

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Die Fachkorrektorin</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>27</b>
<b>Teil I: Erste Schritte in die Welt des Tees</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1:</b> Tee-Basics für Einsteiger .....	33
<b>Kapitel 2:</b> Zeit für eine gute Tasse Tee .....	41
<b>Kapitel 3:</b> Von der Plantage in die Tasse. ....	53
<b>Teil II: Die verschiedenen Teesorten im Überblick</b> .....	<b>69</b>
<b>Kapitel 4:</b> Die Vielfalt des Schwarztees entdecken .....	71
<b>Kapitel 5:</b> In die Welt des Grüntees eintauchen .....	81
<b>Kapitel 6:</b> Oolong-Tee im Überblick. ....	93
<b>Kapitel 7:</b> Eine Kostprobe von weißem Tee wagen. ....	101
<b>Kapitel 8:</b> Andere Teesorten probieren .....	107
<b>Kapitel 9:</b> Kräuter- und Früchtetee genießen .....	115
<b>Kapitel 10:</b> Teetrinken wie ein Profi. ....	123
<b>Teil III: Alles über Koffein</b> .....	<b>147</b>
<b>Kapitel 11:</b> Koffein – ein Sturm in Ihrer Teetasse? .....	149
<b>Kapitel 12:</b> Entkoffeinierter Tee: Weniger ist nicht immer mehr. ....	167
<b>Teil IV: Über den gesundheitlichen Nutzen von Tee</b> .....	<b>173</b>
<b>Kapitel 13:</b> Polyphenole: Die kraftvollen Antioxidantien im Tee .....	175
<b>Kapitel 14:</b> Die gesundheitlichen Aspekte von Tee .....	183
<b>Kapitel 15:</b> Die gesundheitlichen Aspekte von Kräuter- und Früchtetee. ....	205
<b>Teil V: Teeherstellung und -traditionen im internationalen Fokus</b> .....	<b>215</b>
<b>Kapitel 16:</b> Die Teeanbaugebiete der Welt erkunden. ....	217
<b>Kapitel 17:</b> An (ur)alten Teetraditionen und -zeremonien teilhaben .....	227
<b>Kapitel 18:</b> Einblicke in die Teebranche .....	239
<b>Teil VI: Alternativer Tee-genuss: Kochen, Backen und Cocktails mit Tee</b> .....	<b>251</b>
<b>Kapitel 19:</b> Kochen und Backen mit Tee .....	253
<b>Kapitel 20:</b> Food Pairing: Tee und Speisen miteinander kombinieren .....	285
<b>Kapitel 21:</b> Tee-Mixologie .....	293

<b>Teil VII: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>315</b>
<b>Kapitel 22:</b> Zehn (und noch ein paar mehr) alternative Verwendungsmöglichkeiten für ungeliebten Tee .....	317
<b>Kapitel 23:</b> Mehr als zehn Mythen über Tee .....	323
<b>Glossar</b> .....	<b>331</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>339</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>341</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
Widmung .....	11
Danksagung .....	11
<b>Die Fachkorrektorin</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>27</b>
Über dieses Buch.....	27
Törichte Annahmen über die Leser.....	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	29
Wie es weitergeht.....	29
<b>TEIL I</b>	
<b>ERSTE SCHRITTE IN DIE WELT DES TEES</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Tee-Basics für Einsteiger</b> .....	<b>33</b>
Die Popularität von Tee verstehen .....	33
Teeliebhabern in aller Welt begegnen .....	34
Warum Teetrinken so beliebt ist .....	34
Einige der Vorteile von Tee entdecken .....	35
Die persönliche Teereise beginnen .....	35
Tee kennt kein Alter .....	35
Welche Teesorten Sie zuerst probieren sollten .....	36
Wo Sie Ihren Tee kaufen sollten (und was er kosten darf) .....	38
Wie viel Tee Sie kaufen sollten .....	38
Wo und wie Sie Ihren Tee am besten aufbewahren sollten .....	39
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Zeit für eine gute Tasse Tee</b> .....	<b>41</b>
Die perfekte Tasse Tee zubereiten .....	42
Die Grundausrüstung zum Teekochen .....	42
Nun geht's ans Aufbrühen! .....	43
Leckeren Eistee zubereiten .....	49
Ein Stück Zucker oder zwei: Den Tee verfeinern für noch mehr Genuss .....	50
Milch und Zucker .....	50
Zitrone .....	50
Rum .....	51
Tee-Latte .....	51
Prickelnder Genuss: Tee oder Teesirup mit Kohlensäure .....	51
Trends und Modeerscheinungen .....	52

