

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Die Fachkorrektorin	13
Einleitung	27
Teil I: Erste Schritte in die Welt des Tees	31
Kapitel 1: Tee-Basics für Einsteiger	33
Kapitel 2: Zeit für eine gute Tasse Tee	41
Kapitel 3: Von der Plantage in die Tasse.....	53
Teil II: Die verschiedenen Teesorten im Überblick.....	69
Kapitel 4: Die Vielfalt des Schwarzes entdecken	71
Kapitel 5: In die Welt des Grüntees eintauchen	81
Kapitel 6: Oolong-Tee im Überblick.....	93
Kapitel 7: Eine Kostprobe von weißem Tee wagen.....	101
Kapitel 8: Andere Teesorten probieren	107
Kapitel 9: Kräuter- und Früchtetee genießen	115
Kapitel 10: Teetrinken wie ein Profi.....	123
Teil III: Alles über Koffein	147
Kapitel 11: Koffein – ein Sturm in Ihrer Teetasse?.....	149
Kapitel 12: Entkoffeinerter Tee: Weniger ist nicht immer mehr.....	167
Teil IV: Über den gesundheitlichen Nutzen von Tee	173
Kapitel 13: Polyphenole: Die kraftvollen Antioxidantien im Tee.....	175
Kapitel 14: Die gesundheitlichen Aspekte von Tee	183
Kapitel 15: Die gesundheitlichen Aspekte von Kräuter- und Früchtetee.....	205
Teil V: Teeherstellung und -traditionen im internationalen Fokus.....	215
Kapitel 16: Die Teeanbaugebiete der Welt erkunden.....	217
Kapitel 17: An (ur)alten Teereligionen und -zeremonien teilhaben	227
Kapitel 18: Einblicke in die Teebranche	239
Teil VI: Alternativer Teegenuss: Kochen, Backen und Cocktails mit Tee	251
Kapitel 19: Kochen und Backen mit Tee	253
Kapitel 20: Food Pairing: Tee und Speisen miteinander kombinieren.....	285
Kapitel 21: Tee-Mixologie	293

Teil VII: Der Top-Ten-Teil.....	315
Kapitel 22: Zehn (und noch ein paar mehr) alternative Verwendungsmöglichkeiten für ungeliebten Tee	317
Kapitel 23: Mehr als zehn Mythen über Tee	323
Glossar	331
Abbildungsverzeichnis.....	339
Stichwortverzeichnis	341

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Widmung	11
Danksagung	11
Die Fachkorrektorin	13
Einleitung.....	27
Über dieses Buch.....	27
Törichte Annahmen über die Leser.....	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	29
Wie es weitergeht.....	29
TEIL I	
ERSTE SCHRITTE IN DIE WELT DES TEES	31
Kapitel 1	
Tee-Basics für Einsteiger.....	33
Die Popularität von Tee verstehen	33
Teeliebhabern in aller Welt begegnen	34
Warum Teetrinken so beliebt ist	34
Einige der Vorteile von Tee entdecken	35
Die persönliche Teereise beginnen.....	35
Tee kennt kein Alter	35
Welche Teesorten Sie zuerst probieren sollten.....	36
Wo Sie Ihren Tee kaufen sollten (und was er kosten darf).....	38
Wie viel Tee Sie kaufen sollten.....	38
Wo und wie Sie Ihren Tee am besten aufbewahren sollten	39
Kapitel 2	
Zeit für eine gute Tasse Tee	41
Die perfekte Tasse Tee zubereiten	42
Die Grundausstattung zum Teekochen.....	42
Nun geht's ans Aufbrühen!.....	43
Leckeren Eistee zubereiten.....	49
Ein Stück Zucker oder zwei: Den Tee verfeinern für noch mehr Genuss	50
Milch und Zucker	50
Zitrone	50
Rum	51
Tee-Latte	51
Prickelnder Genuss: Tee oder Teesirup mit Kohlensäure	51
Trends und Modeerscheinungen.....	52

