



Rooibos ehk tee-punapõõsas on Aafrikas kasvav luuataoline põõsas.

Rooibost kasutatakse ka maitse- ja värvainena toiduainetööstuses nii toitude kui jookide valmistamisel.

### Kofeiinivaba tee

Kaasajal on hakatud tootma tee-punapõõsa teed vähese kuumtöötlemisajaga, et vältida oksüdatsiooniprotsessi. Sellise töötlemise tulemusena valmib roheline rooibosetee, mille antioksidantide sisaldus on veelgi kõrgem kui punases rooibosetees. Seega on roheline rooibos veelgi väärtuslikum ja ka kallim kui traditsiooniline rooibos. Tee-punapõõsast valmistatakse kommertseesmärgil ka rohelist pulbrit ja ekstrakti.

Rooibosetee on muutunud väga populaarseks tervisejoogiks, kuna selles pole ebasoovitavaid stimulante. Kuna tee ei sisalda kofeiini, on seda kasutatud ka väikelaste ja imikute gaasivalude puhul. Antioksidantide flavonoidide si-

saldus võimaldab vähendada riski haigestuda vanadusega seotud haigustesse. Häid tulemusi on saadud ka allergia ja seedehäirete leevendamisel. Rooiboseekstrakt on mõjuv eksemivastane vahend, seda kasutatakse ka kosmeetikatoodete koostises.

Viimasel ajal on Lõuna-Aafrika kohvikutes hakatud külastajatele pakkuma punast espressot. See eksklusiivne jook on valmistatud tee-punapõõsast sarnaselt klassikalise itaaliapärase espressoga, kohviubade asemel on kasutatud vaid tee-punapõõsa lehti ja varsi. Samal moel võib tee-punapõõsast teha ka teisi traditsioonilisi kohvijooke, näiteks punast *latté*'t ja punast *cappucino*'t.

Rooibos hakkab kogu maailmas muutuma üha populaarsemaks joogiks, eriti terviseteadlike tarbijate seas.

**KRISTA KAUR**

Tallinna Botaanikaia meetodik

## HÜVA NÕU

### Näpunäiteid rooibosetee valmistamiseks

Rooibosetee valmistamisel arvestatakse 2–3 g teelehti kruusi tee kohta. Pange välja-möödetud teeled teekannu kuuma vee ootele. Ajage vesi keema ning valage teelehtedele nii palju keevat vett, et need oleksid kaetud. Nüüd oodake umbes 30 sekundit, kuni teeled on läbi ligunenud ning valage peale ülejäänud kuum vesi. Niiviisi eelnevalt teelehti niisutades vallandub tee aroom täielikumalt. Kui tee on 3–5 minutit tõmmanud, on see nautimiseks valmis. Teed võib magusamaks teha suhkru või meega.



Rooibose piimatee.

### Rooibosetee piimaga

Rooibose-piimateed võib teha nii, et lisate valmiskeedetud teele maitse järgi kuuma piima. Samas võib piimatee valmistada ka nii, et kasutate vee asemel piima. Selleks tuleks võtta rooiboselehi pisut rohkem kui veega tee keetmisel. Maiuspalaks muutub rooibose-piimatee, kui joote seda suhkru või meega.

### Rooibose-jäättee

Rooibose-jäättee valmistamiseks võtke teelehti poole rohkem kui tavalise tee valmistamisel. Kui soovite magusat jäättee, pange teise teekannu põhja vajalikul hulgal mett või suhkrut, kallake sellele kuum tee ning segage. Serveerimisel pange jääkuubikud kruusidesse, valage kuum tee peale ning oodake mõni minut, et jää hakkaks teed jahutama. Jää ja tee maht peaks olema enam-vähem võrdne.