

OBSAH

- 5 Čajovník
- 6 Obecně o pěstování čaje
- 9 Čaj a světové dějiny
- 15 Název „čaj“
- 16 Kvality a třídění (čajové třídy)
- 19 Malý lexikon čajů
- 24 Látky obsažené v čajovém listě
- 26 Povzbuzující účinek černého a zeleného čaje
- 28 Kofein – návyková látka nebo lék?
- 35 Porovnání čaje a kávy
- 36 Jedna rostlinka – různé nápoje
- 37 Černý čaj
- 39 Zelený čaj
- 41 Vědecký pohled na látky obsažené v čaji
- 43 Postupy při zpracování zeleného čaje
- 44 Označení čaje podle stupňů fermentace
- 45 Nejznámější druhy zeleného čaje
- 50 Léčivé účinky zeleného čaje
- 53 Vědecké studie o zeleném čaji
- 55 Výzkum zeleného čaje
- 60 Pozor na aromatizované čaje
- 62 Uchovávání (skladování) čaje
- 63 Příprava a popíjení čaje
- 67 Obvyklý způsob přípravy zeleného čaje
- 69 Zelený čaj pro děti?
- 70 Zelený čaj pro sportovce
- 71 Zelený čaj v těhotenství
- 72 Zelený čaj v období přechodu
- 73 Zelený čaj a diety
- 74 Smysluplnost či nesmyslnost výrobků ze zeleného čaje
- 76 Japonský čajový obřad (čadó)
- 78 Několik přání
- 80 Poděkování
- 80 O autorovi
- 81 Čajové recepty