

Rooibos is lank nie meer die troos-teetjie wat sy plek in die kombuis ken nie. Dis deesdae *die inding*, pronkend op winkelrakke wêreldwyd – en super-gesond.

Rooibos-espresso is verlede jaar deur *Food Review* as die innoverendste produk in die Suid-Afrikaanse voedselbedryf aangewys.

En volgens Carl Pretorius, wat die wêreld se eerste rooibos espresso-reeks ontwikkel het, oortref die vraag na dié produk sy wildste verwagtinge.

Hoewel dit aanvanklik (in Januarie 2006) net in koffiewinkels te kry was, moes die vervaardigers gou spring om die tee deur kleinhandelaars beskikbaar te stel.

Die espresso-tee was glo só gewild dat kliënte hul eie plastiek-bakkies gebring het en by koffiewinkelaars kom koop het.

Rooibos-espresso is ook vinnig besig om in die buiteland veld te wen en word nou, skaars 18 maande ná dit bekend gestel is, na Australië, Amerika en Europa uitgevoer. Carl vertel laggend hoe hy onlangs in 'n koffiewinkel in Londen se berugte Soho-distrik rooibos-espresso bestel het.

Rooibos in 'n neutedop

1772 Die botanis Carl Thurnberg besoek Afrika en berig dat die Khoi-mense van die Kaap die rooibosplant gebruik om 'n drankie te maak.

1904 Benjamin Ginsberg van Clanwilliam begin handel dryf met rooibostee, wat hy by afstammeling van die Khoi koop.

1930's Rooibostee word die eerste keer in SA as gewas verbou.

1968 Anniqne Theron beweer dat rooibostee haar koliekbaba se simptome verlig. Sy publiseer in 1970 'n boek, *Allergies: An Amazing Discovery*, en stel later 'n reeks velsorgprodukte (onder die Anniqne-handelsnaam) bekend.

1984 Rooibostee word as teenverouderingskuur in Japan bekend gestel.

1995 Groen rooibostee word ontwikkel. Aanduidings is dat dit meer antioksidante as tradisionele rooibostee bevat.

2003 Meer rooibostee word na Duitsland uitgevoer as wat in Suid-Afrika verbruik word.

2006 Die wêreld se eerste tee-espresso word aan plaaslike koffiewinkels bemark in die vorm van Red Espresso.

2007 Navorsers kondig aan dat die byvoeging van 'n mengsel natuurlike voedselensiemens by tradisionele rooibostee 30% méér tee-ekstrak lewer.

Aspalathus linearis, asseblief!

Die uitvoer van rooibostee het die laaste paar jaar baie toegenem, bevestig Sockie Snyman van die Suid-Afrikaanse Rooibosraad, die sambreelorganisasie vir die rooibosbedryf.

Waar die wêreldwye vraag na rooibos (*Aspalathus linearis*) in 1990 maar 430 ton was, het dit in 2006 tot bykans 6 000 ton vermeerder.

En met goeie rede.

Terme soos "teenveroudering", "antioksidante", "gesondheid" en "welstand" is begrippe wat in die internasionale voedsel- en drankbedryf al belangriker word en produkte wat hierby inpas, se sukses is gewaarborg.

Duitsland, Japan en Nederland is van ons grootste uitvoermarkte, maar die tee word ook na baie ander lande – onder meer Kazakstan – uitgevoer.

Die feit dat rooibostee nie meer net as gesogte drankie bemark word nie, maar nou ook as aktiewe bestanddeel by kosse gevoeg word, dra hiertoe by.

Stokkielekkers, vleismarinades en kommersiële "smoothies" is van die produkte wat deesdae rooibos bevat.

Hierbenewens het 'n wêreldbekende gaskoeldrank-handelsmerk onlangs 'n rooibos-en-druiwesap-drankie ontwikkel. 'n Reeks rooibosdrankies onder die Snapple-handelsmerk is nou ook in Amerika beskikbaar.

Volgens Grant Momplé van Afriflex, wat rooibosekstrak na die buiteland uitvoer, druk rooibostee al die regte knoppies.

1 Minus die skadelike kalante

In Suid-Afrika is rooibos lankal nie meer net 'n verfrissende drankie nie.

