

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Kaffee-Botanik</b> .....	17
Die Gattung <i>Coffea</i> (Rubiaceae) .....	17
Die wichtigsten Kaffeelieferanten .....	18
Weitere <i>Coffea</i> -Arten .....	20
Anzucht und Kultur .....	23
<b>Zur Geschichte des Kaffees</b> .....	27
Findung und Mythos: Wie alles begann .....	27
Kaffee-Krisen – Kaffee-Kriege .....	36
Kaffeeproduktion und Umweltverschmutzung .....	43
Die verbotene Substanz: Kaffee-Prohibition .....	45
Der Kaffee und die Kunst I: Musik .....	52
Der Kaffee und die Kunst II: Literatur .....	54
Die Welt der Kaffeewerbung .....	58
<b>Zubereitungsformen und Einnahme</b> .....	65
Küche oder Lagerfeuer: Coffeetime! .....	65
Kaffeeröstungen .....	66
Kaffeebohnen selber rösten .....	67
Die kommerzielle, manuelle Kaffeeröstung .....	68
Die Grundrechenarten des Kaffeekochens .....	73
Kaffee-Verschnitte und echter wilder Kaffee .....	74
<i>Coffea</i> -Alkohol-Combos (Auswahl) .....	76
<i>Coffea</i> -Milch-Combos .....	76
<i>Coffea</i> -Wasser-Combos .....	77
<i>Coffea</i> -Potenzierungen: Espresso und Mokka .....	77
<b>Psychoaktiver Gebrauch</b> .....	79
Dosis, Set und Setting? .....	79
Sinnvolle und genüssliche Verbindungen:	
Die Connections .....	80
Weitere Einnahmeformen der <i>Coffea</i> .....	82
Die rituelle <i>Coffea</i> -Nutzung .....	84
<i>Coffea aphrodisia</i> : Kaffee als Liebesmittel .....	86

<b>Koffein &amp; Co.</b> .....	91
Die Inhaltsstoffe des Kaffees .....	91
Im Speziellen: Koffein .....	91
Koffein in Kaffee-Blättern .....	92
Ethnobotanik: Koffeinhaltige Pflanzen .....	93
Koffeinhaltige Limonaden und Energydrinks .....	94
Der Koffeingehalt der Genussmittel .....	94
Die Wirkungen und Nebenwirkungen des Kaffees .....	95
 <b>Kaffee und Koffein in der Medizin</b> .....	101
Kaffee als Heilmittel .....	101
Kaffee in der Volksmedizin .....	103
Kaffee in der Homöopathie .....	105
Kaffee ist kein Entwässerer .....	105
Weitere Studien .....	107
 <b>Kastraten und Surrogate: Light-Lösungen und Kaffee-Ersatz</b> .....	111
Entschärfte Stimulanzien: Entkoffeinierte und abgespeckte Kaffees .....	111
Kaffee-Ersatz und Kinderkaffee: Surrogate .....	113
Ethnobotanik der Kaffeesurrogate .....	115
Internationale pflanzliche Kaffee-Ersatzstoffe .....	120
 <b>Praktische Tipps für Kaffeegenießer</b> .....	125
Kaffeerückstände entfernen .....	125
Kaffeesatz als Reinigungsmittel .....	125
Kaffeemaschine reinigen .....	125
Kaffeemaschine ausrangieren .....	126
 <b>Anhang</b> .....	127
Kleines Kaffeexikon .....	127
Coffeagrafie: Literatur .....	131
Kaffeemagazine .....	136
Internetressourcen .....	136
 Danksagung .....	138
Der Autor .....	139
Bildquellen .....	140