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Von der Plantage in die Tasse.....</b>	<b>53</b>
Wo alles beginnt: Die Teepflanze .....	53
Die zwei Hauptvarietäten der Teepflanze .....	54
Das Terroir – die natürliche Umgebung der Teepflanze .....	55
Der Anbau in Teegärten .....	55
Die Tee-Ernte .....	57
Wie aus Teeblättern Tee wird .....	58
Die einzelnen Herstellungsschritte .....	58
Die produzierten Teesorten .....	60
Die oft verwirrende Teeterminologie entschlüsseln .....	60
Orange Pekoe.....	61
Orthodoxe Teeherstellung vs. CTC .....	62
Tee-Klassifizierung: SFTGFOP und andere Blattgradierungen .....	63
Flush.....	64
Two leaves and a bud .....	64
Single Estate .....	65
Wie Tees aromatisiert werden.....	65
Aromatisierung durch Mischen .....	65
Aromatisierung mit Ölen und Extrakten.....	66
Aromatisierung mit Blüten und Früchten.....	67
<b>TEIL II</b>	
<b>DIE VERSCHIEDENEN TEESORTEN IM ÜBERBLICK .....</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Vielfalt des Schwarztees entdecken .....</b>	<b>71</b>
Schwarzer Tee unter der Lupe.....	71
Der Herstellungsprozess von schwarzem Tee.....	72
Die Geschmacksprofile von schwarzem Tee .....	72
Schwarzer Tee aus aller Welt .....	73
Chinesischer Schwarztee .....	73
Indischer Schwarztee.....	75
Japanischer Schwarztee.....	77
Wild wachsender Tee.....	77
Klassische Schwarzteemischungen .....	78
<b>Kapitel 5</b>	
<b>In die Welt des Grüntees eintauchen.....</b>	<b>81</b>
Grüner Tee unter der Lupe .....	82
Die Herstellungsschritte von grünem Tee .....	82
Die Geschmacksprofile von grünem Tee .....	82
Der Unterschied zwischen chinesischem und japanischem Grüntee .....	83
Chinesische Grüntees im Überblick .....	83
Biluochun .....	84
Gunpowder .....	84
Huangshan Maofeng.....	85

Lung Ching .....	85
Palace Needle .....	86
Aromatisierte Grüntees .....	86
Japanisch Grüntees entdecken .....	86
Bancha .....	86
Genmaicha und Matcha-Genmaicha .....	87
Gyokuro .....	87
Hōjicha .....	88
Kamairicha .....	88
Kukicha .....	88
Matcha und Tencha .....	89
Sencha und Kabusecha .....	90
Grüntees aus anderen Ländern .....	91

**Kapitel 6**  
**Oolong-Tee im Überblick .....** **93**

Oolong-Tee unter der Lupe .....	93
Die Herstellungsschritte von Oolong-Tee .....	94
Die Geschmacksprofile von Oolong-Tee .....	95
Verschiedene Oolong-Teesorten entdecken .....	96
Dan Cong .....	96
Dong Ding .....	97
Oriental Beauty .....	97
High Mountain .....	98
Jun Chiyabari .....	98
Taifu .....	98
Tieguanyin .....	99
Wuyi Felsentee .....	99

**Kapitel 7**  
**Eine Kostprobe von weißem Tee wagen .....** **101**

Weißer Tee unter der Lupe .....	101
Die Herstellungsschritte von weißem Tee .....	101
Die Geschmacksprofile von weißem Tee .....	102
Einige klassische weiße Tees entdecken .....	103
Chinesischer weißer Tee .....	103
Weißer Tee aus anderen Ländern .....	104
Südindischer weißer Tee aus dem Bundesstaat Tamil Nadu .....	105
Afrikanischer weißer Tee: Malawi Antlers .....	105

**Kapitel 8**  
**Andere Teesorten probieren .....** **107**

Ein Überblick über fermentierte Tees .....	107
Pu-Erh-Tee .....	107
Gelber Tee .....	109
Frost-Tees .....	110
Nilgiri-Frost-Tee .....	110
Japanischer Frost-Tee .....	110