Kapitel 3		
Von der Plantage in die Tasse		53
Wo alles beginnt: Die Teepflanze	53	
Die zwei Hauptvarietäten der Teepflanze	54	
Das Terroir – die natürliche Umgebung der Teepflanze	55	
Der Anbau in Teegärten	55	
Die Tee-Ernte	57	
Wie aus Teeblättern Tee wird	58	
Die einzelnen Herstellungsschritte	58	
Die produzierten Teesorten	60	
Die oft verwirrende Teeterminologie entschlüsseln	60	
Orange Pekoe	61	
Orthodoxe Teeherstellung vs. CTC	62	
Tee-Klassifizierung: SFTGFOP und andere Blattgradierungen	63	
Flush	64	
Two leaves and a bud	64	
Single Estate	65	
Wie Tees aromatisiert werden	65	
Aromatisierung durch Mischen	65	
Aromatisierung mit Ölen und Extrakten	66	
Aromatisierung mit Blüten und Früchten	67	
TEIL II		
DIE VERSCHIEDENEN TEESORTEN IM ÜBERBLICK		69
Kapitel 4		
Die Vielfalt des Schwarztees entdecken		71
Schwarzer Tee unter der Lupe	71	
Der Herstellungsprozess von schwarzem Tee	72	
Die Geschmacksprofile von schwarzem Tee	72	
Schwarzer Tee aus aller Welt	73	
Chinesischer Schwarztee	73	
Indischer Schwarztee	75	
Japanischer Schwarztee	77	
Wild wachsender Tee	77	
Klassische Schwarzteemischungen	78	
Kapitel 5		
In die Welt des Grüntees eintauchen		81
Grüner Tee unter der Lupe	82	
Die Herstellungsschritte von grünem Tee	82	
Die Geschmacksprofile von grünem Tee	82	
Der Unterschied zwischen chinesischem und japanischem Grüntee	83	
Chinesische Grüntees im Überblick	83	
Biluochun	84	
Gunpowder	84	
Huangshan Maofeng	85	

Lung Ching	85
Palace Needle	86
Aromatisierte Grüntees.....	86
Japanisch Grüntees entdecken	86
Bancha.....	86
Genmaicha und Matcha-Genmaicha.....	87
Gyokuro.....	87
Hōjicha.....	88
Kamairicha	88
Kukicha	88
Matcha und Tencha	89
Sencha und Kabusecha.....	90
Grüntees aus anderen Ländern	91
Kapitel 6	
Oolong-Tee im Überblick	93
Oolong-Tee unter der Lupe	93
Die Herstellungsschritte von Oolong-Tee.....	94
Die Geschmacksprofile von Oolong-Tee.....	95
Verschiedene Oolong-Teesorten entdecken	96
Dan Cong.....	96
Dong Ding	97
Oriental Beauty.....	97
High Mountain	98
Jun Chiyabari.....	98
Taifu	98
Tieguanyin.....	99
Wuyi Felsentee	99
Kapitel 7	
Eine Kostprobe von weißem Tee wagen	101
Weißer Tee unter der Lupe	101
Die Herstellungsschritte von weißem Tee	101
Die Geschmacksprofile von weißem Tee	102
Einige klassische weiße Tees entdecken	103
Chinesischer weißer Tee	103
Weißer Tee aus anderen Ländern.....	104
Südindischer weißer Tee aus dem Bundesstaat Tamil Nadu	105
Afrikanischer weißer Tee: Malawi Antlers	105
Kapitel 8	
Andere Teesorten probieren	107
Ein Überblick über fermentierte Tees.....	107
Pu-Erh-Tee.....	107
Gelber Tee.....	109
Frost-Tees	110
Nilgiri-Frost-Tee	110
Japanischer Frost-Tee	110

