

Pia Dahlem/Gabi Freiburg

***Das
große Buch
vom Tee***

M0EW1G

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10

Allgemeine Teekunde 13

Schwarzer und grüner Tee, Kräuter- und Früchtetees 14

Ein grenzenloses Angebot 14

Tee - mit oder ohne Koffein? 16

Tees ohne Koffein 17

Namensvetter Teebaum 19

Kurze Geschichte des Tees 21

Kaiser Shen Nung 21

Teekuchen und Kräutersuppe 22

Könige, Minister, Diener, Boten 23

Schimmernd wie der See 24

Gekocht, geschlagen und gebrüht 25

Japanische Teekultur 26

Tee in Europa 27

Späte Engländer 29

Tee verändert die Welt 30

»Industriespionage« 31

Vom Strauch zur Ware Tee 33

Der Teestrauch 33

Ein paar Fachausdrücke 34

Schwarz oder grün? 36

Teesorten und Mischungen 37

Tee - ein Weltprodukt 39

Kauf, Aufbewahrung, Zubereitung, Requisiten 42

Augen auf beim Kauf 42

Lose oder abgepackt 43

Richtige Aufbewahrung 45

Wasser bringt den Tee zum Leben 45

Ein Teelöffel pro Tasse 47

Schritt für Schritt zum guten Tee 47

Teekanne und -tassen 48

Tee-Requisiten von A bis Z 50

Zutaten zum Tee - nichts für Puristen 53

Die Klassiker: grüner und schwarzer Tee 55

Grüner Tee 56

Die Inhaltsstoffe 57

Sorten, Varianten und ihre Zubereitung 66

Die spezielle Zubereitung von grünem Tee -

Tipps und Tricks 77

Grüner Tee als Muntermacher 79

Grüner Tee für die Gesundheit 80

Schön sein mit grünem Tee 84

Grünteerezepte mit diversen Zutaten 86

Schwarzer Tee 98

Herber und kräftiger Geschmack 98

Sorten, Varianten und ihre Zubereitung 99

Tee für alle: Von Namen und Marken 109

Die Zubereitung von schwarzem Tee -

Tipps und Tricks 110

Schwarzer Tee (auch) für die Gesundheit 111

Schwarzer Tee zum Genießen:

Rezepte und Empfehlungen 114

Kleines ABC des Tees 121

Gesundmacher aus aller Welt 127

Pu-Erh-Tee 128

Das Königreich der Pflanzen 128

Ein roter Tee 129

Die Zubereitung 129

Gesund und schlank mit Pu-Erh 130

Der Teepilz: Kombucha 133

Die Kombucha - ein Name mit Geschichte(n) 133

Kombucha hat auch bei uns Tradition 134

Das ist und kann Kombucha 135

Kombucha zubereiten und anwenden 139

Gesund und fit mit Kombucha 145

Rezepte für Kombucha-Drinks 149

Ein Schatz der Inkas: der Lapacho-Tee 151

Der Lapachobaum 151

Inhaltsstoffe der Lapachorinde 152

Die Zubereitung von Lapacho-Tee 152

Heilen mit Lapacho 153

Lapacho-Rezepte 158

Natürlich gesund: Rotbuschtee (Rooibos-Tee) 160

Der Strauch 160

Ein Tee für die ganze Familie 161

Die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung 162

Die Zubereitung des Rotbuschtees 164

Rotbuschtee für die Gesundheit 165

Rotbuschtee-Rezepte 167

Aus Südamerika: der Mate-Tee 171

Heimat Paraguay 171

Der Baum 172

Der Tee 172

Inhaltsstoffe des Mate-Tees 173

Anwendungen 174

Catuabatee 174

Ayurvedische Tees 175

**Heiltees aus Kräutern,
Früchten und Gewürzen** 177

Kräutertees 178

Heilteemischungen gegen Beschwerden 286

Früchtetees 324

Gewürztees 348

Anhang 353

Ernte- und **Sammelkalender** 354

Sprüche, **Gedichte** und **Weisheiten** 357