

OBSAH

PŘEDMLUVA	7	HERBÁLNÍ ČAJE	130
ČAJ JE, KDYŽ...	8	Co je herbální čaj?	132
Současný milovník čaje	10	Kořeny	134
Čajové novinky	12	Kůra	136
Rostlina, která změnila svět	14	Květy	138
Pěstování a sklizeň	16	Listy	140
Prostředí	18	Plody a semena	142
Proces zpracování	20	Příprava herbálních čajů	144
Z plantáže do šálku	22	Wellness čaje	146
Mnoho druhů čaje	24	Kruh zdraví a pohody	148
Matcha	28	RECEPTY	150
Kvetoucí čaj	30	Zelený čaj	152
Zdravotní přínos čaje	32	Ledový čaj	162
PERFEKTNÍ NÁPOJ	34	Bílý čaj	164
Sypaný čaj, nebo čajové sáčky?	36	Oolong čaj	169
Jak čaj ukládat	38	Kombucha	174
Ochutnávka podle profesionálů	40	Černý čaj	176
Jak získat z čaje to nejlepší	42	Masala chai	182
Věda o chuti a vůni	48	Žlutý čaj	191
Posuzování chutí a vůní	50	Bublinkový čaj	192
Voda	52	Horké herbální čaje	198
Čajové vybavení	54	Studené herbální čaje	204
Nové způsoby louhování	58	POZNATKY O ČAJI	
Čajové směsi	60	Historie čaje	66
ČAJE VE SVĚTĚ	64	Odpolední čaj	72
Čína	74	Čínská čajová kultura	76
Čínský obřad kung-fu čcha	78	Indická čajová kultura	90
Indie	84	Čajové obyčeje ve světě	94
Srí Lanka	92	Ruská čajová kultura	104
Japonsko	96	Z čeho se ve světě pije čaj	108
Japonský obřad čanoju	98	Marocká čajová kultura	126
Tchaj-wan	106	Slovníček	218
Jižní Korea	110	Rejstřík	219
Korejský obřad darye	112	Poděkování	224
Turecko	118		
Vietnam	120		
Nepál	121		
Keňa	122		
Indonésie	124		
Thajsko	125		
Spojené sáty americké	128		

