

INHALT

Aroma der Natur und des Lebensgefühls	7
Wie der Mensch auf den Tee kam	8
Teekult und Teekulturen	10
China und Japan – Wiege der Teekultur	11
BritishTeatime und russischer Samowar	14
Tee aus heimischen Kräutern	17
Teekräuter sammeln	21
Teekräuter – selbst gezogen!	23
Teekräuter im Kräutergarten	24
Aussaat, Pflanzung und Pflege	30
Der Balkon als Teekräutergarten	34
So wird das Kraut zum Tee	36
Ernten, trocknen, aufbewahren	36
Fermentieren: Schwarzer Tee aus grünen Blättern	40
Früchte für den Tee	44
Richtig trocknen: Aroma bewahren und entfalten	45
Letzter Schritt zum Genuß: Der Aufguß	47
Das Wasser für den Aufguß	48
Dosierung und die richtige „Ziehzeit“	50
Heimische Kräuter und Früchte für Tees und Teemischungen	55
Anis	55
Apfel	56
Birne	57
Brennessel	57
Brombeeren	59
Erdbeeren	61
Fenchel	62
Hagebutten	63
Heidelbeeren	64
Himbeeren	66
Holunder	67
Johannisbeeren	69
Johanniskraut	70

Kamille	74
Königskerze	76
Kümmel	78
Löwenzahn	79
Maisgriffel / Maisbart	81
Malve	82
Melisse	84
Pfefferminze	85
Quendel und Thymian	87
Ringelblume.....	89
Rose	91
Rosmarin	92
Rotklee	94
Salbei	95
Schafgarbe	97
Sonnenblume	99
Vogelbeeren	100
Zinnkraut	101
Teegenuß für jeden Geschmack	102
Kräuter und Früchte in Teemischungen	103
Heiße Genüsse für kalte Tage	
Früchte- und Kräuterpunsch	112
Kalte Drinks für heiße Tage	
Eistee mit Kräutern und Früchten	120