

# Inhalt

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

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

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