

A glass pitcher with a lid, filled with a golden-yellow liquid. A large, vibrant green cannabis leaf is floating in the liquid. The pitcher is placed on a wooden surface. The background is a soft, out-of-focus light blue.

VAŘÍME

S

KOHOPIM

75 RECEPTŮ
PODLE PŘIROZENÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU
MARLEYOVÝCH

**CEDELLA
MARLEYOVÁ**
A RAQUEL PELZELOVÁ

VAŘÍME

..... S

KONOPÍM





VAŘÍME S KONOPIM

75 RECEPTŮ
PODLE PŘIROZENÉHO ŽIVOTNÍHO
STYLU MARLEYOVÝCH

**CEDELLA
MARLEYOVÁ**
fi RAQUEL PELZELOVÁ

VOLVOX GLOBATOR

Tato kniha obsahuje obecné informace o konopí, které je v Severní Americe a většině světa regulovanou látkou. Jelikož s používáním a pěstováním konopí a výrobků z něj odvozených se mohou pojít velké pokuty, měli byste se před uplatněním informací z této knihy seznámit se zákony, které platí na vašem území. Snahy léčit nemoci konopí by měly probíhat pod dohledem lékaře. Autorka a vydavatel výslovně odmítají jakoukoli odpovědnost za újmu nebo riziko, osobní i jiné, které vznikne v přímém nebo nepřímém důsledku používání a uplatňování jakékoli části obsahu této knihy.

Vydavatel ani autorka neposkytují individuálním čtenářům odborné rady nebo služby. Myšlenky, procedury a návrhy, které jsou v této knize obsaženy, nenahrazují návštěvu u lékaře. Veškeré záležitosti, které se týkají vašeho zdraví, vyžadují dohled lékaře. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakoukoli újmu nebo škodu, která údajně vznikne v souvislosti s informacemi nebo návrhy obsaženými v této knize.

Recepty obsažené v této knize byly vytvořeny s ohledem na popsání přísady a techniky. Vydavatel nezodpovídá za žádné specifické potřeby, které souvisejí s vaším zdravotním stavem nebo případnou alergií a vyžadují lékařský dohled. Vydavatel rovněž není zodpovědný, pokud vám recepty obsažené v této knize způsobí nepříznivou reakci, bez ohledu na to, zda se jimi řídíte doslovně, nebo je upravíte, tak aby vyhovovaly vašim osobním stravovacím potřebám nebo chuti.

Cedela Marley, Raquel Pelzel: Cooking with Herbs – 75 recipes for Marley natural lifestyle

copyright © 2017 Cedela Marley

photographs © 2017 Aubrey Pick

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

translation © Radka Knotková, 2018

ISBN 978-80-7511-431-0

ISBN 978-80-7511-432-7 (pdf)



Vydavatel této knihy neschvaluje porušování zákona a nemá v úmyslu podporovat nebo propagovat užívání nelegálních konopných produktů. V dnešní době dochází ke znovuobjevení konopí v celé jeho různorodosti. Znalosti o různých aspektech a možnostech využití této cenné rostliny si zaslouží být zpřístupněny široké veřejnosti.



OBSAH

ÚVOD	9
NOVÝ SVĚT KONOPÍ	15
KONOPÍ V KUCHYNI	20
VAŘÍME PODLE MARLEYOVÝCH	33
VYLEPŠENÉ BANKETY: HOSTÍME S KONOPÍM	53
1 BOŽSKÁ SNÍDANĚ PRO DOBRÉ RÁNO	61
2 BAŠTA PRO JAKOUKOLI DENNÍ DOBU	81
3 CELODENNÍ MLSNÁ!	99
4 ČERSTVÉ A ZELENÉ	121
5 SLEZINA	137
6 SLADKOSTI CO ZASYTÍ	189
7 PŘÍRODNÍ KRÁSA	213
UKLIDNĚTE SE A KUŘTE SE ZNAČKOU MARLEY NATURAL	226
POTRAVINÁŘSKÉ VÝROBKY RODINY MARLEYOVÝCH	229
PODĚKOVÁNÍ	230



S rodiči jsem vždycky měla skvělý vztah a matka je dnes moje nejlepší kamarádka. S otcem jsem prožila jenom třináct let a nadosmrti si budu přát, abychom spolu bývali strávili víc času. I tak jsem ale ráda, že mám na naši rodinu tolik vzpomínek: na to, jak se spolu jen tak potloukáme, plaveme, utíkáme na pláž a vychutnáváme si čerstvé džusy, skvělé jídlo a hudbu. Především jsem svým rodičům vděčná za to, že mi ukázali, jak ocenit neuspěchaný život, kriticky uvažovat, zdravě žít, ocenit a milovat krásu a hojnost naší matičky Země. Maminka nám ukázala, jak zahradnicit a vařit vynikající jídlo, a tak je pro mě tahle knížka způsob, jak se o odkaz své rodiny podělit se světem, jak rodičům vzdát hold a dát lidem protilek na jejich stresuplné životy. Žít v souladu s přírodou, hudbou a konopím pomáhá šířit poselství lásky a jednoty, zdraví a spokojenosti a pozitivních vibrací.

Když jsem vyrůstala, připadalo mi úplně normální, že jsem konopím obklopená. Tak to prostě bylo. Rodiče nekouřili proto, aby se otupili; dělali to proto, aby pronikli ke svému nejhlubšímu a nejopravdovějšímu já. Kdykoli tatínek kouřil, sedl si a četl Bibli, psal texty a tu a tam u toho potáhl z jointu. Rodiče kouření považovali za posvátný rituál a k síle konopí měli hlubokou úctu. Když jsem dospěla, zdálo se mi tedy naprosto přirozené zahrnout do svého životního stylu konopí: pro výhradně rekreační účely, abych utišila bolestivé křeče, zmírnila trému, která člověka přirozeně provází, když je na jevišti, a občas abych se prostě jen poplakovala. Lidé mají ke kouření spoustu důvodů – tvůrčí inspiraci, potlačení bolesti, zklidnění úzkosti. Ne vždycky je tím důvodem touha splynout s vesmírem, i když i to se někdy může podařit. Někdo se zkrátka chce zhulit. A co vy?

