bewahren und Störungen auszugleichen. Ayurveda-Tees sind Mischungen aus Kräutern, Gewürzen, Samen und Heilpflanzen. Je nach Zusammensetzung wirken sie beruhigend, entspannend, ausgleichend oder anregend. Die Hauptwirkstoffe sind ätherische Öle, die das Gefühlsleben positiv beeinflussen können. Typische dafür verwendete Gewürze sind Süßholz, Muskat, Kreuzkümmel, Kardamom, Koriander, Nelke, Minze, Fenchel und Ingwer. Ayurveda-Tees sind koffeinfrei und können zu jeder Tageszeit genossen werden. Sie eignen sich ebenso gut für Kinder wie für ältere Menschen.

