

# Inhalt

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

## **V. Blätter und Beutel:**

<b>Der internationale Teemarkt heute</b> .....	<b>85</b>
1. Weltweite Tendenzen .....	85
2. Teehandel in Deutschland .....	86
3. Teetrinker in der Nationenwertung .....	87
4. Qualitätskontrollen .....	88

## **VI. Klostermedizin – Luxuselixier – Alltagsdroge:**

<b>Tee und Gesundheit</b> .....	<b>93</b>
1. Die Inhaltsstoffe des Tees .....	93
2. Koffein .....	94
3. Mineralstoffe .....	97
4. Sekundäre Pflanzenstoffe .....	97

## **VII. Palast und Tempel, Teehaus und Wohnung:**

<b>Teekulturen der Welt</b> .....	<b>101</b>
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** .....

1. Tee .....	120
2. Wasser .....	121
3. Temperatur .....	121
4. Teemenge und Ziehzeit .....	122
5. Geschirr, Zutaten, Zubehör .....	122

<b>Empfehlungen zum Weiterlesen</b> .....	<b>125</b>
---	------------

<b>Bildnachweis</b> .....	<b>128</b>
---------------------------	------------