

Inhalt

Prolog	9
1. Richtig Trinken	13
2. Die Geschichte des Teetrinkens	17
Teechronik	17
Tee erobert das Abendland	32
3. Die Teepflanze	72
<i>Camellia sinensis var. bohea</i> – die Chinapflanze	78
<i>Camellia sinensis var. japonica</i> – die Japanpflanze	80
<i>Camellia sinensis var. assamica</i> – die Assampflanze	81
Teepflanzungen in Europa und Nordamerika	86
Konventioneller oder ökologischer Teeanbau	86
4. Teeanbaugebiete	91
China	92
Japan	100
Indien	101
Sri Lanka (Ceylon)	106
Afrika	111
Weitere Teeanbaugebiete	115
5. Echter Tee – die unterschiedlichen Arten	121
Grüner Tee	121
Postfermentierter Tee (Pu' Erh Tee)	122
Halbfermentierter Oolong Tee (Brauner Tee)	123
Vollfermentierter Schwarzer Tee (Roter Tee)	124
Blüten- und Gewürztee	125
Aromatisierter Grüner und Schwarzer Tee	126
6. Der Teemarkt heute	128
Weltwirtschaftliche Fakten	129
Der deutsche Teemarkt – Zahlen und Fakten	131
Ökologische Hintergründe – soziale Vernetzungen	133
Teataster Jargon – Fachsprache der Teekoster	138
Qualitätsbezeichnende Fachausdrücke	139
Das Märken von Teepartien	152
7. Tee medizinisch und ernährungsphysiologisch	154
Wirkstoffe in Grünem und Schwarzem Tee	154
Beschreibung einiger Teewirkstoffe	155
Medizingeschichtliches rund um das Teetrinken	164
Neue medizinische Erkenntnisse über Grünen und Schwarzen Tee	171
Rückstandsbelastungen in Tee	180

8. Tipps und Tricks fürs Teetrinken	184
Teekanne und Teetasse, welches Material ist geeignet?	184
Wie viel Teeblätter pro Liter?	187
Die richtige Ziehzeit	187
Welche Aufbrühtemperatur ist richtig?	189
Aufbrühmethoden – Tipps und Tricks aus der Praxis	191
Hartes oder weiches Wasser	193
Planung der täglichen Trinkmenge	196
Tee auf Eis – Tee heiß	198
Ist Tee für Kinder geeignet?	199
Teegenuss in der Schwangerschaft und Stillzeit	200
Wer darf keinen Tee trinken?	201
Zucker, Sahne, Zitrone, Alkohol in Tee?	203
Süßen mit Süßstoff	207
Nützliches Zubehör für mehr Teegenuss	210
9. Welche Teart – Hilfe zur Entscheidungsfindung	215
Die verschiedenen Tearten	217
Die Teesorten verschiedener Herkunft	219
Teeähnliche Erzeugnisse	224
10. Weitere Tearten	229
Rooibostee – das Nationalgetränk Südafrikas	229
Honeybush – Kräutertee aus Südafrika	234
La Pacho – Tee vom »Baum des Lebens«	236
Mate Tee – Folia Mate – Jesuiter-Tee	242
Pu' Erh Tee – postfermentierter Tee	246
Cistus	254
11. Teebeutelkultur und Gastronomie	258
12. Verschiedene Teerituale	261
Chinesische Teestunden	261
Japanische Teestunden	265
Tibetanischer Buttertee	270
Englische Teestunden	271
Orientalische Teestunden	273
Russische Teestunden	274
Friesische Teestunden	275
Zum Ausklang	277
Bibliographie	279
Bildquellen	280
Index	281