

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 Schwarztees 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: Entkoffeinierter 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 Teetraditionen und -zeremonien teilhaben	227
Kapitel 18: Einblicke in die Teebranche	239
Teil VI: Alternativer Teeegenuss: 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 Grundausrüstung 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 Teetablets.....	145
Stövchen und Teewärmer.....	145
Teetiere	145

TEIL III ALLES ÜBER KOFFEIN 147

Kapitel 11 Koffein – ein Sturm in Ihrer Teetasse? 149

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 Entkoffeinierter 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 Früchteteeemischungen	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 Adligen.	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