

Inhalt

Aroma der Natur und des Lebensgefühls	9
Wie der Mensch auf den Tee kam	11
Teekult und Teekulturen	13
China und Japan – Wiege der Teekultur	13
Britische Teatime und russischer Samowar	17
Tee aus heimischen Kräutern	21
Teekräuter sammeln	25
Teekräuter – selbst gezogen!	26
Teekräuter im Kräutergarten	28
Aussaat, Pflanzung und Pflege	32
Der Balkon als Teekräutergarten	37
So wird das Kraut zum Tee	39
Ernten, trocknen, aufbewahren	41
Fermentieren: Schwarzer Tee aus grünen Blättern.....	45
Früchte für den Tee	51
Richtig trocknen: Aroma bewahren und entfalten	52
Letzter Schritt zum Genuss: Der Aufguss	55
Aufguss	57
Abkochen	57
Kaltauszug.....	57
Das Wasser für den Aufguss und die Teekanne	58
Dosierung, Zubereitung und die richtige „Ziehzeit“	59
Tee-Ei	60
Tee-Netz	61
Teefilter aus Papier	61
Ziehzeit	61
Heimische Kräuter und Früchte für Tees	
und Teemischungen	65
Anis	65
Apfel	66
Birne	67
Brennnessel	67
Brombeeren	68
Erdbeeren	70
Fenchel	71
Hagebutten	72
Heidelbeeren	72
Himbeeren	74
Holunder	75
Johannisbeeren	76

Johanniskraut	77
Kamille	80
Königskerze	82
Kümmel.....	83
Löwenzahn	84
Maisgriffel/Maisbart.....	86
Malve	87
Melisse	88
Pfefferminze.....	90
Quendel und Thymian.....	91
Ringelblume	92
Rose	94
Rosmarin	95
Rotkleeblüten	96
Salbei	97
Schafgarbe	98
Sonnenblume	99
Vogelbeeren	101
Zinnkraut	101
Teegenuss für jeden Geschmack	104
Kräuter und Früchte in Teemischungen	105
Frühstückstee mit Melisse	107
Frühstückstee mit Rosmarin	107
Frühstückstee mit Apfel	107
Fruchtiger Frühstückstee	107
Grüner Frühstückstee	107
Roter Frühstückstee	108
Hausteemischung hell	108
Hausteemischung dunkel	109
Apfeltee für Sommertage	109
Früchtetee für zwischendurch	109
Süßer Früchtetee	109
Roter Blütentee	109
Goldgelber Blütentee	110
Birnen- und Beerentee	110
Johannisbeertee	110
Milder Wintertee.....	112
Tee für sinnliche Stunden	112
Apfeltee für Wintertage	112
Würziger Wintertee	112
Tee für gewisse Tage	113
Abendtee	113
Aperitif-Teemischung	113

Digestif-Teemischung	113
Haustee für Schnupfenzeiten	113
Heiße Genüsse für kalte Tage – Früchte- und Kräuterpunsch	115
Kirschenpunsch	115
Apfelpunsch	116
Waldbeerenpunsch	117
Punsch für zwei	117
Wiener Punsch	118
Adventpunsch	118
Kräuterpunsch	120
Blütenpunsch	120
Winzergrog	121
Himbeergrog mit Vanille	121
Feuerzangenbowle	121
Kinder-Party-Bowle	123
Kalte Drinks für heiße Tage – Eistee und Longdrinks mit Kräutern und Früchten	123
Blüten-Eistee	124
Himbeer-Eistee	124
Williams-Eistee	125
Sommernachtstee	125
Erdbeer-Eistee mit Sekt	125
Minzen-Eistee	126
Melissen-Eistee	126
Teeliköre – Alkoholisch-süße Tee-Genüsse	126
Klassischer Teelikör	128
Holunderblüten-Teelikör	129
Holunderbeeren-Teelikör	129
Himbeer-Teelikör	130
Vanille-Teelikör	130
Johannisbeer-Teelikör	131
Melissen-Teelikör	131
Minze-Teelikör	132
Hagebutten-Teelikör	132
Rosen-Teelikör	133
Schwarzer Teelikör	133
Brombeer-Teelikör	134
Kräutertee-Likör	134
Weihnachtlicher Teelikör	135
Teelikör-Gelees	135
Holunder-Teelikör-Gelee	135
Minze-Teelikör-Gelee	135
Rosen-Teelikör-Gelee	136