Podobně jako maminka jsem s kouřením časem přestala a začala víc pečovat o svůj hlas. Pravidelně kouřit není pro zpěváky nic dobrého. Konopí a výrobky z něj odvozené ale budou díky svým mnoha prospěšným vlastnostem k mému životnímu stylu patřit už napořád, především co se jejich poživatelné podoby týče, neboť tam problém s vdechováním kouře vůbec nevzniká.

Vaření s konopím ovšem ani náhodou není nový způsob, jak poznat jeho psychologické a léčivé účinky, lidé tuhle metodu používali odjakživa – to jen abychom měli jasno! Konopí začalo být demonizované teprve nedávno, a teď když konečně zase smí ven mezi slušné lidi (aspoň v některých státech), máme příležitost znovu zjistit, co pro nás tahle úžasná rostlina může udělat. V téhle knize najdete nejenom recepty, ale i metody, délku přípravy a rady, jak konopí vařit a zužitkovávat v plném rozsahu – v čajích, tonicích, polévkách nebo koupelích. Konopí se může stát součástí vaší spíže a pozvednout vás na duchu, usnadnit vám pořádání večírků, zpříjemnit chvílky s přáteli a zlepšit vám zdraví, a to od snídaň po okamžiky, kdy vás pozdě v noci popadne mlsná (a mlsná v domácnosti Marleyových rozhodně neznamená chipsy a cereálie).



VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK, OD PRAVÉHO HORNÍHO ROHU: S babičkou Cedellou Bookerovou a maminkou (Ritou Marleyovou); se svým synem Skipem; se svou jmenovkyní, babičkou Cedellou; tatínek.







jím bolest svalů nebo si do koupele přilejte obohacenou tinkturu, abyste si užili zrovna jako v lázních. S konopím se nemusíte nadále tajit – může se stát součástí vašeho každodenního života, podobně jako vaření, cvičení a hoštění přátel.

Konopí je na téhle zemi odjakživa. Teď když je na spoustě míst legální a přijímané, můžou si spotřebitelé dovolit být vybíraví ohledně toho, co kupují, jak a kdo to pěstuje. Ačkoli lidé marihuanu celá desetiletí pěstovali potají a v tmavých místnostech za umělého osvětlení nebo ve skříních, zbožňuje čerstvý vzduch a hojné sluneční světlo. Nyní když je rekreační spotřeba v řadě států legální a jiné povolují aspoň léčebné využití konopí, metody jeho pěstování se neustále zlepšují. Rodinní farmáři se už nemusí bát ho pěstovat otevřeně.

Kouření je nejspíš pořád tím nejoblíbenějším způsobem, jak konopí používat (a jak ho používali i moji rodiče), ale já ho radši zapracovávám do jídel ve formě konopných másel a olejů (podrobnosti na str. 53–57). Když pokrm vylepšíte špetkou konopného másla nebo konopného oleje, obyčejná večeře s přáteli se okamžitě změní v oslavu života a záplavu dobrých pocitů. Je to vynikající možnost, jak hostit své známé a vyvolat v nich lepší vibrace. No jen si to představte, mejdan, kde všichni zapomenou na své trable a dají se do tance! Když jídlo vylepšíte konopím, bude se každý cítit *irie* a příjemně, jako kdybyste mu nabídli koktejl nebo sklenku vína. (Další informace o sestavování vylepšeného menu pro pořádání večírků najdete na str. 22)

Pokud máte na jídla obohacená o cannabis nepříjemné vzpomínky – třeba jste si v mládí dali marihuanový koláček a moc to nedopadlo –, byl dotyčný kousek stoprocentně udělaný tak, že do něj kuchař prostě hodil hrstku sušeného konopí. Pokud to tak bylo, a obzvláště pokud bylo použité konopí nekvalitní a mělo malou účinnost, bude pro vás vaření a konzumace pokrmů obohacených o konopné máslo nebo konopný olej úplně novou zkušeností. Abyste povznášející vlastnosti konopí odblokovali, musíte z něj uvolnit THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) – právě THC vás povznese. Aby se aktivovalo, musí být konopí dekarboxylované (viz str. 22), což je jen dlouhé slovo pro „ohřáté“. Dosáhnete toho buď opečením v troubě (pokud slouží jako drobenka nebo slané dochucovadlo) nebo vylouhováním v másle nebo oleji: THC v marihuaně je lipofilní, což znamená, že ke svému přenosu potřebuje tuk (aktivuje se například, když ho přidáte do vývaru).