Baie mense maak hul kinders daarop groot, ander smeer elke dag 'n rooibosroompie aan om die plooië te keer, en somtiges is oortuig daarvan dat daar omtrent nie 'n siekte is wat dié kruietee nie kan genees nie.

Maar kan ons alles glo wat ons oor rooibostee wysgemaak word?

Ja en nee.

Oor twee voordele van rooibostee is daar min twyfel: dis kafeïenvry en laag in tannien.

Hoewel uit die jongste navorsing nou blyk dat kafeïen ►



Gesonder
met *rooibos*

deur CARINE VAN ROOYEN



◀ – in matige hoeveelhede – relatief skadeloos is, maak 'n paar dinge dié stimulant steeds ietwat onaantreklik.

Kafeïen kan tot slaaploosheid bydra, vir sommige mense die bewerasies gee, en ook water uit die liggaam onttrek.

lannien, aan die ander kant, kan tot spysverteringsprobleme lei en moontlik ysteropname in die liggaam belemmer.

In hierdie twee opsigte staan rooibos-tee dus kop en skouers bo Engelse tee en koffie uit. Boonop lyk dit of rooibos-tee geen nuwe effekte het nie.

Groen beter as rooi?

Groen rooibos-tee word van dieselfde plant (*Aspalathus linearis*) as tradisionele rooibos-tee gemaak.

Die twee soorte tee word slegs op twee verskillende maniere verwerk: die groen blaartjies en stingeltjies word óf gekneus en gefermenteer (rooibos-tee soos ons dit ken), óf dadelik uitgedroog (groen rooibos-tee).

As 'n drankie het die gefermenteerde tee 'n ryk rooi-oranje kleur, terwyl die ongefermenteerde tee eerder 'n geel-bruin kleur het.

Tradisionele rooibos-tee en groen rooibos-tee se smaak verskil – baie mense verkies die minder "grasserige" smaak van die groen tee.

In laboratoriumstudies toon groen rooibos-tee meer antioksidant-aktiwiteit as tradisionele rooibos-tee.

Die meeste van ons groen rooibos-tee word in ekstraktvorm na die buiteland uitgevoer, waar dit by allerlei produkte gevoeg word – juis weens die hoë antioksidant-inhoud daarvan. Dié produkte sluit skoonheidsmiddels, farmaseutiese middels en seep in.

'n Groen rooibos chai-tee is tans op Suid-Afrikaanse winkelrakke beskikbaar.

2 Al daai antioksidante!

Navorsers begin nou ook raak aan ander potensiële gesondheidsvoordele. Die rol van aspalatien, 'n antioksidant wat nog net in rooibos-tee geïdentifiseer is, is hier veral van belang.

Soos ander antioksidante help aspalatien om vrye radikale in die liggaam "op te slurp". Vrye radikale is onstabiele molekules wat belangrike selkomponente, soos DNS (die liggaam se genetiese materiaal), kan beskadig en kanker kan veroorsaak.

Hierdie onstabiele molekules – wat, terloops, in almal van ons voorkom – kan ook cholesterol oksideer en só bydra tot die verharding van are, hartaanvalle en beroertes.

Rooibos-tee is 'n ryk bron van aspalatien en 'n verskeidenheid ander antioksidante. Waardevolle antioksidante gaan verlore wanneer die kafeïeninhoud van warm drankies, soos koffie, verlaag word (om *decafe* te maak).

Die feit dat rooibos-tee van nature kafeïenvry is, is dus ook 'n pluspunt – al die antioksidante bly behoue.

Maar of dié antioksidante in die liggaam tot hul reg kom, is 'n ander vraag.

Navorsing wat nou deur die Landbou Navorsingsraad (LNR) Infruitec-Nietvoorbij en die Mediese Navorsingsraad (MNR) gedoen word, sal hopelik vir ons hierop 'n antwoord kan gee.

3 'n Uitklophou teen kanker?

Toetse op proefdiere toon egter dat rooibos-tee wél moontlik gevaarlike DNS-skade kan keer, sê prof. Lizette Joubert van die LNR Infruitec-Nietvoorbij.

Navorsing op velkanker en kanker van die slukderm, wat ook tans deur die MNR gedoen word, hou veral belofte in.