Weitere Tee-Raritäten entdecken .....	111
GABA-Tees .....	111
Milch- oder Milky-Oolong .....	112
Alter-Baum-Tee .....	112
Blütentee .....	112
Purple Tea .....	112

## Kapitel 9

### Kräuter- und Früchtetee genießen ..... 115

Warum Kräuter- und Früchtetees zu Unrecht »Tee« genannt werden .....	115
Kräuter & Co sind nicht automatisch koffeinfrei .....	116
Guayusa .....	116
Guarana .....	116
Mate .....	116
Kräuter- und Früchtetees, die Sie nachts nicht wachhalten .....	117
Rooibos .....	117
Honeybush .....	118
Früchtetees .....	118
Ayurvedische Tees .....	119
Allgemein beliebte Kräutertees .....	120
Moringa .....	120
Weitere Zutaten von Kräuter-, Früchte- und anderen Tees .....	120
Blüten .....	121
Gewürze .....	122
Samen beziehungsweise Früchte .....	122

## Kapitel 10

### Teetrinken wie ein Profi ..... 123

Über Tee-Experten, Teefachjargon und Teeverkostung .....	123
Von Sommeliers und anderen Teespezialisten .....	124
Welche Fachbegriffe Tee-Experten verwenden .....	125
Wie Tee-Experten Tee verkosten .....	125
Wie Sie Tee selbst verkosten und beschreiben .....	128
Sich durch den Dschungel an Teezubehör kämpfen .....	132
Sie möchten also eine (neue) Teekanne kaufen? .....	132
... und vielleicht noch eine (oder mehrere) passende Teetassen dazu? .....	139
Weitere praktische Tee-Accessoires .....	142
Teedosen .....	142
Teemesslöffel und Teewaage .....	143
Tea-Timer .....	143
Wasserkocher .....	143
Tee-Infusionstassen oder -becher .....	143
Teesiebe .....	143
Untersetzer und Teetablets .....	145
Stövchen und Teewärmer .....	145
Teetiere .....	145

## TEIL III ALLES ÜBER KOFFEIN ..... 147

### Kapitel 11 Koffein – ein Sturm in Ihrer Teetasse? ..... 149

Koffein unter der Lupe .....	149
Koffein – eine Steinzeitdroge? .....	150
Was genau ist Koffein? .....	150
Wie wirkt Koffein? .....	151
Die Vorteile von Koffein .....	152
Die Nachteile von Koffein .....	153
Der Schlüssel zur inneren Ruhe: Koffein plus L-Theanin .....	155
Kein leichtes Unterfangen: Herausfinden, wie viel Koffein in Ihrer Tasse steckt .....	156
Faktor 1: Die Teepflanze und ihre Wachstumsbedingungen .....	157
Faktor 2: Die Verarbeitung des Tees .....	157
Faktor 3: Das Verhältnis von Koffein zu Theanin .....	158
Faktor 4: Die Zubereitung des Tees .....	159
Missverständnisse und Mythen über Koffein im Tee .....	160
Mythos Nr. 1: Koffein schadet der Gesundheit .....	160
Mythos Nr. 2: Koffein lässt sich »ausschwemmen« .....	163
Mythos Nr. 3: Koffein hat nichts mit Geschmack zu tun .....	163
Mythos Nr. 4: Bestimmte Tees enthalten nur ganz wenig oder gar kein Koffein .....	165

### Kapitel 12 Entkoffeinierter Tee: Weniger ist nicht immer mehr ..... 167

Wie das Koffein aus den Teeblättern entfernt wird .....	167
Die verschiedenen Entkoffeinierungsmethoden .....	168
Das Koffein für andere Zwecke nutzen .....	170
Die Nachteile und Probleme von beziehungsweise mit entkoffeinierter Tee .....	170
Schlechtere Qualität .....	170
Hohe Produktionskosten .....	171
Mangelnde Nachfrage .....	171
Entkoffeinierter ist nicht gleich koffeinfrei .....	172