Když lidé mluví o konopí, většinou mají na mysli jeden z následujících druhů: *Cannabis sativa* nebo *Cannabis indica*. Obě odrůdy mají výrazně jiné vlastnosti, účinky na lidské tělo a mírně odlišné chemické složení. Obecně vzato druh *sativa* dodává člověku energii, podněcuje v něm kreativní myšlení a zvedá mu náladu. Z obou uvedených odrůd je tahle ta „sjetější“, a právě tu tatínek kouřil (viz str. 29) *Indica* na druhou stranu většinou navozuje klidnější a uvolněnější rozpoložení, při kterém se dobře relaxuje. Třetí kategorií marihuany jsou hybridy – pěstitelé kříží *indicu* a *sativu*, aby jejich žádané vlastnosti spojili dohromady. Spousta lidí tvrdí, že nic jako nehybridní konopí

KONOPÍ A OLEJ ZNAČKY MARLEY NATURAL

Členové mojí rodiny jsou bytostně přesvědčeni o léčebných účincích marihuany (viz str. 15) – její schopnosti uzdravovat a nastolovat niterní blaho –, i když někteří z nás se rozhodli ji nekouřit. Abychom vzdali hold odkazu mého otce, představili jsme v roce 2014 globální značku Marley Natural. Pokud si kupujete konopí nesoucí značku Marley Natural, můžete se spolehnout, že je čistě přírodní a udržitelně sklizené, přesně jak to příroda zamýšlela. Našimi dodavateli jsou zkušení pěstitelé, kteří nám poskytují vysoce kvalitní prvotřídní květy, pěstované udržitelně a bez použití hnojiv, pesticidů a chemikálií. S hrdostí nabízíme odrůdy konopí s vybraným genetickým složením i původní druhy. Sortiment Marley Natural zahrnuje Marley Green (hybridní směs odrůd sativa/indica), Marley Gold (odrůdu s převažujícím podílem sativy), Marley Red (druh bohatý na kanabidiol (viz str. 21)) a Marley Black (druh s převažujícím podílem indicy).

Náš konopný olej (koncentrovaný a velmi čistý výtažek z konopí) byl z květů extrahován s nejvyšší pečlivostí, aby zůstala zachována plná šíře jeho přirozeného terpenového profilu. Olej se extrahuje kombinací tlaku, tepla a oxidu uhličitého, čímž dojde k separaci rostlinného materiálu. Pokročilými pročišťovacími technikami se z něj odstraňují nečistoty a koncentruje se jeho kanabiodní profil. Naše konopí i olej se samozřejmě testují, aby bylo zaručeno, že jsou čisté a bezpečné. Je to součást rastafariánského životního stylu – žít v míru a lásce a dávat si do těla pouze dobré věci, zlepšit život sobě i druhým. Tahle filosofie byla pro mého otce velmi důležitá a je důležitá i pro naši rodinu, když přijde na cokoli, co si vkládáme do těla nebo co na ně aplikujeme.



JAK NAŠE TĚLO VYUŽÍVÁ KONOPÍ JAKO LÉK

Konopí je úžasná rostlina. Obsahuje přes osmdesát kanabinoidů, které různými způsoby reagují s endokanabinoidním systémem lidského těla – soustavou endokanabinoidních receptorů (ano! Naše tělo disponuje biologickým systémem, jenž vznikl výhradně proto, aby zachycoval příznivé účinky kanabinoidů obsažených v konopí), která je součástí struktury našeho těla stejně jako chuťové pohárky nebo sluch. Endokanabinoidní systém je tvořen receptory v našem mozku a v celém těle, jež pomáhají regulovat nervovou soustavu. Je možné, že dokonce pomáhá bojovat s nemocemi, jako například s roztroušenou sklerózou, zeleným zákalem a rakovinou. Druhem kanabinoidů je i THC – však víte, ta věc, jíž se sjiždíte. Dalším typem je CBD neboli kanabidiol – není psychoaktivní, a tudíž se jím nesjedete, pomáhá ale potlačit bolest, záchvaty a dlouhou řadu dalších neduhů. Z účinků CBD můžete těžit tak, že si vyhledáte druhy, které jej ve velké míře obsahují – obecně platí, že tyto odrůdy (jako třeba Charlotte's Web, Harlequin a Cannatonic) mají podíl CBD nad 4%. CBD navíc potlačuje nebo zmírňuje účinky THC... to znamená, že oba kanabinoidy lze používat současně, obzvlášť pokud jste po konopí sáhli z léčebných důvodů. Jsou k dispozici oleje a tinktury, které obsahují pouze CBD a ani trochu THC. Dalšími druhy kanabinoidů, které nemají žádné psychotropní účinky, jsou CBG a CBC. Naproti tomu CBN, CBDL a CBL vás podobně jako THC dostanou do rauše. Konopí je tím nejpřírodnějším lékem na bolest, jaký na téhle planetě máme, ať už jde o pomoc při spaní, léčení záchvatů nebo potlačování pocitu tlaku v očích (učiněný dar z nebes pro někoho, kdo trpí zeleným zákalem). Jak se toho o marihuaně dozvídáme pořád víc a víc a dále zkoumáme její potenciál, jsme schopni zužitkovat stále větší množství prospěšných vlastností, jimiž od přírody disponuje.

už neexistuje: lidi marihuanu tolik let pěstovali po svém, že žádné čisté odrůdy dneska prostě nejsou. I přesto platí, že pokud víte, jestli konopí, které kupujete, obsahuje spíš typ *sativa* nebo *indica*, pomůže vám to odhadnout, jaký na vás bude mít účinek.

V současnosti můžete jednoduše přijít do lékárny a vyžádat si u lékárníka odrůdu, která splňuje všechny vaše požadavky. Chcete v ní nádech borůvek nebo citrusů? (Vezměte na vědomí, že na terpenech záleží pouze při kouření nebo vapování – v potravinách se tyhle jemné směsi příchutí více méně zničí vařením, podobně jako nuance kvalitního extra olivového oleje, pokud ho rozpálíte na pánvi.) Budete ji používat přes den, nebo v noci? Potřebujete ji, aby se vám ulevilo od bolesti, nebo čistě rekreačně? Vždycky se zeptejte, jak byla vypěstována, podobně jako když si kupujete plodiny na farmářském trhu. Podporujte pěstitele, kteří ji vyrábějí bezpečně a udržitelně. Ujistěte se, že lékárna konopí testuje, aby zjistila, zda neobsahuje biologické nečistoty, těžké kovy nebo pesticidy. Pouštějte si do těla jen ty nejčistší a nejneposkvrněnější věci – jestli to platí pro nakupování v supermarketu, mělo by to platit i pro výrobky, které si kupujete v lékárně.

