

Tekst og foto
Rolv Hjeltnes



Rooibos

- *rød te* i skuddet som helsedrikk!

Antioksidanter er i skuddet som aldri før. I den siste tiden har det dukket opp en te på markedet som kalles rooibos (uttales roy-boss), og som markedsføres med påstander om at den er svært helsebringende fordi den inneholder store mengder antioksidanter.

Rooibosplanten er en sørafrikansk busk i ertefamilien som man lager en rødfarget te av. Teen inneholder ikke koffein eller teofyllin, svært lite garvestoffer, men mye antioksidanter av typen polyfenoler. Selv om teen er lite kjent blant folk flest i Norge, har den vært brukt i generasjoner i områdene ved Cedarberg-fjellene i Sør-Afrika. Mange av dem som selger teen, påstår at den har en rekke positive virkninger på vår helse. De viser til nylig utførte studier som viser at antioksidantene som finnes i rooibosteen, kan beskytte mot kreft, hjertesykdommer og slag. Men hva ligger det i disse påstandene?

HISTORISK BAKGRUNN

Det er mer enn 300 år siden de innfødte i fjellene i de vestlige områdene av Sør-Afrika først samlet vill rooibos og brukte den til å lage te. Disse oppdaget at de kunne brygge en søt, smakfull te av blad og stilkene på rooibosplanten. De kuttet av stilkene, knuste dem med en trehammer, la dem i hauger og gjæret dem, for deretter å soltørke plantedelene. Botanikere ble først kjent med rooibos da teen ble introdusert for dem av khoifolket i 1772.

Rooibos ble en kulturplante tidlig på 1930-tallet og er blitt dyrket kommersielt

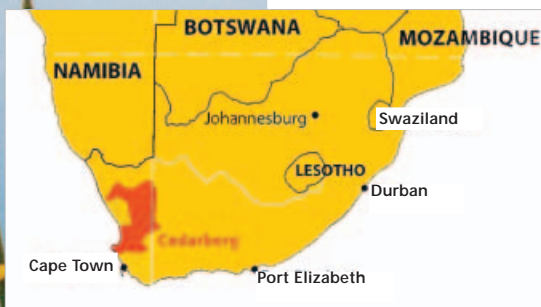
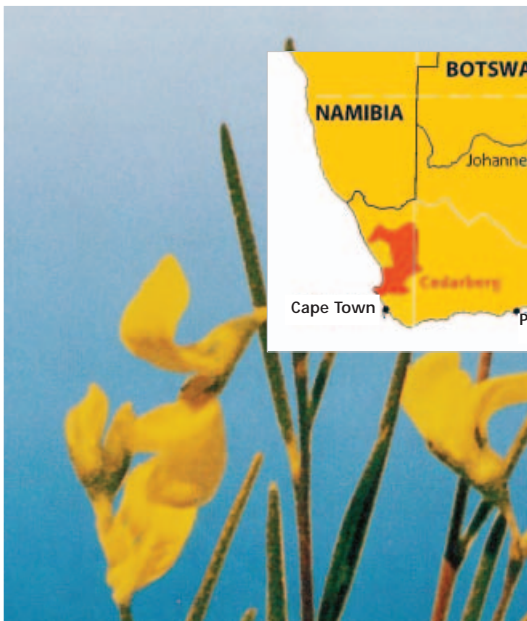
siden andre verdenskrig. I våre dager eksporteres rooibos til land over hele verden. I 1999 ble 29 prosent av Sør-Afrikas totale rooibosproduksjon eksportert til 31 land. Eksporten i 2000 var to og en halv gang så stor som i 1999, og siden da har eksporten bare fortsatt å vokse.

HØSTING OG FOREDLING

Når rooibos blir dyrket kommersielt, blir de nåleliknende bladene og stilkene høstet om sommeren, som i Sør-Afrika er fra januar til mars. Plantene kuttet om lag 30 cm over bakken, og utvikling av nye greiner og blad vil neste vår starte fra det som står igjen.

Rooibos kan behandles på to forskjellige måter, noe som resulterer i to ulike typer te. De grønne bladene og stilkene blir enten tørket umiddelbart for å unngå oksidasjon, eller de blir knust og gjæret. Den tradisjonelle gjærede teen blir laget på samme måte i dag som det de innfødte gjorde for hundrevis av år siden, noe som også gjelder soltørkingen. Redskapene som benyttes i våre dager, er imidlertid litt mer sofistikerte. For å sikre at rooibosteen ikke inneholder bakterier eller forurensninger, blir teen damppasteurisert som et siste trinn før den pakkes og eksporteres.

Den gjærede typen kalles rød te. Gjæ-



Rooibosplanten er en sørafrikansk busk.

