

Joachim Breschke

Das fernöstliche Lebenselixier:
Grüner Tee

Entspannen und richtig genießen

Die Gesundheit fördern

Tipps zur Schönheitspflege

Seehamer Verlag

Inhalt

Einleitung	7
Alles Wissenswerte über Tee	9
Kleine Teegeschichte(n).....	10
Die Teepflanze.....	14
Grüner Tee - die wichtigsten Sorten.....	30
Grüner Tee zum Genießen	39
Einkauf und Lagerung.....	40
Zubehör und Zutaten.....	42
Die Zubereitung.....	47
Teerezepte aus aller Welt	55
Heiße Tees ohne Alkohol.....	56
Tees mit Alkohol.....	61
Coole Drinks.....	68
Kulinarische Rezepte mit Tee	77
Kuchen und Kekse mit Tee.....	78
Gebäck zum grünen Tee.....	81
Hauptgerichte mit Tee.....	85
Desserts.....	90
Grüner Tee für die Gesundheit	95
Inhaltsstoffe und Wirkung vom grünen Tee.....	96
Bei diesen Krankheiten hilft grüner Tee.....	105
Weitere Gesundheitsanwendungen.....	124
Grüner Tee für die Schönheit	129
Schönheit: Glanz von innen.....	130
Rezeptverzeichnisse	138