KONOPÍ V KUCHYNI

Je dost možné, že vám už někdy někdo dal sušenku, koláč nebo nějakou jinou sladkost obsahující marihuanu, aniž byste věděli, kolik THC v ní přesně je, jak a kdo ji připravil nebo aspoň *jak* nebo nakolik kvalitní byly přísady, které v ní skončily. Dny pochybných potravin jsou naštěstí z větší části za námi, a jak jeden stát za druhým konopí buď v jisté míře legalizuje, nebo aspoň dekriminalizuje držení malého množství, mohou být domácí kuchaři, kteří žijí v místech, kde je legální marihuanu kupovat, při výrobě jídel obohacených o THC klidnější. Vždycky budete vědět, kdo jídlo uvařil (vy!), jak bylo uvařeno (s láskou), kdy bylo uvařeno (dneska začerstva!) a z jakých ingrediencí. Budete mít jasno i v tom, kolik THC každá porce obsahuje, což je klíčový faktor, který se v souvislosti s potravinami často přehlíží.

Pojala jsem tuhle knihu tak, aby se každý recept dal uvařit s marihuanou i bez ní. Chcete-li, pak není nijak těžké ji vynechat – ve většině případů stačí konopné máslo nebo olej nahradit několika lžícemi másla nebo oleje obyčejného. Pokud ale recept ponecháte říznutý, doufám, že vám dá přesně to, co od něj požadujete – euforii, zdraví, vyklidněnost a vůbec! Dávky na porci jsem nechala malé, abych docílila přesně toho středního, radostného rauše, který měl rád táta. Vezměte ale na vědomí, že marihuana, která se pěstuje dneska, je mnohem silnější než ta, kterou kouřil tatínek, a taky že při požívání trvá její účinek déle a je silnější, než když ji kouříte. Držte se tudíž s konopím při zdi, obzvláště pokud s ním teprve začínáte, ať můžete ochutnat pár vylepšených jídel a nepokazit si při tom svoje *irie*.

Připomeňme si, že standardní dávka na porci potravin je ve většině států 10 miligramů (mg). Jak si ale všimnete, všechny recepty v této knize byly sestaveny tak, aby poskytovaly o něco uměřenější dávku ve výši 5 mg THC na porci, počítáno z konopí s podílem 15% THC. To vám umožní předložit na stůl dva, někdy i tři pokrmy obohacené o cannabis, a pokud si každý host dá jednu porci od každého, bude mít v sobě za celý večer přibližně 15 mg THC – bez potíží zvládnutelný rauš. (Případně lze uvedené množství konopného másla nebo konopného oleje v připravovaném jídle zdvojnásobit nebo ztrojnásobit.)

* V době, kdy tahle kniha šla do tisku, legalizovalo jisté formy léčebné marihuany 27 států USA plus federální District of Columbia, s tím že rekreační využití je dovoleno na Aljašce, v Kalifornii, Coloradu, Maine, Massachusetts, Nevadě, Oregonu, Washingtonu a federálním District of Columbia.

Jestliže se rozhodnete vylepšit recept konopným máslem (viz str. 26), konopným olejem (viz str. 25), konopnou směsí koření (viz str. 42) nebo výtažkem z konopí a vanilky (viz str. 29), doporučuji řídit se tabulkou na straně 31, která vám v závislosti na síle vašeho konopí pomůže určit, kolik THC bude v jedné porci.

Jak lidské tělo THC zpracovává, se samozřejmě u každého z nás liší. Věk, hmotnost, metabolismus, pohlaví, fyzická zdatnost a odolnost vůči THC, to všechno má vliv, jak tělo marihuany vstřebá a zpracuje. Na rauš bude mít vliv i množství jídla, které

CUKROVÉ ODŘEZKY: STOJÍ TY ÚSPORY ZA TO?

Pupeny a květy jsou na rostlině marihuany hlavním zdrojem trichomů: lepkavé olejnaté substance, která sušením krystalizuje a jež obsahuje vůbec nejvyšší koncentraci kanabinoidů (mimo jiné například THC a CBD). Jsou to ty nejcenější části rostliny. Obvykle se usuší, rozdrtí, a buď vykouří, vapují nebo přidají do potravin. Než se pupeny a květy sklídí, většinou se odstříhnou špičky listů, které přímo z nich vyrážejí. Tyhle lístky jsou taky pokryté trichomy, a ačkoli kanabinoidů je v nich méně, kvalitou se vyrovnají těm, které najdeme v pupenech. Protože lístky vypadají jako pocukrované, říká se jim „sugar trim“ neboli cukrové odřezky. Jejich trichomy se jmenují „kief“ (výslovnost ki:f); když kief vystavíte tlaku a teple, dostanete hašiš.

Cukrové odřezky koupíte za podstatně nižší cenu než poupata a květ, což může být při výrobě potravin mimořádně lákavé (vezměte ale na vědomí, že lístky odstřížené ze spodní části rostliny obvykle žádné trichomy neobsahují). Použijte je k přípravě konopného oleje, konopného másla nebo konopného koření, stejně jako byste to udělali s poupaty a květem, a pak posuďte, jestli je jich potřeba přidat víc, abyste dosáhli stejného psychotropního účinku. Upozorňuju, že tím můžete ovlivnit chuť oleje nebo másla, dodat mu na síle nebo mu propůjčit zelenější barvu. Na závěr: pokud kupujete cukrové odřezky v lékárně a investovali jste do třídílné vícekomorové drtičky konopí (k dostání v lékárnách a obchodech s potřebami pro kuřáky), můžete trichomy, které se od lístků vydělují, zachytit ve spodní vrstvě drtičky a použít je k závěrečnému dochucení pokrmů nebo nápojů.

máte v břiše ještě před tím, než sníte to vylepšené. Vyplatí se tudíž být obezřetný a moc si nedopřávat, protože byste se mohli nechtěně sjet a váš prožitek by byl všechno, jen ne optimální.

