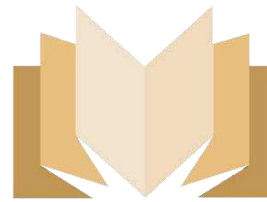
MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER GENUSS.

THE GREEN TASTE
DAS ULTIMATIVE HIGH
Kochbuch



JENS HERZOG



IMPULS
VERLAG

Deutschsprachige Erstausgabe

1. Auflage

Copyright © 2024 Jens Herzog

Impulsverlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-04-9

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALT

Willkommen in der Welt des kulinarischen Grüns! 9

Allgemeine Informationen zum Kochen und Backen mit Cannabis ...10

Kategorie Basics – Das Must-Have für all deine Gerichte 13

Cannabis-infundierte Butter 15

Cannabis-infundiertes Öl 17

Cannabis-Salz 19

Cannabis-Sirup 21

Kategorie Vorspeisen & Snacks.....23

Cannabis-Salz-Popcorn 25

Cannabis-Käse-Cracker.....27

Cannabis-Guacamole 29

Cannabis-Crunchy-Chickpeas (Knusprige Kichererbsen).....31

Cannabis-Crostini mit Avocado und Tomaten 33

Cannabis-Ceviche mit Garnelen 35

Gefüllte Mini-Paprika mit Cannabis-Käse-Creme 37

Cannabis-Caprese-Spieße..... 39

Gefüllte Blätterteig-Röllchen mit Cannabis-Pesto 41

Cannabis-Kartoffelchips mit Avocado-Dip 43

Cannabis-infundierte Knoblauch-Parmesan-Kartoffeln..... 45

Cannabis-infundierte Spinat-Feta-Blätterteigtaschen..... 47

Cannabis-infundierte Jalapeno-Poppers 49

Cannabis-infundierte Buffalo-Chickenwings 51

Schnelle Cannabis-infundierte Butternuss-Kürbissuppe..... 53

Kategorie Hauptgerichte **55**
Cannabis-infundiertes Chili Con Carne 57
Cannabis-infundiertes Hähnchen-Curry 59
Cannabis-infundierte Pasta mit Pesto 61
Cannabis-infundiertes Rindfleisch Stir-Fry 63
Cannabis-infundierte vegetarische Quesadillas 65
Cannabis-infundiertes Lachsfilet mit Gemüse 67
Cannabis-infundierte Gemüse-Nudelpfanne 69
Cannabis-infundierte Garnelen-Tacos 71
Cannabis-infundiertes Pilzrisotto 73
Cannabis-infundiertes Rinderfilet mit Kartoffelpüree 74
Cannabis-infundierte Hühnerbrust mit Brokkoli 77
Cannabis-infundiertes Gemüse-Curry 79
Cannabis-infundierte Linsensuppe 81
Cannabis-infundierte Tortilla-Pizza 83
Cannabis-infundierte Hackfleischbällchen mit Tomatensauce 85
Cannabis-infundierte Reisnudeln mit Hühnchen 87
Cannabis-infundierte BBQ-Schweinerippchen 89
Cannabis-infundierter Gemüse-Eintopf 91
Cannabis-infundierte Gemüse-Lasagne 93
Cannabis-infundierte Teriyaki-Hähnchen-Spieße 95

Kategorie Desserts **97**
Cannabis-infundierte Schokoladen-Brownies 98
Cannabis-Cookies mit Schokoladenstückchen 101
Cannabis-infundierter New York Cheesecake 103
Cannabis-Eiscreme mit Schokoladensauce 105
Cannabis-infundierter Zitronen-Mohnkuchen 107

Cannabis-Tiramisu 109
Cannabis-Pistazien-Creme-Brûlèe 111
Cannabis-infundierte Erdbeer-Minz-Popsicles 113
Cannabis-Bananenbrot mit Walnüssen 115
Cannabis-Schokoladenmousse 117
Cannabis-infundierte Karamelläpfel 119
Cannabis-Creme-Törtchen mit Beeren 120
Cannabis-Tarte mit Vanillecreme 123
Cannabis-Schoko-Chia-Pudding 125
Cannabis-infundierter Orangen-Mandelkuchen 127
Cannabis-infundierte Kokos-Limetten-Kugeln 129

Kategorie Cocktails 131
Cannabis Sparkling Limonade 133
Cannabis Watermelon Breeze 132
Cannabis Berry Fizz 134
Cannabis Watermelon Breeze 133
Cannabis Ginger Cocktail 135

Schlusswort 136

WILLKOMME IN IN DER WELT DES KULINARISCHEN GRÜNS!

In diesem Kochbuch erwartet dich eine wahrhaft berauschende Reise durch die köstliche Vielfalt der Cannabis-Küche. Von unwiderstehlichen Vorspeisen bis hin zu verführerischen Desserts findest du hier 55 einfache und schnelle Rezepte, die deine Geschmacksknospen zum Tanzen bringen werden. Doch bevor du dich ins kulinarische Abenteuer stürzt, ein paar Informationen vorab.

Seit dem 1. April 2024 ist es auch in Deutschland für Erwachsene erlaubt, Cannabis in geringen Mengen zu besitzen und zu konsumieren. Die Regierung ruft jedoch zu einem verantwortungsvollen und maßvollen Konsum auf. Denn übermäßiger oder dauerhafter Cannabiskonsum verändert langfristig die Strukturen des Gehirns, so dass Funktionsstörungen mit kognitiven oder psychischen Defiziten die Folge sein können.

Dieses Kochbuch soll deshalb nicht zum „Kiffen“ anregen, sondern zu berauschenden Erlebnissen inspirieren. Es ist eine Sammlung von kreativen und leckeren Rezepten – eine Einladung, Cannabis mit Bedacht zu verwenden und deine Gerichte auf eine neue Ebene zu heben.

Ich selbst lege großen Wert auf einen sorgfältigen und verantwortungsvollen Umgang mit diesem vielseitigen Kraut. Mein Rat ist, stets auf die persönliche Verträglichkeit von Cannabis-Lebensmitteln zu achten. Denn bei der oralen Aufnahme verzögert sich nicht nur der Wirkungseintritt (ca. 1 bis 2 Stunden nach der Einnahme), sondern auch die Wirkungsdauer (ca. 4 bis 8 Stunden). Das liegt daran, dass das THC nach dem Essen

zunächst durch den Verdauungstrakt wandert und anschließend in der Leber in eine deutlich stärkere Form umgewandelt wird. Berücksichtige dies beim Kochen und beginne mit einer kleinen Menge aktiviertem Cannabis. Teste die Stärke und die Wirkung – so findest du die richtige Dosierung für dich heraus. Und jetzt schnall dich an und mach dich bereit, deine Kochkünste auf ein neues Level zu bringen – mit einem Hauch von Gras und einer Portion Abenteuer. Lass uns gemeinsam die Grenzen des Genusses ausloten und dafür sorgen, dass wir jede Mahlzeit mit einem Lächeln und einem angenehmen High genießen. Bist du bereit für das ultimative Cannabis-Kocherlebnis? Dann ab in die Küche und los geht's!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM KOCHEN UND BACKEN MIT CANNABIS

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, um Cannabis auf dem Teller zu genießen. Damit jedes Rezept zu einem vollen Erfolg wird, habe ich hier noch einige Informationen zusammengetragen, die dir den Einstieg in die „grüne Küche" erleichtern.

1. Überlege, welche Sorte Cannabis du verwenden möchtest, wenn du Gerichte für dich oder deine Gäste zauberst. Denn nicht nur die Konstitution, das Alter oder der Gesundheitszustand beeinflussen die Wirkung von Cannabis, auch verschiedene Sorten erzielen unterschiedliche Effekte.

    A. ROYAL–GORILLA: eine Sorte mit mehr als 25 % THC-Gehalt, die nicht nur für Entspannung sorgt, sondern auch eine starke cerebrale Wirkung hat.
    B. LEMON SHINING SILVER HAZE: eine Sorte mit hohem THC-Anteil (ca. 20 %) und einem frischen, belebenden Aroma.

C. MEDICAL MASS: eine würzige Sorte, die etwa 10 % THC und 10 % CBD enthält. Somit eignet sie sich für die Herstellung mittelstarker Cannabisprodukte, die zudem eine beruhigende Wirkung hervorruft.
D. SOLOMATIC CBD: Mit einem CBD-Gehalt von 20 % ist diese Sorte eine Alternative für Menschen, die von der entspannenden Wirkung profitieren wollen, ohne high zu werden.

2. Berechne die Dosis für deine Gerichte im Vorfeld. Grundsätzlich kannst du davon ausgehen, dass 5 bis 10mg THC oder CBD pro Portion ein guter Richtwert für den Anfang ist.

3. Verwende niemals rohes Cannabis zum Kochen oder Backen. Denn um die Inhaltsstoffe, also die Cannabinoide zu aktivieren und somit auch bioverfügbar zu machen, müssen sie über einen längeren Zeitraum Hitze ausgesetzt werden. Für diese sogenannte „Decarboxylierung" verteilst du das zerkleinerte Cannabis auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech und lässt die Knospen etwa 1 Stunde im Ofen bei ca. 120 Grad Celsius schwitzen. Damit nichts verbrennt, bewegst du das Cannabis alle 15 Minuten mit einem Pfannenwender etwas durch. Erst nach der Decarboxylierung kannst du das Cannabis in der Küche weiterverarbeiten.

4. Außerdem benötigt Cannabis Fett als Trägerstoff. Um die beste Wirkung bei der oralen Aufnahme von Cannabis zu erzielen, ist das Hinzufügen von Fett nahezu unerlässlich. Es erhöht die Bioverfügbarkeit und Effizienz der Cannabinoide, was zu einer konsistenteren und stärkeren Wirkung führt. Ohne Fett würde die Wirkung deutlich schwächer und unvorhersehbarer ausfallen.

5. Wenn du deine Cannabisknospen mit einer Küchenmaschine, einer Kaffeemühle oder einem Mörser zu Pulver verarbeitest, dann wird der Geschmack deines Gerichtes sehr „grasig“ und die Gesamtmasse nimmt die Farbe Grün an. Solltest du dies nicht mögen, dann investiere in einen Grinder oder zerbrösele die Knospen nur grob mit der Hand.

6. Egal ob Cannabis-Öl, -Butter oder –Sirup – stelle bei all deinen Rezepten sicher, dass du die Grundzutaten gut mit dem Cannabis-Basic verrührt hast. Nur so verteilt sich das THC gleichmäßig und alle Esser spüren auch eine Wirkung.

7. In Deutschland dürfen ausschließlich Personen über 18 Jahren Lebensmittel mit Cannabis verzehren. Achte deshalb darauf, dass kein Kind und kein Jugendlicher von deinen Cannabis-Gerichten isst (auch nicht „nur probiert“). Du gefährdest dadurch nicht nur die Gesundheit des Minderjährigen, sondern machst dich darüber hinaus auch strafbar.


KATEGORIE
BASICS
DAS MUST-HAVE FÜR ALL
DEINE GERICHTE

CANNABIS-INFUNDIERTE BUTTER