## TEIL IV ÜBER DEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN VON TEE ..... 173

### Kapitel 13 Polyphenole: Die kraftvollen Antioxidantien im Tee ..... 175

Polyphenole unter der Lupe .....	176
Grüner Tee und seine Polyphenole .....	177
Schwarzer Tee und seine (komplexen) Polyphenole .....	178
Welchen Tee Sie trinken sollten .....	180
Die Vorteile von grünem Tee .....	180
Die Vorteile von schwarzem Tee .....	180
Spielt es eine Rolle, welchen Tee Sie trinken? .....	181

<b>Kapitel 14</b>	
<b>Die gesundheitlichen Aspekte von Tee</b> .....	<b>183</b>
Was ist dran an all den Gesundheitsversprechen rund um Tee?.....	184
Zwischen Gesundheitsversprechen und tatsächlichem gesundheitlichem Nutzen unterscheiden .....	184
Wie verlässlich ist die Forschung?.....	187
Praxis vs. Labor.....	188
Was diese Studien für Sie als Teetrinker bedeuten .....	190
Welche Rolle spielt echter Tee bei der Linderung oder Behandlung von Krankheiten und Alltagsbeschwerden? .....	191
Was Tee zur Behandlung typischer Zivilisationskrankheiten beitragen kann .....	193
Wie Tee gegen Infektionen wirken und das Immunsystem stärken kann .....	196
Wie Tee neurologische Erkrankungen positiv beeinflussen kann .....	196
Tee als Schmerzkiller .....	197
Äußerliche Anwendungen von Tee .....	198
Tee als Mittel zur Gewichtskontrolle .....	198
Anti-Aging: Ist Tee so etwas wie ein Jungbrunnen? .....	199
Kognitive Fähigkeiten .....	199
Motorik und Muskelkraft .....	200
Lebensqualität und Lebenserwartung .....	200
Antistress: Sind Teetrinker entspannter?.....	201
Ein Tässchen in geselliger Runde: Der soziale Aspekt des Teetrinkens.....	202

<b>Kapitel 15</b>	
<b>Die gesundheitlichen Aspekte von Kräuter- und Früchtetee</b> .....	<b>205</b>
Was ist dran an all den Gesundheitsversprechen über Kräuter-und Früchtetee?.....	206
Zwischen Gesundheitsversprechen und tatsächlichem gesundheitlichem Nutzen unterscheiden .....	206
Wie verlässlich ist die Forschung?.....	207
Praxis vs. Labor.....	208
Einige bekannte Kandidaten.....	210
Wellness-Tees: Problematische Aussagen zur Wirkung von Kräuter- und Früchteteeemischungen .....	213
Aber wenn es für Sie funktioniert, dann funktioniert es! .....	214

<b>TEIL V</b>	
<b>TEEHERSTELLUNG UND -TRADITIONEN IM INTERNATIONALEN FOKUS</b> .....	<b>215</b>

<b>Kapitel 16</b>	
<b>Die Teeanbauggebiete der Welt erkunden</b> .....	<b>217</b>
Teeanbauggebiete im Überblick .....	217
Asien .....	218
Europa .....	224



Afrika .....	224
Südpazifik .....	224
Der amerikanische Kontinent.....	225

**Kapitel 17**

**An (ur)alten Teetraditionen und -zeremonien teilhaben..... 227**

Ein Blick nach China, wo alles begann .....	228
Die chinesische Teezeremonie.....	228
Der Gaiwan .....	228
Die indische Teekultur entdecken.....	230
Internationale Teetraditionen erforschen .....	230
Japan .....	230
Korea .....	231
It's Teatime: Großbritannien (und die Kunst des Teetrinkens) .....	232
Der Himalaja.....	234
Marokko.....	234
Deutschland .....	234
Irland .....	235
Türkei.....	235
Russland .....	236
Vereinigte Staaten .....	236
Südamerika.....	237

**Kapitel 18**

**Einblicke in die Teebranche..... 239**

Wie Teearbeiter leben und arbeiten.....	239
Löhne, Lebens- und Arbeitsbedingungen .....	240
Gefahren durch chemische Belastungen.....	241
Tee-Zertifizierungen auf dem Prüfstand .....	242
Reinheit und Qualität von Tee .....	243
Reinheit: Wie »sauber« ist Ihr Tee? .....	243
Qualität: Wie »gut« ist Ihr Tee?.....	244
Züchtung neuer Kultursorten .....	244
Der genetische Fingerabdruck von Tee .....	245
Der lange Weg von der Teeplantage zum Verbraucher.....	245
Der ökologische Fußabdruck von Tee .....	245
Recycling: Teeabfälle wiederverwerten.....	246
Die Auswirkungen des Klimawandels auf den Teeanbau .....	247
Die Zukunft des Tees.....	247