Jak budete experimentovat a získávat zkušenosti, brzy zjistíte, co preferujete a nakolik jste odolní. Když se to vezme kolem a kolem, po sněžení salátu, banánové smaženky nebo sušenky vylepšené konopím byste si měli připadat uvolnění a spokojení, jako kdybyste vypili sklenku vína. Rozdíl spočívá v tom, že potravinám trvá přibližně třicet minut až dvě hodiny, než na tělo a mysl zapůsobí, takže nespěchejte, dejte marihuaně čas a buďte na své tělo hodní.

DEKARBOXYLOVANÉ KONOPÍ

Konopí obsahuje sloučeninu THCA – aby byla marihuana psychoaktivní, musíte z ní odstranit molekulu CO₂ („A“ z THCA), čímž se změní v THC. To se stane, pokud je THCA vystaveno teplu, například když vyrábíte konopné máslo nebo konopný olej. Při přípravě suchých směsí koření (viz str. 42) a výluhů jako vanilkový extrakt (viz str. 29) musíte cannabis nejprve dekarboxylovat. Uděláte to tak, že poupata namelete ve vícekomorové ruční drtičce (7 gramů, pokud vyrábíte konopné máslo, viz str. 26, nebo konopný olej, viz str. 25) a 15 až 20 minut je budete opékat v troubě rozehřáté na 120 °C – zhruba každých 5 minut je zamíchejte (způsobů, jak dekarboxylovat konopí, je tolik jako dní v roce, ale tahle metoda podle mě funguje nejlíp). Když je konopí hotové, trochu ztmavne a získá příjemnou, zlatavě hnědou barvu. Vytáhněte z trouby, a než přejdete k další fázi vybraného receptu, vyčkejte, dokud marihuana úplně nevychladne (dekarboxylované konopí skladujte ve vzduchotěsné neprůsvitné nádobě a spotřebujte radši dřív než později). Můžete dekarboxylovat i kief (práškové trichomy, viz str. 64). Stačí ho položit do porcelánové zapékací misky (ramekin) a řídit se výše uvedeným postupem.

NÁSTROJE A VYBAVENÍ, KTERÉ BUDETE PRO VAŘENÍ S KONOPÍM POTŘEBOVAT

Jakmile si naděláte zásobu svého oblíbeného konopného posilovače, ať už je to olej, máslo, koření, nebo oblíbená směs, můžete s klidným svědomím začít. Prostě se řiďte recepty, tak jak jsou napsané, a v souladu s pokyny přidávejte posílený tuk nebo ochucovadlo. Abyste ale konopný posilovač připravili, měli byste mít po ruce pár běžných kuchyňských nástrojů. A jestli ještě nemáte drtičku, rozhodně si ji budete muset koupit. Drtička je k rozemletí sušeného konopí na hezky rovnoměrnou konzistenci naprosto zásadní.

Když přijde na drcení konopí před jeho dekarboxylaci nebo kouřením, mají dnes uživatelé nepřeberně možnosti. Za tatínkových časů se marihuana drolila prsty, nůžkami nebo nožem! Teď se prodávají sofistikované jedno, dvou nebo tříkomorové drtičky, které cannabis nadrtí, aniž byste si jím museli zašpinit ruce. Jednotně rozdrčené konopí se při dekarboxylaci vysuší rovnoměrněji. Existují celé webové stránky, které se zabývají klady a nedostatky jednotlivých drtiček, já vám ale poradím tohle: kupte si něco kvalitního, co vám udělá radost a zařídí, co potřebujete. Nesahejte po mlýnku na koření nebo kávu – namelou marihuanu moc najemno!

Drtička se dá koupit za méně než 20 i více než 100 dolarů. Obecně vzato lze říct, že platíte za komplikovaný design a počet jednotlivých součástí a zvláštních prvků. Taková jednodílná drtička má například jen jednu komoru. Je jednoduchá, to ano, ale výsledkem může být nestejně umletí, nemluvě o tom, že bývá obtížné dostat ze zoubků všechno nadrcené konopí (které je kvůli trichomům lepkavé). V dvoukomorové drtičce marihuana propadne dírkami z horní komory do komory spodní. Dospod tedy pronikne jen konopí určité velikosti, čímž vzniká jemnější umletí – druhá komora je plochá, a tak se z ní rozdrčený cannabis lépe sbírá. Nevýhodou v tomto případě je, že není k dispozici sítko, které by sbíralo pyl (kief) – a pokud spotřebujete marihuanu hodně, proč neukládat i kief a nesypat si jím ranní kaši nebo z něj nevyrábět hašiš? Tříkomorová drtička má mezi druhou a třetí komorou sítko, na němž se pyl zachytává.

Drtičky konopí se vyrábějí ze dřeva, akrylu, hliníku nebo hliníku potaženého titanem. Poslední dva zmíněné materiály vydrží nejdéle – je menší pravděpodobnost, že se zoubky polámou, a celá drtička je odolnější. Nicméně dřevo je estetické a z ergonomického hlediska se příjemně drží i používá... Drtička značky Marley Natural je tříkomorová, o čtyřech dílech (se sítkem, které shromažďuje pyl neboli kief) a kombinuje krásu dřevěného pouzdra s vnitřním mechanismem z bytelného hliníku, tak abyste z obojího měli jen to nejlepší. Od akrylových drtiček se držte dál: nejsou kvalitní. To už rovnou popadněte nůž!

