



ROOIBOS

WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Parzenie czerwonej herbaty rooibos jest bardzo proste. Poradzi sobie z nim nawet początkujący amator herbaty. Sprawdź, z czym podawać rooibos i dlaczego jest to doskonała herbata do picia tuż przed snem.

ROOIBOS — JAKA TO HERBATA?

Czerwona herbata rooibos nie pochodzi ze znanego przede wszystkim w Azji krzewu herbacianego, ale z **czerwonokrzewu afrykańskiego**, który rośnie głównie w RPA. Liście zbierane na susz są długie i wąskie, wyglądem przypominają igły. Roślina osiąga maksymalnie 1,5 metra wysokości.



Liście, zbierane w styczniu, układa się w małe kupki i pozostawia na kilka dni w ciepłym miejscu, by sfermentowały. Gdy zmieniają kolor na czerwono-brązowy, można wystawić je na słońce, by wyschły. Alternatywną wersją jest **rooibos zielony**. Aby uzyskać taką odmianę herbaty, liście od razu po zebraniu poddawane są suszeniu, z pominięciem procesu fermentacji.

Rooibos, podobnie jak inne herbatki ziołowe, **nie zawiera kofeiny**, dlatego właściwie bez żadnych zastrzeżeń mogą ją pić kobiety w ciąży oraz dzieci. Doskonale sprawdza się jako rozgrzewający napój przed snem, ponieważ nie ma działania pobudzającego. Polecany jest szczególnie dzieciom, jako alternatywa dla popularnej w Polsce herbaty.

JAK PARZYĆ HERBATĘ ROOIBOS?

Parzenie czerwonej herbaty rooibos nie należy do szczególnie skomplikowanych. Ważny jest wybór odpowiedniego naczynia. Susz jest dość drobny, odpadają więc dzbanki z sitkiem, przez które drobinki bez problemu przedostaną się do naparu. Dobrym rozwiązaniem jest wykorzystanie **french pressa** lub **papierowego filtra do parzenia herbaty**.



Na każde 200 ml wody wsypujemy 1,5 łyżeczki suszu. Zalewamy go wrzącą wodą i odstawiamy na 3-5 minut. Co ciekawe, w przeciwieństwie do klasycznych herbat z krzewu herbacianego, czerwona herbata rooibos **nie nabiera gorzkiego smaku**, gdy zaparzamy ją dłużej.

Dlaczego tak się dzieje? Rooibos to nie tradycyjna herbata, nie zawiera garbników, które odpowiedzialne są za gorzki smak. Dłużej zaparzana rooibos będzie jedynie bardziej intensywna.



JAK PIĆ ROOIBOS?

Herbata rooibos doskonale smakuje bez żadnych dodatków — **ma delikatny, ziemisty smak z mocną, miodową nutą**. Warto jednak spróbować urozmaicić napój. Nie polecamy dosładzania herbaty miodem ani cukrem, które mogą zabić smak naparu. Ciekawym dodatkiem jest natomiast mleko. Ważne, by nie wlewać do filiżanki zimnego, ale w temperaturze pokojowej. Dzięki temu herbata rooibos będzie miała doskonały smak.

ROOIBOS — CZERWONA HERBATA NA ZIMNO

Rooibos nie tylko doskonale rozgrzewa, ale sprawdza się świetnie również jako orzeźwienie w upalne dni. Można podawać ją schłodzoną z kostkami lodu. Aby przygotować mrożoną herbatę, można nieco zmienić proporcje — na każde 200 ml wody warto wsypać dwie pełne łyżeczki suszu.





**To już wszystko, daj znać, która kawka
najbardziej przypadła Ci do gustu!**
