

Inhalt

Vorwort	7
I. Kamelienzauber:	
Die Teepflanze und ihre Verbreitung	10
1. <i>Camellia sinensis</i>	10
2. Biologischer Anbau	12
3. Der Teegürtel	13
II. Vom Blatt zum Getränk: Die Erzeugung des Tees	15
1. Zwei Blätter und eine Knospe: Die Tee-Ernte	15
2. Weiß, grün, schwarz – und tausend Schattierungen: Die Verarbeitung des Tees	17
<i>Weißer Tee</i> 17 • <i>Grüner Tee</i> 18 • <i>Schwarzer Tee</i> 19 • <i>Oolong-Tee</i> 24 • <i>Gelber Tee</i> 25 • <i>Pu Erh</i> 25	
3. Der lange Weg zur Tasse: Logistik für den Tee	26
III. Unerschöpfliche Vielfalt: Anbaugebiete und Teesorten	31
1. China	32
<i>Grüntees</i> 34 • <i>Weiße Tees</i> 37 • <i>Oolong-Tees</i> 37 • <i>Schwarztees</i> 38 • <i>Aromatisierte Tees</i> 40 • <i>Geformte Tees</i> 44 • <i>Teeblumen</i> 44	
2. Japan	45
3. Indien	51
<i>Assam</i> 53 • <i>Darjeeling</i> 53 • <i>Sikkim, Terai, Dooars</i> 59 • <i>Nilgiri</i> 60	
4. Sri Lanka	61
5. Indonesien	67
6. Afrika	68
IV. Über Länder und Meere: Zur Geschichte des Teehandels ...	70
1. Der Seeweg	70
2. Der Landweg	83

V. Blätter und Beutel:	
Der internationale Teemarkt heute	85
1. Weltweite Tendenzen	85
2. Teehandel in Deutschland	86
3. Teetrinker in der Nationenwertung	87
4. Qualitätskontrollen	88
VI. Klostermedizin – Luxuselixier – Alltagsdroge:	
Tee und Gesundheit	93
1. Die Inhaltsstoffe des Tees	93
2. Koffein	94
3. Mineralstoffe	97
4. Sekundäre Pflanzenstoffe	97
VII. Palast und Tempel, Teehaus und Wohnung:	
Teekulturen der Welt	101
1. China	101
2. Japan	104
3. Korea	109
4. Russland	110
5. Türkei	111
6. Indien	111
7. Marokko	112
8. Großbritannien	113
9. Ostfriesland – und das übrige Deutschland	117
VIII. Praktische Tipps für die Zubereitung	120
1. Tee	120
2. Wasser	121
3. Temperatur	121
4. Teemenge und Ziehzeit	122
5. Geschirr, Zutaten, Zubehör	122
Empfehlungen zum Weiterlesen	125
Bildnachweis	128