**TEIL VI**

**ALTERNATIVER TEEGENUSS: KOCHEN, BACKEN UND COCKTAILS MIT TEE..... 251**

**Kapitel 19**

**Kochen und Backen mit Tee..... 253**

Tee als Gewürz.....	253
Tee als trockene Zutat.....	254

## 24 Inhaltsverzeichnis

Tee als Kochwasser .....	255
Rezepte für Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts .....	257
Snacks und Vorspeisen .....	257
Hauptgerichte .....	261
Beilagen .....	271
Desserts .....	277

### Kapitel 20

#### **Food Pairing: Tee und Speisen miteinander kombinieren... 285**

Was Tee und Wein miteinander gemeinsam haben .....	285
Jetzt wird's wissenschaftlich: Welche Rolle unsere Sinne beim Teetrinken spielen .....	286
Verwendung eines Verkostungsrads .....	286
Die menschliche Zunge – ein Wunderwerk der Geschmackswahrnehmung .....	288
Das perfekte Zusammenspiel von Tee und Speisen .....	290
Tee mit verschiedenen Gerichten kombinieren .....	291
Menü und Getränke aufeinander abstimmen .....	291

### Kapitel 21

#### **Tee-Mixologie ..... 293**

Was alles in einem Cocktail steckt .....	295
Unverzichtbare Zutaten .....	295
Die Cocktail-Chemie .....	297
Tee als Cocktail-Zutat verwenden .....	298
Die Vorgehensweise wählen .....	299
Verschiedene Arten von Tee-Extrakten .....	300
Rezepte für Teesirupe, -aufgüsse, -tinkturen und Bitter-Extrakte .....	302
Rezepte für Teesirupe, Teeinfusionen, Teetinkturen und Cocktailbitter .....	303
Teesirupe .....	304
Teeinfundierte Spirituosen .....	306
Cocktail-Bitter .....	309
Rezepte für Tee-Cocktails .....	310

## TEIL VII

### **DER TOP-TEN-TEIL ..... 315**

### Kapitel 22

#### **Zehn (und noch ein paar mehr) alternative Verwendungsmöglichkeiten für ungeliebten Tee ..... 317**

Ändern Sie die Aufbrühtechnik .....	317
Peppen Sie ihn mit verschiedenen Zutaten auf .....	318
Genießen Sie ihn eisgekühlt .....	318
Kombinieren Sie ihn mit etwas anderem .....	318
Kombinieren Sie ihn mit etwas Alkoholischem .....	319
Verwenden Sie ihn als Koch- und Backzutat .....	319
Nutzen Sie ihn für kreative Bastelideen .....	319

Verwenden Sie ihn als Helfer in Haushalt und Garten. . . . . 320  
 Wenden Sie ihn äußerlich an. . . . . 320  
 Tauschen und teilen Sie ihn mit anderen Teeliebhaberinnen  
 und Teeliebhabern . . . . . 321  
 Verschenken Sie ihn . . . . . 321

**Kapitel 23**  
**Mehr als zehn Mythen über Tee. . . . . 323**

Preis ist gleich Qualität . . . . . 323  
 Teeblätter sollten ausgespült werden . . . . . 324  
 Koffein lässt sich ausschwemmen . . . . . 324  
 Tee enthält mehr Koffein als Kaffee . . . . . 325  
 Die Teekanne darf nie gespült werden. . . . . 325  
 Tee-Experten liegen immer richtig . . . . . 325  
 Grüner Tee ist am gesündesten . . . . . 326  
 Der Earl Grey verdankt seinen Namen einem englischen Adeligen. . . . . 326  
 Tee ist bitter . . . . . 327  
 Tee ist nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr genießbar . . . . 327  
 Der kleine Finger muss beim Teetrinken abgespreizt sein . . . . . 328  
 Die Briten trinken am meisten Tee. . . . . 329

**Glossar . . . . . 331**

**Abbildungsverzeichnis. . . . . 339**

**Stichwortverzeichnis . . . . . 341**