Weitere Tee-Raritäten entdecken	111
GABA-Tees.....	111
Milch- oder Milky-Oolong	112
Alter-Baum-Tee.....	112
Blütentee.....	112
Purple Tea	112

Kapitel 9 Kräuter- und Früchtetee genießen 115

Warum Kräuter- und Früchtetees zu Unrecht »Tee« genannt werden	115
Kräuter & Co sind nicht automatisch koffeinfrei.....	116
Guayusa.....	116
Guarana.....	116
Mate	116
Kräuter- und Früchtetees, die Sie nachts nicht wachhalten	117
Rooibos	117
Honeybush	118
Früchtetees	118
Ayurvedische Tees	119
Allgemein beliebte Kräutertees	120
Moringa	120
Weitere Zutaten von Kräuter-, Früchte- und anderen Tees	120
Blüten.....	121
Gewürze.....	122
Samen beziehungsweise Früchte	122

Kapitel 10 Teetrinken wie ein Profi 123

Über Tee-Experten, Teefachjargon und Teeverkostung	123
Von Sommeliers und anderen Teespezialisten	124
Welche Fachbegriffe Tee-Experten verwenden.....	125
Wie Tee-Experten Tee verkosten	125
Wie Sie Tee selbst verkosten und beschreiben	128
Sich durch den Dschungel an Teezubehör kämpfen	132
Sie möchten also eine (neue) Teekanne kaufen?	132
... und vielleicht noch eine (oder mehrere) passende Teetassen dazu?.....	139
Weitere praktische Tee-Accessoires	142
Teedosen.....	142
Teemesslöffel und Teewaage.....	143
Tea-Timer	143
Wasserkocher.....	143
Tee-Infusionstassen oder -becher.....	143
Teesiebe.....	143
Untersetzer und Teetabletts.....	145
Stövchen und Teewärmer.....	145
Teetiere	145

TEIL III
ALLES ÜBER KOFFEIN 147

Kapitel 11		149
Koffein – ein Sturm in Ihrer Teetasse?		
Koffein unter der Lupe	149	
Koffein – eine Steinzeitdroge?	150	
Was genau ist Koffein?	150	
Wie wirkt Koffein?.....	151	
Die Vorteile von Koffein.....	152	
Die Nachteile von Koffein	153	
Der Schlüssel zur inneren Ruhe: Koffein plus L-Theanin.....	155	
Kein leichtes Unterfangen: Herausfinden, wie viel Koffein in Ihrer Tasse steckt.....	156	
Faktor 1: Die Teepflanze und ihre Wachstumsbedingungen.....	157	
Faktor 2: Die Verarbeitung des Tees	157	
Faktor 3: Das Verhältnis von Koffein zu Theanin.....	158	
Faktor 4: Die Zubereitung des Tees.....	159	
Missverständnisse und Mythen über Koffein im Tee.....	160	
Mythos Nr. 1: Koffein schadet der Gesundheit	160	
Mythos Nr. 2: Koffein lässt sich »ausschwemmen«	163	
Mythos Nr. 3: Koffein hat nichts mit Geschmack zu tun	163	
Mythos Nr. 4: Bestimmte Tees enthalten nur ganz wenig oder gar kein Koffein	165	

Kapitel 12		
Entkoffeinierte Tee: Weniger ist nicht immer mehr..... 167		
Wie das Koffein aus den Teeblättern entfernt wird	167	
Die verschiedenen Entkoffeinierungsmethoden.....	168	
Das Koffein für andere Zwecke nutzen.....	170	
Die Nachteile und Probleme von beziehungsweise mit entkoffeiniertem Tee....	170	
Schlechtere Qualität.....	170	
Hohe Produktionskosten	171	
Mangelnde Nachfrage.....	171	
Entkoffeiniert ist nicht gleich koffeinfrei.....	172	

TEIL IV
ÜBER DEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN VON TEE 173

