

Järelikult võib seda juua igal ajal, kaasa arvatud hilisõhtul. Samuti sobib see jook lastele ja neile inimestele, kes ei saa mingil põhjusel pruukida kofeiiniga jooke.

Joogipoolise plussid

Ehkki selles tees rahustavaid ja lõõgastavaid ühendeid olulisel määral ei leidu, tagab just kofeiini puudumine leebe mõju organismile. Ühtlasi tagab see soodsa mõju organismi veerežiimile, kuna ei soodusta kiiret vedeliku väljutamist organismist.

Teiseks, selles teemärjukeses on minimaalselt parkaineid. Järelikult pole sel mõrkjat maitset ega limaskesti kootavat toimet. Teematerjali saab suhteliselt pikalt, kuni kümme minutit hautada.

Parkainete vähesusega saab seletada ka tee heledat merevaigukollast värvust ning omalaadset nõrka magusat maitset. Viimane ei tulene niivõrd loodusliku teematerjali suhkrurohkestest, kui just magusat maitset alla suruvate ühendite vähesusest. Siit ka põhjendus, miks seda teed saab nautida ka ilma tüüpiliste magusate lisanditeta. Arvestades inimeste niigi ülemäärast suhkruarbit, on selline looduslik eripära ainult teretulnud.

Neljandaks on selle tee plussiks rohke antioksidantide, eeskätt mitmesuguste polüfenoolsete ühendite sisaldus, mis teematerjali piisavalt kauakestval tõmbamisel ka joogipoolisesse kanduvad.

Viiendaks – nagu igas taimses materjalis, on ka selles tees arvestatavalt kaaliumiühendeid. Kuna tassi tee valmistamiseks võetakse materjali tavaliselt küllaltki arvestatavas koguses (1–2 teelusikatäit tassi kohta) ja teelehtede tõmbeajaks soovitatakse vähemalt viit minutit, jõuab täiesti arvestatav osa kaaliumiühenditest ka joogimaterjali. Seda soodustab teematerjali peenestatus.

Mikroelementidest leidub selles tees rauda, mangaani ja tsinki. Arvestades parkainete suhtelist vähesust, on ka nende mikroelementide jõudmine nii tõmmesse kui ka tarbija organismi suhteliselt tõenäoline.

Kuumalt või külmalt

Vähesel määral leidub loo nimitegelases bioaktiivseid ühendeid – vitamiine ja fütoöstrogeene.

Ja lõpuks – see tee on tarbija suhtes ka olekult leplik joogipool-



Tee-meepõosas kasvab Lõuna-Aafrikas. Teematerjali jaoks kasvatatakse seda põõsast tänapäeval eeskätt istandustes.

lis. Seda võib juua nii kuumalt, leigelt kui ka külmalt ehk jääteena. Viimase valmistamise jaoks soovitatakse võtta rohkem teematerjali ja pikendada ka teelehtede haudumise aega.

Teed võib juua naturaalselt või lisanditega. Viimaste rollis eelistatakse mett, suhkruid, piima, sidrunit, puuviljamahlu, teisi teejooke, tsitrusviljade kooretükikesi, kuivatatud maasikaid, roosi, jasmiiini, värvohakat ehk safloori, päevalille kuivatatud kroonlehti või vähesel

hulgal vürtse, näiteks vanilli, kaneeli, ingverit jne.

Meil müüakse teepoodides ka selle tee lõhnastatud-maitsestatud variante, kuid lisandid pigem varjutavad selle teejoogi loomuliku olemuse.

Samuti võib tee-mesilasepõõsa ande kohata ka mitmes segus, näiteks kombineeritult teise Aafrikast pärineva teega, milleks on aafrika punane tee ehk rooibos.