

Zistrosentee

 zistrosentee.com/

Der Zistrosentee wird aus der graubehaarte Zistrose (auch Cistus Incanus) hergestellt, eine Pflanzenart die überwiegend auf der griechischen Insel Kreta vorkommt. Es gibt viele verschiedene Zistrosenarten, unter anderen die Kretische Zistrose (auch Cistus creticus), dessen außergewöhnlich hoher Anteil an Polyphenolen oftmals zur Heilung verschiedenster Krankheiten genutzt wird.



Die Zistrose ist auf Kreta und in vielen Regionen des Mittelmeeres ein wild wachsender Strauch, der in der Regel zwischen 30cm und 80cm groß wird, und ab Dezember bis Mai blüht. Die dünnen Äste sind graufarben behaart und in der Regel kurzstielig. Die Blätter des Cistus Incanus ist Elipsenförmig und grünfarben. Die Blütendolden bilden sich ab Dezember aus und bilden eine etwa 5cm große purpur/rosa farbende Blüte, mit 5 zerknittert aussehende Kronblättern. Der Blütengriffel oder auch Stempel genannt ist fadenförmig und gelborange.

Wo kommt die Zistrose für den Zistrosentee in der Natur vor?

Generell kann man sagen das die Zistrose im griechischen Mittelmeerraum vorkommt wo sie den kalkhaltigen Boden bevorzugt. In Teilen Spaniens und auf Korsika wächst die Zistrose auch, allerdings entwickeln diese Pflanzen keinen so hohen Polyphenylgehalt wie der von der Insel Kreta. Die Zistrose siedelt sich hier gerne wildwachsend als offen mediterrane Strauchheidenformation an. In einigen Gebieten kommt die Zistrose bis in höhere Bergregionen vor, aber auch direkt an der Meeresbucht. Für den Zistrosentee benötigt die Pflanze ein warmes Klima mit viel Sonneneinstrahlung.

Zistrosentee Anwendung?

Die [Zubereitung](#) des Zistrosentee aus den Blättern des Cistus Incanus Strauches wird in der Region um Griechenland als täglicher Durstlöschertee getrunken, aber und auch zum aufbringen auf die Haut genutzt. Im Rest der Welt wird ihn wohl eher als „Zistrosen Kräutertee“ bei [Erkältung bzw. Krankheiten](#) oder deren Vorbeugung trinken. Durch seinem extrem hohen Anteil an Polyphenolen wirkt er dabei [antioxidant und antiviral](#). Zur Info: Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, was Pflanzen selber bilden um Frassfeinde abzuwehren.

Was ist ein guter Zistrosentee?

Sie sollten bei Ihrem Anbieter nachfragen wie gewissenhaft die Ernte des Zistrosenstrauch ist, da die Zistrose gerne dazu neigt Pyrrolizidinalkaloide zu bilden, die dann bei oftmaligen Genuss zu Leberschäden führen kann. Zur Info: Pyrrolizidinalkaloide werden von Zistrosen dann gebildet wenn sie zu oft geerntet wird, das liegt daran das die Zistrose dann diesen Frassschutz übermäßig bildet. Achten Sie daher bei Ihrem Anbieter darauf das sein Cistustee „wild“ handgepflückt ist.

Wo kann ich mit guten Gewissen einen Zistrosentee kaufen?

Ich habe viele verschiedene Anbieter ausprobiert, wobei mein Fokus auf BIO Zistrosentee fiel. Näheres dazu hier unter [„kaufen“](#)

Besucher bewerteten diesen Artikel mit:
