

Spis treści

I. O CO CHODZI Z TĄ MARIHUANĄ

1. PRZEDMOWA

2. WPROWADZENIE DO KONOPI: DEFINICJE, HISTORIA, PRZEZNACZENIE

Czym są konopie?

Podstawowa klasyfikacja konopi

Jak uprawia się marihuanę?

Krótką historią marihuany na świecie

Jak dzisiaj wykorzystuje się konopie?

Dlaczego jesteśmy stworzeni

do spożywania konopi?

Gdzie marihuana jest dziś legalna?

Jak maluje się przyszłość konopi na świecie?

3. OBAWY PRZED KORZYSTANIEM Z MARIHUANY: OKIEM PSYCHOLOGÓW

Poczucie winy z powodu spożywania marihuany:

czy masz się czym martwić?

Wpływ marihuany na ciało i mózg:

jak to wygląda?

Potencjalne skutki uboczne

Przeciwwskazania do korzystania

z marihuany

4. JAK ZOSTAĆ STONERCHEFEM: NASZA FILOZOFIA GOTOWANIA I JEDZENIA

5. GOTOWANIE Z MARIHUANĄ: PODSTAWY

Dlaczego warto gotować z marihuaną?

Czy konopie włókniste też można

wykorzystać w kuchni?

Które części rośliny nadają się do gotowania?

Sprzęt niezbędny do gotowania z marihuaną

Podstawowa terminologia – bez tego nie zaczynaj

Weed pairing: sztuka łączenia odmian marihuany

z potrawami

Jedzenie, które może modulować

działanie marihuany

Przydatne porady dla początkujących

Weed pairing nie tylko w kuchni:

aromaterapia przed posiłkiem

Jak rozpoznać wysokiej jakości susz konopny?

Zasady przechowywania suszu konopnego

6. PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEGO POSIŁKU Z MARIHUANĄ

Wybór odmiany – na co zwrócić uwagę

Dozowanie THC i CBD

Dekarboksylacja, czyli jak aktywować kannabinoidy przed gotowaniem?

PRZYPISY

II. PRZEPISY

Masło konopne

Oliwa konopna

Olej kokosowo-konopny

Olej rzepakowo-konopny

Śmietanka konopna

Mleko konopne

Hajonez

INFUZJE W ALKOHOLU

Nalewka konopna

Ekstrakt waniliowy

Syrop klonowy z marihuaną

Miód konopny

Koncentrat RSO

PROSTE BAZY

Mięciutkie bułki maślane do burgerów i kanapek premium

Mityczny chleb tostowy

Bajgle Pancia Plotrusia

Tortille, które nigdy się nie łamią

SOSY I DIPY

Bekonez

Kiszzonez

Ketchup

Sos serowy (bez zasmażki)

Guacamole

Sos marihuanara

Dressing musztardowo-miodowy

Klasyczny sos barbecue

HAPSY

Frytki z kurkowym sosem alfredo

Kimchi z ananasa

Kofty wołowe z miętową rajitą

oraz surówką z pomidora i cebuli

Tacos z kurczakiem tex-mex, serem feta, kimchi

z ananasa i marynowaną czerwoną cebulką

Skrzydółka buchalo

Rollsy z szynką i serem zapiekane z sosem

wielomusztardowym

Solone nachosy z guacamole

Orientalne klopsiki z dipem joppie

i sosem kabayaki

Paluchy serowe w panku z sosem marihuanara

Krążki cebulowe w bekonie z sosem barbecue

KONKRETY

Stek z sezonowanego antrykotu wołowego

z sosem chimichurri

Noga kurczaka z masłem parmezanowo-pietruszkowym

Rosół z kur wielu	140	Minibezy Pavlova z truskawkami	
Pizza hawajska z bekonezem	144	i kruszonką z masła orzechowego	222
Salatka Cobb	148	Pralinowe trufle z każdej czekolady	224
Bajgiel z wędzonym łososiem na dwa serki	150	Orzechowo-czekoladowe pankejki	
Spaghetti stonerese z sosem orzechowym		z syropem z masła orzechowego	226
i bekonową posypką	152	Drożdżówki z kardamonem, lukrem i migdałami	228
Zupa z karmelizowanej cebuli na wywarze		Majestatyczny sernik pistacjowy na zimno	
wołowym	154	z praliną i warstwą truflową	230
Burrito z mieloną wołowiną duszoną w gruszkach,		Mango curd	234
z kimchi i sosem yum yum	156	Zniewalające ptysie pod truskawkową kruszonką	
Cheeseburger niczym spod dwóch złotych łuków	158	wypełnione śmietaną mango	236
Maczanka krakowska	160		
Kanapka ze smażonym kurczakiem,		NAPOJE	238
odświeżającym colesławem i sosem kowbojskim	162	Epicka stonerska lemoniada	240
Przaśna sakwa z kurczakiem, plackiem		Mango lassi	242
ziemniaczanym i sosem pieprzowym	164	Grzeczne modzajto dla dam i dżentelmenów	244
Makaron z serem pod płonącą kruszonką	166	Gorąca czekolada z kardamonem i żurawiną	246
		Kakao z bitą śmietaną i słonym karmelem	248
	168	Doskonały napar konopny z hibiskusem,	
		suszonymi owocami i trawą cytrynową	250
DESERY			
Ciasteczka migdałowe z białą czekoladą			
i liofilizowanymi malinami	170		
Drożdżowiec ze śliwkami i orzechową kruszonką	172	Indeks	254
Weedella	174		
Budyń śmietankowy z musem truskawkowym			
i malinami	176		
Croissanty najwyższych lotów	178		
Słony karmel	182		
Krem szmykars	184		
Kajmak	186		
Crème pâtissière	188		
Powidła śliwkowe	190		
Powidła gruszkowe z trawą żubrową i wanilią	192		
Maślane herbatniki	194		
Orzechowe muffiny z dżemem wiśniowym			
i kropelkami czekoladowymi	196		
Pączki z crème pâtissière, lukrem i pudrem			
z liofilizowanych truskawek	198		
Brownie z czekoladowymi lentilkami	202		
Jabłka w słonym karmelu	204		
Grażynki écru	206		
Taki pyszny pieczony sernik na spodzie z brownie			
polany kajmakiem i obsypany migdałami	208		
Croissanty z powidłami gruszkowymi i polewą			
z białej czekolady	210		
Chafwa z miodem, pistacjami			
i truskawkami liofilizowanymi	212		
Leciutka tarta z jagodami i syropem klonowym			
na spodzie z herbatników	214		
Kwaśne żelki cytrynowo-limonkowe	216		
Ciasteczka orzechowe z mleczną i białą czekoladą	218		
Makaroniki pistacjowe ze słonym karmelem	220		