Vedle tohoto zásadního nástroje budete potřebovat i instantní kuchyňský teploměr, fáčovinu, sítko nebo cedník a vzduchotěsnou nádobu, v níž budete zásoby skladovat. Pokud byste konopný olej raději připravovali v pomalém vařiči, podívejte se na stranu 26.



Konopné máslo nebo konopný olej lze připravit na plotýnce nebo v pomalém vařiči – na plotně připravíte výluh rychleji, musíte ale na máslo i olej pozorně dohlížet, abyste zaručili, že jejich teplota nepřesáhne 120 °C, což by snížilo sílu THC. Pokud děláte konopné máslo, vezměte na vědomí, že je před použitím musíte dát přes noc chladit. Nezapomeňte tedy tuhle skutečnost zahrnout do svého plánu vaření. Pokud se rozhodnete pro metodu pomalého vařiče, můžou uplynout až 2 dny, než bude konopné máslo připraveno k použití: vylouhovat THC do másla totiž trvá nejméně 8 hodin. Do toho započtete celonoční chlazení v ledničce, během nějž se pevné léčebné části oddělí od vedlejšího vodového produktu.

KONOPNÝ OLEJ

2 ŠÁLKY (1 PORCE = ½ ČAJOVÉ LŽIČKY = 5 MG THC)

**2 šálky kokosového oleje, extra panenského olivového oleje nebo hroznového oleje
7 g konopného květu (dávka vypočítaná z konopí s 15% obsahem THC)**

1. Konopí rozdrťte v hmoždíři (nemělo by být jemné jako prášek – spíš jako sušené oregano).
2. Do středně velkého hrnce dejte olej a konopí a na středním plameni ohřejte tak, aby směs mírně probublávala (měla by být horká, ale ne vařící).
3. Snižte teplotu a velmi pomalu výluh vařte. Příležitostně ho míchejte, a především udržujte jeho teplotu mezi 90 a 110 °C, dokud se konzistence horní vrstvy v hrnci nezmění z vodové v lesklou. Trvá to asi 2 hodiny.
4. Do mísy vložte síto a vyložte je fáčovinou. Výluh nalijte do síta a nechte ho být, dokud se všechn nepředějí. Trvá to asi 5 minut. Okraje fáčoviny přeložte přes konopí a gumovou stěrkou na pevné suroviny přitlačte, abyste z nich vytlačili tolik oleje, kolik jen jde (pevné suroviny vyhoďte). Výluh přelijte do sklenice, uzavřete ji a skladujte při pokojové teplotě – vydrží až 3 měsíce. Vezměte na vědomí, že konopný olej vyrobený z kokosového oleje ztuhne; pokud ho potřebujete tekutý, opatrně ho ohřejte.

KONOPNÉ MÁSLA

1 ½ ŠÁLKU (1 PORCE = ½ ČAJOVÉ LŽIČKY = 5 MG THC)

7 g konopného květu (dávka vypočítaná z konopí s 15% obsahem THC)

1 libra (454 g) nesoleného másla

1. Rozdrťte konopí v hmoždíři (nemělo by být jemné jako prášek – spíš jako sušené oregano.
2. Do středně velkého hrnce dejte máslo a přilijte 2 šálky vody. Na středním plameni ohřejte, tak aby směs mírně probublávala. Jakmile se máslo začne rozpouštět, nasype do něj rozdrčené konopí.
3. Snižte teplotu a velmi pomalu máslo vařte. Občas zamíchejte a především udržujte teplotu mezi 90 a 110 °C, dokud se konzistence horní vrstvy v hrnci nezmění z vodové v lesklou. Trvá to 2–3 hodiny – pokud se teplota přiblíží horní hranici, tj. 110 °C, možná budete muset přilít vodu, aby se máslo nepřepálilo.
4. Do středně velké mísy (pokud možno skleněné) vložte síto a vyložte je fáčovinou. Výluh nalijte do síta a nechte ho být, dokud se všechno máslo nepředcedí. Trvá to asi 5 minut. Okraje fáčoviny přeložte přes konopí a gumovou stěrkoou na pevné suroviny přitlačte, abyste z nich vymačkali tolik oleje, kolik jen jde (pevné suroviny vyhodte). Mísu přikryjte a přeceděné máslo dejte nejméně na 3 hodiny nebo přes noc do ledničky.
5. Druhý den tuhý kus másla vyjměte. Pokud v míse zbyla nějaká tekutina, vylijte ji. Papírovou utěrkou máslo opatrně ze všech stran osušte. Zabalte do dvou vrstev plastové fólie a až 2 měsíce můžete uchovat v lednici ve vzduchotěsné nádobě nebo až 6 měsíců v mrazáku.