LITT OM TE

Strengt tatt skal ordet te være reservert uttrekk i vann av bladene til den eviggrønne tebusken (*Camellia sinensis*), mens uttrekk lagd av urter som rooibos skal i vitenskapelig terminologi kalles tisaner. Gjennom tidene er det imidlertid blitt vanlig å bruke betegnelsen te om varmtvannsuttrekk av mange forskjellige urter, og den utvidede måten å bruke betegnelsen te på anvendes også når det gjelder rooibos. Den blir ofte kalt rød te fordi den vanligste utgaven har en rødbrun farge.

ringen forandrer fargen på bladene til rød-oransje, en farge som også teen får. Det er denne særegne fargen som har ført til det afrikanske navnet rooibos, som betyr rød busk. Den ugjærede typen kalles gjerne grønn rooibos og inneholder høyere nivåer av polyfenoler, da planten mister en del av polyfenolene under gjæringsprosessen.

Begge typene av rooibos er tilgjengelig som ren te eller som te med smaks-tilsetninger. I Norge er imidlertid den røde teen lettest å få tak i. Teen kan kjøpes i løs vekt eller i teposer, og den kan stamme fra planter som enten er dyrket konvensjonelt eller etter organiske dyrkingsmetoder.

Rooibos blir gradert etter farge, smak og hvor mye bladene er knust, og den beste kvaliteten kalles «supergrade». Teen har en mild smak, er ikke bitter og kan drikkes både varm og avkjølt. Den ugjærede varianten har en meget mild, «grønn» smak som likner den hos grønn te, men uten dennes snerpende egenskaper. Den gjærede typen er helt forskjellig, med en sterkere søt og fruktliggende smak. Den milde smaken har gjort at teen er populær i ulike urteblandinger.

ANTIOKSIDANTER

Såkalte frie radikaler (ustabile molekyler som har mistet et elektron) kan skade DNA i cellene og bl.a. føre til kreft. De frie radikalene kan også oksidere (dvs. fjerne elektroner fra) kolesterolet i blodet, noe som en del forskere mener kan bidra til økt avleiring i blodårene, og med det økt mulighet for hjerteinfarkt og hjerneslag.

Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten?

Antioksidanter virker ved at de nøytraliserer disse frie radikalene, slik at de ikke kan oksidere kolesterol eller gi skader på celledmembraner. Polyfenoler inneholder fenolringer i sin kjemiske struktur og er vanlige i planteriket. Disse molekylene har flere funksjoner: De danner pigmenter som bl.a. kan beskytte mot intenst sollys, de kan virke både tiltrekkende og avskrekende på insekter, og de kan dessuten fungere som antibiotika og antioksidanter.

Polyfenolene er inndelt i undergruppene flavonoider og fenolsyrer. Undersøkelser har vist at rooiboste inneholder ganske mye polyfenolantioksidanter, både som flavonoider og fenolsyrer, som begge er effektive oppfangere av frie radikaler. Også svart og grønn te inneholder polyfenoler, men av en annen type enn i rooibos, slik at det er vanskelig å sammenlikne den antioksidative virkningen av de ulike tesortene.

Selv om det hevdes at rooibos kan bidra til å forhindre utviklingen av kreft, er det lite forskning som kan si noe om effekten på ulike kreftformer. Forskere må finne ut hvilke antioksidanter i

rooibosten som absorberes av kroppen, og hvor mye te som trengs for å få en målbar effekt. Ingen slike studier på mennesker er foretatt til nå.

MOT HELSEPLAGER

Av de innfødte i Sør-Afrika blir rooiboste ansett for å ha en sterkt helbredende kraft og er kjent som «mirakelteen». Mye av tradisjonen som var knyttet til de innfødtes tidligere medisinske bruk av teen, er nok gått tapt, og i Sør-Afrika er teen i nyere tid stort sett bare blitt inntatt som en velsmakende drikk.

Interessen for teens mange gode egenskaper har imidlertid igjen kommet i fokus i løpet av de siste tiårene. Mange distributører av rooiboste påstår ofte at den kan hjelpe ved allergier, søvnproblemer, fordøyelsesproblemer, hodepine og andre plager, selv om disse påstandene ikke bestandig er blitt verifisert gjennom vitenskapelige studier.

Den aller største interessen for teens helsebringende effekter kom etter 1968 da den sørafrikanske kvinnen





Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten? Bildeteksten?

Annie Theron fant ut at rooiboste lindret kolikken til hennes baby. Da hun søkte i litteraturen, fant hun imidlertid ingen skriftlig dokumentasjon, og hun begynte derfor å eksperimentere på babyer som hadde kolikk og allergier. Hun fant at rooibos hjalp barna, og publiserte i 1970 sine oppdagelser i boka «Allergies - an amazing discovery». Etter det patenterte hun en rooibosekstrakt som nå brukes i kosmetiske produkter, og hun lagde også sin egen serie med helse- og kosmetikkprodukter.