Kapitel 13		
Polyphenole: Die kraftvollen Antioxidantien im Tee 175		
Polyphenole unter der Lupe	176	
Grüner Tee und seine Polyphenole	177	
Schwarzer Tee und seine (komplexen) Polyphenole	178	
Welchen Tee Sie trinken sollten.....	180	
Die Vorteile von grünem Tee	180	
Die Vorteile von schwarzem Tee	180	
Spielt es eine Rolle, welchen Tee Sie trinken?	181	

Kapitel 14		
Die gesundheitlichen Aspekte von Tee	183	
Was ist dran an all den Gesundheitsversprechen rund um Tee?.....	184	
Zwischen Gesundheitsversprechen und tatsächlichem gesundheitlichem Nutzen unterscheiden	184	
Wie verlässlich ist die Forschung?.....	187	
Praxis vs. Labor.....	188	
Was diese Studien für Sie als Teetrinker bedeuten	190	
Welche Rolle spielt echter Tee bei der Linderung oder Behandlung von Krankheiten und Alltagsbeschwerden?	191	
Was Tee zur Behandlung typischer Zivilisationskrankheiten beitragen kann	193	
Wie Tee gegen Infektionen wirken und das Immunsystem stärken kann	196	
Wie Tee neurologische Erkrankungen positiv beeinflussen kann	196	
Tee als Schmerzkiller.....	197	
Äußerliche Anwendungen von Tee	198	
Tee als Mittel zur Gewichtskontrolle.....	198	
Anti-Aging: Ist Tee so etwas wie ein Jungbrunnen?	199	
Kognitive Fähigkeiten.....	199	
Motorik und Muskelkraft	200	
Lebensqualität und Lebenserwartung	200	
Antistress: Sind Teetrinker entspannter?.....	201	
Ein Tässchen in geselliger Runde: Der soziale Aspekt des Teetrinkens.....	202	
Kapitel 15		
Die gesundheitlichen Aspekte von Kräuter- und Früchtetee.....	205	
Was ist dran an all den Gesundheitsversprechen über Kräuter-und Früchtetee?.....	206	
Zwischen Gesundheitsversprechen und tatsächlichem gesundheitlichem Nutzen unterscheiden	206	
Wie verlässlich ist die Forschung?.....	207	
Praxis vs. Labor.....	208	
Einige bekannte Kandidaten.....	210	
Wellness-Tees: Problematische Aussagen zur Wirkung von Kräuter- und Früchteteemischungen	213	
Aber wenn es für Sie funktioniert, dann funktioniert es!.....	214	
TEIL V		
TEEHERSTELLUNG UND -TRADITIONEN IM INTERNATIONALEN FOKUS	215	
Kapitel 16		
Die Teeanbaugebiete der Welt erkunden	217	
Teeanbaugebiete im Überblick	217	
Asien.....	218	
Europa.....	224	

Afrika	224
Südpazifik	224
Der amerikanische Kontinent.....	225
Kapitel 17	
An (ur)alten Teetraditionen und -zeremonien teilhaben	227
Ein Blick nach China, wo alles begann	228
Die chinesische Teezeremonie.....	228
Der Gaiwan	228
Die indische Teekultur entdecken.....	230
Internationale Teetraditionen erforschen	230
Japan	230
Korea	231
It's Teatime: Großbritannien (und die Kunst des Teetrinkens)	232
Der Himalaja	234
Marokko.....	234
Deutschland	234
Irland	235
Türkei.....	235
Russland	236
Vereinigte Staaten	236
Südamerika.....	237
Kapitel 18	
Einblicke in die Teebranche	239
Wie Teearbeiter leben und arbeiten.....	239
Löhne, Lebens- und Arbeitsbedingungen	240
Gefahren durch chemische Belastungen.....	241
Tee-Zertifizierungen auf dem Prüfstand	242
Reinheit und Qualität von Tee	243
Reinheit: Wie »sauber« ist Ihr Tee?	243
Qualität: Wie »gut« ist Ihr Tee?.....	244
Züchtung neuer Kultursorten	244
Der genetische Fingerabdruck von Tee	245
Der lange Weg von der Teeplantage zum Verbraucher.....	245
Der ökologische Fußabdruck von Tee	245
Recycling: Teeabfälle wiederverwerten.....	246
Die Auswirkungen des Klimawandels auf den Teeanbau	247
Die Zukunft des Tees.....	247
TEIL VI	
ALTERNATIVER TEEGENUSS: KOCHEN, BACKEN	
UND COCKTAILS MIT TEE	251
Kapitel 19	
Kochen und Backen mit Tee	253
Tee als Gewürz.....	253
Tee als trockene Zutat.....	254