DŘÍPRAVA KONOPNÉHO MÁSLA NEBO KONOPNÉHO OLEJE V POMALÉM HRNCI

1. Rozdrté konopí v hmoždíři (nemělo by být jemné jako prášek – spíš jako sušené oregano).
2. Rozpuštěné máslo nebo olej vlijte do pomalého hrnce. Pokud používáte máslo, přilijte 2 šálky horké vody (někdo vodu při přípravě v pomalém hrnci nepoužívá, jelikož je nepravděpodobné, že se máslo přepálí. Pokud však konopné máslo připravujete poprvé, raději ji použijte. Jakmile se z vás stane expert na výrobu másla, neváhejte recept přizpůsobit svým potřebám). Nastavte teplotu na nízký stupeň a přisypte rozdrcené konopí. Hrnc přiklopte. Když se konzistence horní vrstvy změní z vodové v lesklou, znamená to, že je výluh hotový. Trvá to 8 až 24 hodin (doba vaření částečně závisí na tom, jaké konopí používáte. Nebojte se, že by delší příprava mohla máslo ublížit – klidně ho v hrnci nechte přes noc nebo po dobu, co jste v práci).
3. Do středně velké mísy vložte síto a vyložte je fáčovinou. Výluh nalijte do síta a nechte ho být, dokud se všechen olej nebo máslo nepřecedí. Trvá to asi 5 minut. Okraje fáčoviny přeložte přes konopí a gumovou stěrkou stlačte pevné suroviny, abyste z nich vytlačili tolik tekutiny, kolik jen jde (pevné suroviny vyhodte). Konopný olej teď můžete přelít do sklenice, uzavřít ji a až 3 měsíce skladovat při pokojové teplotě. Mísu s přecezeným máslem přikryjte a dejte nejméně na 3 hodiny nebo přes noc do ledničky.
4. Druhý den tuhý kus másla vyjměte. Pokud v míse zbyla nějaká tekutina, vylijte ji. Papírovou utěrkou máslo ze všech stran opatrně osušte. Zabalte do dvou vrstev fólie a až 2 měsíce můžete uchovat ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo až 6 měsíců v mrazáku.

VÝTAŽEK Z KONOPÍ A VANILKY

1 ŠÁLEK (1 PORCE = 1/8 ČAJOVÉ LŽIČKY = 5 MG THC)

14 g drceného konopného květu (dávka vypočítaná z konopí s 15% obsahem THC)

6 vanilkových lusků

1 šálek 70%–80% alkoholu neutrální chuti (například vodky)

Konopí dekarboxylujte (viz str. 22) a zcela je zchlaďte. Přesuňte do litrové skleněné uzavírací sklenice. Loupacím nožem podélně rozřízněte vanilkové lusky a špičkou vydlabejte semínka. Semínka i lusky přidejte do sklenice ke konopí. Zalijte alkoholem a nechte 4 týdny louhovat. Pak z výluhu odstraňte konopí (vanilkové lusky v něm můžete nechat nebo je z něj odstranit). Extrakt přelijte do čisté lahvičky, označte a skladujte na chladném, tmavém, suchém místě, kde vydrží až rok.

TATÍNKOVA KYTKA

Představte si, že jste zaskočili na zahradu a utrhli tam rajče původní odrůdy, na vrcholu zralosti a zesládlé létem. Bylo vypěstováno pod otevřeným nebem a na horkém slunci, aniž by si zahrávali vědci s jeho genetickým složením. Nejspíš je chutnější než rajče, které byste si koupili v supermarketu uprostřed zimy, že? S konopím se to má stejně. Můj otec kouřil odrůdu sativy jménem Jamaican Lambsbread. Ve světě konopí se Lambsbread pokládá za původní odrůdu a říká se jí „landrace“ (pokud jste marihuanu kouřili v šedesátých nebo sedmdesátých letech, nejspíš to byla právě landrace, jako třeba Lambsbread nebo Hindu Kush z Afghánistánu nebo Pákistánu či Acapulco Gold z Mexika). V dnešní době pěstitelé druhů konopí kříží nebo hybridizují, aby dostali cannabis s velice konkrétními vlastnostmi (třeba nesmírně vysokým obsahem THC, výraznou příchutí ananasu nebo převaze CBD oproti nízkému podílu THC, kterážto kombinace se hodí pro léčebné účely). Jako mateřská odrůda se obvykle používají druhy z řad landrace. Jako většina odrůd sativy vede i Lambsbread k povznášejícímu rauši, který stimuluje kreativitu. Ve Spojených státech se shání těžko, já ale doufám, že jednoho dne najdeme nějaký skvělý zdroj a budeme moci světu nabídnout stejný druh konopí, jaký mívával v oblíbě i můj otec.

POZNÁMKA K DÁVKOVÁNÍ

Recepty v téhle knížce byly sestaveny tak, aby obsahovaly velmi konzervativní/začátečnickou koncentraci ve výši 5 miligramů (mg) THC na porci, měřeno podle květů a použit z odrůdy o podílu 15% THC (pokud potřebujete koncentraci upravit v závislosti na tom, kolik THC vaše cannabis obsahuje, podívejte se na tabulku na str. 31) Umírněná koncentrace je 10 mg THC na porci (pokud tedy recept udává, že z ½ čajové lžičky konopného másla nebo konopného oleje budete mít 5 mg THC na porci, a vy chcete 10 mg na porci, zvyšte dávku na 1 čajovou lžičku). Vyšší koncentrace je 15 mg THC na porci (1 ½ čajové lžičky konopného másla nebo konopného oleje při 5 mg THC na ½ čajové lžičky). Pro jistotu opakuju, že byste měli začít opatrně – až budete připravovat další várku, vždycky můžete koncentraci zvýšit, ale vzpomínky na příliš intenzivní rauš vás už nic nezbaví! Jestliže používáte cukrové odřezky (viz str. 21), možná se vyplatí zvýšit množství suché hmoty, kterou do másla nebo oleje sypete, jelikož odřezky mívají méně trichomů, tj. oné lepkavé substance, v níž se soustředí THC a další kanabinoidy.

