

**Peter Oppliger**

# **Grüner Tee**

**Kultur - Genuss - Gesundheit**

**AT Verlag**

# Inhalt

## Vorwort

- 6 Auf dem Weg zum Tee - der Teephilosoph
  
- 8 Die Teepflanze
- 12 Teeanbau und -Ernte
- 18 Tee und Weltgeschichte
- 25 Der Name »Tee«
- 28 Qualitäten von Grünem Tee und von Schwarztee
- 31 Ein Teelexikon
- 37 Die Wirkstoffe des Teeblattes
- 42 Die anregende Wirkung von Tee
- 44 Koffein - Suchtmittel oder Medizin?
- 50 Tee und Kaffee im Vergleich
- 51 Die koffeinhaltigen Pflanzen der Erde
- 54 Eine Pflanze - verschiedene Getränke
  - 54 Der Schwarztee
  - 56 Der Grüne Tee
- 64 Prozesse der Grüntee-Verarbeitung
- 66 Die Tees nach Fermentationsgraden
- 67 Inhaltsstoffe aus wissenschaftlicher Sicht
- 69 Wissenschaftliche Studien
- 71 Die wissenschaftliche Forschung
- 82 Die gesundheitlichen Vorteile von Grünem Tee
- 85 Die bekanntesten Grüntee-Sorten
  - 85 China
  - 86 Indien
  - 87 Japan
- 96 Vorsicht vor aromatisierten Tees!
- 98 Die Aufbewahrung von Tee

100	Die korrekte Zubereitung des Tees
108	Für wen eignet sich Grüner Tee?
108	Grüner Tee für Kinder?
109	Grüner Tee für Sportler
109	Grüner Tee für geistig arbeitende Menschen
110	Grüner Tee in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren
110	Grüner Tee bei Diäten und Fastenkuren
112	Sinn und Unsinn von Grüntee-Produkten
114	Die Japanische Teezeremonie
119	Die häufigsten Fragen
123	Rezepte

#### Anhang

136	Der Monte Verità - Teeanbau in der Schweiz
140	Bildnachweis
141	Schluss- und Dankesworte