Tee als Kochwasser	255
Rezepte für Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts	257
Snacks und Vorspeisen	257
Hauptgerichte	261
Beilagen	271
Desserts	277

Kapitel 20

Food Pairing: Tee und Speisen miteinander kombinieren 285

Was Tee und Wein miteinander gemeinsam haben	285
Jetzt wird's wissenschaftlich: Welche Rolle unsere Sinne beim Teetrinken spielen	286
Verwendung eines Verkostungsrads	286
Die menschliche Zunge – ein Wunderwerk der Geschmackswahrnehmung	288
Das perfekte Zusammenspiel von Tee und Speisen	290
Tee mit verschiedenen Gerichten kombinieren	291
Menü und Getränke aufeinander abstimmen	291

Kapitel 21

Tee-Mixologie 293

Was alles in einem Cocktail steckt	295
Unverzichtbare Zutaten	295
Die Cocktail-Chemie	297
Tee als Cocktail-Zutat verwenden	298
Die Vorgehensweise wählen	299
Verschiedene Arten von Tee-Extrakten	300
Rezepte für Teesirupe, -aufgüsse, -tinkturen und Bitter-Extrakte	302
Rezepte für Teesirupe, Teeinfusionen, Teetinkturen und Cocktailbitter	303
Teesirupe	304
Teeinfundierte Spirituosen	306
Cocktail-Bitter	309
Rezepte für Tee-Cocktails	310

TEIL VII

DER TOP-TEN-TEIL 315

Kapitel 22

Zehn (und noch ein paar mehr) alternative Verwendungsmöglichkeiten für ungeliebten Tee 317

Ändern Sie die Aufbrühtechnik	317
Peppen Sie ihn mit verschiedenen Zutaten auf	318
Genießen Sie ihn eisgekühlt	318
Kombinieren Sie ihn mit etwas anderem	318
Kombinieren Sie ihn mit etwas Alkoholischem	319
Verwenden Sie ihn als Koch- und Backzutat	319
Nutzen Sie ihn für kreative Bastelideen	319

Verwenden Sie ihn als Helfer in Haushalt und Garten.....	320
Wenden Sie ihn äußerlich an	320
Tauschen und teilen Sie ihn mit anderen Teeliebhaberinnen und Teeliebhabern	321
Verschenken Sie ihn	321

Kapitel 23	
Mehr als zehn Mythen über Tee.....	323
Preis ist gleich Qualität	323
Teeblätter sollten ausgespült werden	324
Koffein lässt sich ausschwemmen	324
Tee enthält mehr Koffein als Kaffee	325
Die Teekanne darf nie gespült werden.....	325
Tee-Experten liegen immer richtig	325
Grüner Tee ist am gesündesten	326
Der Earl Grey verdankt seinen Namen einem englischen Adeligen.....	326
Tee ist bitter	327
Tee ist nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr genießbar	327
Der kleine Finger muss beim Teetrinken abgespreizt sein	328
Die Briten trinken am meisten Tee	329
Glossar	331
Abbildungsverzeichnis.....	339
Stichwortverzeichnis	341