PROHLÁŠENÍ

Při přípravě konopného másla nebo konopného oleje je třeba vzít v potaz řadu faktorů. Rychlost, jíž se THC přenášené máslem nebo olejem (nebo směsí koření) bude vstřebávat, závisí na vaší tělesné hmotnosti, metabolismu, tělesné zdatnosti, jídle, které jste během dne zkonsumovali, vaší odolnosti vůči konopí, na věku a pohlaví, nemluvě o použité odrůdě cannabis a způsobu jejího pěstování. Kvůli všem těmto proměnným je téměř nemožné předpovědět, jak bude konopné máslo a konopný olej, které připravujete, silné. Recepty na stranách 25 a 26 na základě bohatých zkušeností odhadují, kolik THC bude každá porce obsahovat, jestliže pracujete s odrůdou o podílu 15% THC. Množství cannabis, které je v receptech doporučeno, slouží jako vodítko a tak byste k těmto údajům měli také přistupovat. Protože tělo potravin vstřebává jinak, když jsou požitý, než když jsou vdechnuty, může uplynout třicet minut až dvě hodiny, než účinek marihuany pocítíte. Jakmile je THC ve vašem těle aktivní, trvá rauš obvykle osm hodin, někdy i déle. Proto je lepší si na příštích dvanáct hodin pro jistotu neplánovat nic důležitého. Vyzkoušejte jednu porci potravin, než dospějete k závěru, že stojíte o barvitější zážitek.

SPočÍTEJTE SI DÁVKOVÁNÍ

Níže uvedená tabulka vám poskytne přibližné informace o tom, kolik THC zhruba je v 1 polévkové lžici, 1 čajové lžičce nebo ½ čajové lžičky oleje nebo másla obohaceného o konopí, a to v závislosti na podílu THC, které je ve vašem konopí obsaženo. Pokud chcete, aby byl výluh silnější, zdvojnásobte dávku ze 7 g na 14 g (nebo prostě zdvojnásobte množství vylepšeného oleje nebo másla, které je v receptu uvedeno). Pokud nicméně plánujete podávat víc než jedno jídlo vylepšené marihuanou, držte se uvedeného dávkování.

KLÍČ K DÁVKOVÁNÍ

- **5 mg/porce:** velmi uměřená dávka. Dobrá pro začátečníky, nebo pokud budete na večírku podávat několik receptů vylepšených konopím.
- **10 mg/porce:** průměrná dávka, k níž směřuje většina komerčně dostupných potravin.
- **15 mg/porce:** o něco vyšší než průměrná dávka u komerčně dostupných potravin. Střední až silná, na konzumenty má různý vliv v závislosti na tělesné hmotnosti a odolnosti.
- **20 mg/porce:** silná dávka THC. Měla by se nabízet pouze zkušeným uživatelům.

KONOPI	2 ŠÁLKY MÁSILA/OLEJE	1 POL. LŽÍCE OLEJE/MÁSILA	1 POL. LŽÍCE OLEJE/MÁSILA	½ POL. LŽÍCE OLEJE/MÁSILA
10% THC	7g	21,8 mg	7,3 mg	3,6 mg
15% THC	7g	32,8 mg	10,9 mg	5,4 mg
20% THC	7g	43,8 mg	14,5 mg	7,3 mg
25% THC	7g	54,7 mg	18,2 mg	9,1 mg

Počítáno ze 7 gramů konopí vylouhovaných ve 2 šálkách oleje nebo rozpuštěného másla

VÝPOČET DÁVKOVÁNÍ KONOPÍ STYLEM „UDĚLEJ SI SÁM“

Dávku 7 gramů (7000 mg) konopí o 15% podílu THC vynásobte následovně:

*	Hmotnost konopí	x	% THC v konopí	÷	32 (2 šálky = 32 pol. lžic)	÷	3 (1 pol. lžice = 3 čaj. lžič.)	÷	2 (1 čaj. lžič. = dvě x ½ čaj. lžič.)	=	mg THC na porci o ½ čaj. lžičky
příklad	7000 mg	x	15	÷	32	÷	3	÷	2	=	5,4 mg



VAŘÍME PODLE MARLEYOVÝCH

MÍSTEM, KDE RODINA MARLEYŮ TRÁVÍ ČAS ZE VŠEHO NEJRADŠI, je v naší domácnosti rozhodně kuchyně. Najdete tam hudbu, rodinu, smích, povídání a samozřejmě spoustu lahodného, čerstvého a čistého jídla krájeného do salátu nebo do hrnce, který tiše bublá na plotně. Život je koneckonců jedna velká oslava, no ne? A my jsme prostě odborníci na to přijít na důvod, ať už sebemenší, proč k sobě domů seztvat příbuzné a přátele a uspořádat skvělý večírek. Ale některé večírky jsou určené výhradně dospělým! Jděte tedy uložit děti do postele nebo je pošlete ke kamarádům, protože teď nastal čas pro dospěláky. Když se chci uvolnit nebo zkrátka trochu pobavit, vylepším pokrm (nebo tři!) špetkou konopí – dost na to, aby nám vylepšilo náladu, ale ne abychom se dostali do transu... co by to bylo za zábavu, kdybychom všichni usnuli na gauči? Ať už vařím jídlo „čisté“, nebo říznuté, často mívá nádech Jamajky, protože s těmihle chutěmi jsem vyrostla a právě po nich toužím.

Jamajská kultura – od jídla po hudbu – překypuje životem. Je rozzářená a svěží a prosycená kořením i příjemně pozitivním přístupem. Kdykoli postavíte na stůl jamajské jídlo, je to sama o sobě oslava. Když tudíž recept malinko vylepšíte marihuanou, vyhodíte si z kopytka o to víc. Používání konopí – jedno jestli kouřením, vapováním nebo konzumací – pro mě neznamená nic než další součást zdravé životosprávy. Konopí je přirozené – pochází ze země a je stejně čisté jako hrstka tymiánu nebo petržele. Vylepšené potraviny nejenom skýtají zábavu, ale navíc vašemu zdraví prospívají