I våre dager anbefaler sørafrikanske leger rooibos mot barnekolikk, og man gir da babyen rooiboste på tåteflaske. I Sør-Afrika brukes rooibos mot oppblåst mage også hos voksne. Siden rooibos inneholder lite garvestoffer, vil den ikke påvirke jern- og proteinopptaket i tarmen i nevneverdig grad. Rooibos gir heller ikke halsbrann eller forstoppelse. I tillegg bidrar kalsium i teen til å styrke tenner og beinbygningen.

Innholdet av sink og magnesium fremmer en frisk hud og et velutviklet nervesystem. Utvortes kan rooiboste påføres for å lindre eksem, allergiske hudutslag og bleieutslett.

FORSKNING PÅ ROOIBOS

Den folkelige bruken har vist at teen har effekt ved mange helseplager, selv om det så langt ikke er gjort mange vitenskapelige undersøkelser som kan bekrefte dette. Man har heller ikke med sikkerhet identifisert stoffene i teen som kan være årsaken til de gode medisinske virkningene. Studier nylig utført i Japan og Sør-Afrika viser at rooibos kan bidra til å bekjempe virus. Denne antivirale egenskapen kan være spesielt nyttig for toppidrettsutøvere som er mer utsatt for virusinfeksjoner enn andre. De samme studiene viste at rooiboste vesentlig kunne redusere opphovninger, og kan i så måte være nyttig for å lindre muskel- og leddbetennelser. Det ble videre funnet at den har krefthemmende egenskaper. Disse siste resultatene stammer fra laboratorieundersøkelser på dyr, men for-

skerne tror at rooibos kan ha samme effekt på levende mennesker.

VELSMAKENDE OG SUNN

Blant de mange gode egenskapene som ofte trekkes fram, er at teen ikke inneholder koffein eller teofyllin, og at den har et lavt innhold av garvestoffer. Den kan inntas i store mengder som en tørstedrikk uten at det gir negative effekter.

Rooibos inneholder bare små mengder garvestoff, og den blir ikke bitter selv om den trekkes lenge. Rooibos inneholder mer fluorider enn vanlig te, men pga. det høye innholdet av kalsium og magnesium, som sterkt binder fluor, vil opptaket være begrenset. En annen stor fordel med rooiboste er at den er naturlig søt. Det medfører at man ikke trenger å søte den på noe vis, verken med sukker, honning eller annet søtstoff.

I Norge har det kommet ut en bok som beskriver rooibosteens mange velgjørende egenskaper. «Rooibos - mer enn vann med te i» er skrevet av Kirsten Santelmann. Boka har utførlig omtale av rooibosten og en rekke oppskrifter som viser hvordan teen kan benyttes i mat, drikke og hudpleie. □

BOK

I Norge har det kommet ut en bok som beskriver rooibosteens mange velgjørende egenskaper. Den heter «Rooibos - mer enn vann med te i», og er skrevet av Kirsten Santelmann. Boka har utførlig omtale av rooibosten og en rekke oppskrifter som viser hvordan teen kan benyttes i mat, drikke og hudpleie.



LITT OM ROOIBOSPLANTEN

Rooibos er en buskformet vekst i erte-familien og vokser i fjellområdene i det vestlige Sør-Afrika. Planterlekten Aspalathus inneholder mer enn 200 arter som er viltvoksende i de sørlige delene av Afrika. Aspalathus linearis, den arten som kalles rooibos, er en svært formrik plante. Noen former er krypende og blir ikke høyere enn 30 cm, mens andre har en opprett vekst og kan nå en høyde på 2 meter. De viltvoksende typene som er blitt brukt til å lage te, er enkelte ganger blitt benevnt som rød, svart, grå eller rødbrun rooibos. Rooibosen som dyrkes kommersielt til te, er den røde typen,

også kjent som rocklandtypen. Den hører hjemme i den nordlige Cedarberg-regionen. Rocklandtypen vokser opprett og blir opp til 1,5 m høy. Den har en enkelt stamme fra basis som deler seg rett over bakkenivå i mange tynne greiner som bærer glinsende grønne, nåleliknende blader som er 1-4 cm lange. Planten har små gule, gyveliknende blomster om våren eller tidlig på sommeren, og fra hver blomst utvikler det seg en ertebeleg med ett frø.

Rooibos er tilpasset et næringsfattig, surt jordsmonn og varme, tørre somrer. I tillegg til et nettverk av røtter i jordov-

erflaten har planten en lang pelerot som kan gå hele to meter ned i bakken og hjelper planten å finne vann under tørkeperioder gjennom sommeren. Siden rooibos er en erteplante, har den nitrogenfikserende bakterieknoller på røttene, noe som gjør at den kan overleve i de karrige Cedarberg-fjellene, og disse bakterieknollene reduserer også behovet for nitrogengjødsling på plantasjene. Rooibosplantene skal kunne tåle noe frost, men vil ikke klare seg utendørs i de kjølige og fuktige vintrene som vi har her i landet.