

Le Rooibos est il meilleur que le Thé Vert ? (Thé Vert VS Rooibos)

Rooibos aurait des avantages incroyables pour la santé, mais devriez-vous échanger votre thé vert contre cela?

Qu'est-ce que le thé Rooibos?



Le rooibos, Aspalathus linearis, est aussi appelé buisson rouge

Il y a une nouvelle super boisson en ville, et son nom est [le thé rooibos](#).

Bien que techniquement pas un thé - il est en fait fabriqué à partir d'un buisson africain - cette boisson à base de plantes gagne en popularité.

En plus d'avoir une couleur rouge saisissante et une saveur de noisette, fruitée et un peu comme le tabac, le thé rooibos peut être mieux connu pour ses prétendus bienfaits pour la santé, qui vont de la réduction du stress à la lutte contre le cancer jusqu'à la jeunesse de la peau.

Devriez-vous échanger votre tasse ou deux de thé vert contre des rooibos?



Le thé Rooibos est récolté dans les champs de l'Afrique du Sud

Contrairement au thé:

- blanc
- vert
- et noir

qui proviennent tous de la même plante, le thé Rooibos provient d'un arbuste semblable à un balai.

Le thé Rooibos est:

- riche en **antioxydants**,
- contient de très petites quantités de nombreux minéraux différents
- et est dépourvu de calories.

Le rooibos contient des traces de nombreux minéraux différents:

- fer
- calcium
- potassium
- manganèse
- magnésium
- fluorure
- zinc
- et cuivre

mais [le thé et le café](#) ont également leur part d'antioxydants, de minéraux et de vitamines.



Rooibos après fermentation

En ce qui concerne les niveaux d'antioxydants, le [thé vert](#) a un léger avantage, bien que le rooibos non fermenté (qui est en fait vert) prenne une place assez proche.

Le thé Rooibos prend sa couleur rouge caractéristique une fois qu'il a fermenté.

Vous pouvez boire du thé rooibos:

- chaud ou froid,
- sucré ou non
- ou avec ou sans lait.

Bien qu'il existe de nombreuses allégations de santé, outre le nombre d'antioxydants, peu de choses ont été prouvées sur le thé rooibos.

Alors pourquoi ce thé rouge est-il devenu si chaud récemment?



Une tasse bien chaude de thé de Rooibos

C'est peut-être notre amour des superaliments exotiques.

Il est populaire maintenant parce que nous pouvons maintenant l'importer d'Afrique du Sud, le seul endroit où il pousse, depuis que les sanctions commerciales fondées sur l'apartheid ont été levées en 2000. Il est également populaire parce que les gens aux États-Unis semblent être attirés par les aliments médicinaux coûteux provenant d'endroits exotiques avec des noms étranges et beaucoup de promesses.

Cependant, cette boisson sans caféine est une bonne alternative au:

- [thé vert](#)
- [thé blanc](#)
- [thé noir](#)
- ou [café](#).

Que vous échangiez votre thé ou votre café vert habituel, cela dépend vraiment de vos préférences personnelles.

Le thé vert est un peu meilleur que le rooibos, et le rooibos est tout aussi merveilleux, mais pas meilleur, que les autres thés et cafés. Et alors, cela revient au prix et au goût.

Qui sait quelles nouvelles choses les chercheurs apprendront sur ce nouveau breuvage chaud au fil du temps.