Studies het byvoorbeeld getoon dat rooibos-tee wat op nuis-velle aangewend is, die groei van velkankerletsels vertraag en ook die getal letsels op die vel verminder.

'n Ander voordeel wat ondersoek word, is die rol van rooibos-antioksidante in die voorkoming van selskade en agteruitgang in die brein (wat dikwels ook met Alzheimersiekte gepaard gaan).

Rooibos-tee het ook lewerkanker doeltreffend gekeer in rotte wat uitsluitlik rooibos-tee as vloeistof ingekry het.

Maar, sê prof. Joubert, die resultate van bogenoemde toetse kan nog lank nie na mense herlei word nie.

Die eerste kliniese navorsing op volwassenes word nou eers deur dr. Jeanine Marnewick van die Kaapse Skiereiland Universiteit van Tegnologie gedoen.

Haar studie gaan probeer vasstel of rooibos-tee die oksidasie van LDL- (slegte) cholesterol in volwassenes met 'n hoë risiko vir hartvatsiektes kan vertraag of verhinder.

4 Voorkoming steeds beter as genesing

In hierdie stadium kom dit daarop neer dat rooibos-tee dus heel moontlik – as deel van 'n gesonde, gebalanseerde lewenstyl – kan help met die voorkoming van kanker, hartvatsiektes en ouderdomsverwante agteruitgang in die brein.

Navorsers is hard besig om meer konkrete bewyse hiervoor te soek en voorlopige toetse lyk positief.

Maar dat rooibos-tee tientalle ander siektes kan genees, is in hierdie stadium nog net wensdenkery.

Navorsing fokus nou eers op rooibos se rol in die voorkoming van siektes, en nog lank nie op genesing nie. "Die tee kan moontlik voorkomend wees, maar alle aanduidings van navorsing op produkte soos tee toon dat dit nie genesend is nie," sê prof. Joubert.

Die ander probleem is dat dit moeilik is om alle rooibos-tee, wat van verskillende produsente afkomstig is, oor dieselfde kam te skeer.

Volgens prof. Joubert moet daar met die natuurlike variasie in die plantpopulasie, asook verskillende verwerkingmetodes, rekening gehou word. "Dit veroorsaak dat rooibos-tee potensieel nog minder waarde as 'medisyne' sal hê," sê sy.

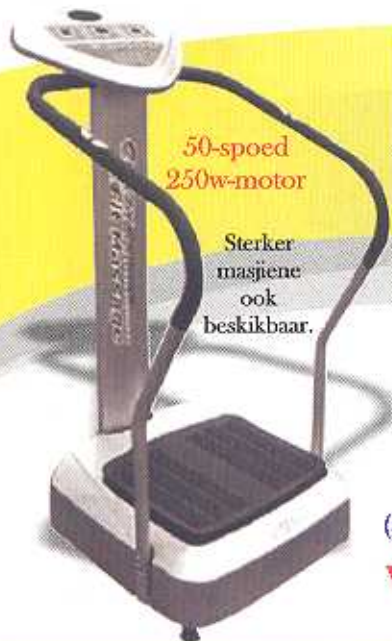
Rooibos-tee bly egter 'n goedkoop en vrylik beskikbare bron van antioksidante. "Indien jy rooibos-tee geniet, drink dit," gee dr. Marnewick raad.

Wie weet, dalk ontdek ons tóg een van die dae dat die pot aan die reënboog se punt al die tyd vol stomende rooibos-tee is! ■

■ Carine van Rooyen is spesialisverslaggewer by Health24.com

SHAKE 'N SHAPE

Skud jouself reg in net 10 minute per dag!



Verloor tot
8kg
in 30 dae!

Sê **NEE** vir verspotte hoë pryse!
Groothandelaarsprys - direkte invoerder

2-jaar
waarborg

~~R12 900~~ **R6 950**

(of R145.00 pm op visa/mastercard budget, rente en bankkoste uitgesluit)

WAARSKUWING: Wees versigtig vir "fly-by-nights" en masjiene wat **NIE** spoedreeks van 50 of 'n 2-jaar waarborg het nie!

Aflewering oral oor Suid-Afrika en ook Namibië. Gratis aflewering binne 100km radius vanaf Pretoria en Kaapstad.

Melanie (021) 914 2930 Adri (021) 914 2929

www.shakenshape.co.za