

LE RICETTE DEL PREMIATO FORNO

91 RICETTE TIPICAMENTE MEDITERRANEE



COX 18 BOOKS

Tanto per non dimenticare la gioia di esistere.

Primo Moroni

Curatori: C.S.O.A. COX18

Immagine di Copertina: Luigi Loia

Copertina e progetto grafico: Rosie Pianeta

Tavole: Matteo Guarnaccia, Mauro Muroi, e gli allievi della scuola del fumetto, Rowina, SottoAceto, Simon, Niky, Michele, Marchino, Miguel Angel Martin, Tox, Martino.

Contatti: Cox18 Books via Conchetta 18, 20136 Milano Tel 02 58 10 56 88

Ringraziamenti: Tutti i disegnatori, Shake edizioni, Franco Casalone, Marco Philopat, Sergino (sottoaceto), Luisa, Ugo, Max, Pupo, Caronte, Lele, Ladro, STK, Cippi, Claudio, Samuele, il collettivo del Conchetta, e ai compagni che "Rosanna, Gegè, Dix, Primo, ...".

1. Prefazione

- 1.1 Uso storico della canapa in cucina
- 1.2 Perché mangiare erba anziché fumarla
- 1.3 Come avere il meglio dalla canapa cucinandola
- 1.4 Ultimi consigli

2. INTRODUZIONE AI PREPARATI BASE

- 2.1 Burro d'erba
- 2.2 Burro d'hashish
- 2.3 Burro nepalese
- 2.4 Fiori tostati
- 2.5 Pummarola grass
- 2.6 Miele verde
- 2.7 Liquore per cucina

3. INTRODUZIONE AGLI ANTIPASTI

- 3.1 Focaccine ai fiori tostati
- 3.2 Pizzette o bruschette alla pummarola grass
- 3.3 Insalata russa
- 3.4 Tartine al salmone
- 3.5 Gamberetti in salsa rosa
- 3.6 Insalata di granchio

4. INTRODUZIONE AI PRIMI PIATTI

- 4.1 Pasta
 - 4.1.1 Fettuccine alle noci
 - 4.1.2 Fusilli
 - 4.1.3 Spaghetti al cartoccio
 - 4.1.4 Insalata di pasta
 - 4.1.5 Spaghetti aglio olio special

- 4.2 Risi
 - 4.2.1 Riso ai funghi
 - 4.2.2 Risotto allo zafferano
 - 4.2.3 Risi & bisi
 - 4.2.4 Risotto fragole e panna
 - 4.2.5 Risotto al salmone
 - 4.2.6 Risotto con fiori di zucca

- 4.3 Minestre
 - 4.3.1 Minestra d'orzo
 - 4.3.2 Minestra di zucca con pancetta
 - 4.3.3 Minestra di crescione
 - 4.3.4 Zuppa di pesce
 - 4.3.5 Minestrone again

5. INTRODUZIONE AI SECONDI PIATTI

5.1 Carne

5.1.1 Cotolette panate

5.1.2 Entrecote alle erbe

5.1.3 Polpettine di carne

5.1.4 Petti di pollo con pisellini

5.1.5 Rotolo di vitello ripieno

5.1.6 Scaloppine di vitello ai capperi

5.1.7 Vitello tonnato

5.2 Pesce

5.2.1 Cozze alla marinara

5.2.2 Luccio al burro verde

5.2.3 Insalata di polipo

5.2.4 Filetti di pesce alla ghiotta

5.2.5 Tonno brasato

5.2.6 Trotelle al cartoccio

5.2.7 Polpette di pesce

5.3 Piatti vegetariani

5.3.1 Crudità alle erbe

5.3.2 Parmigiana di zucchine

5.3.4 Frittata di cipolle

5.3.5 Omelette con punte d'asparagi

5.3.6 Canapate

5.3.7 Uova in trip

6. INTRODUZIONE A CONTORNI E INSALATE

6.1 Cavolini di Bruxelles in insalata

6.2 Insalata di patate novelle

6.3 Spinaci al prosciutto

6.4 Trevisana al gorgonzola

6.5 Mediterranea matta

7. INTRODUZIONE AI DOLCI

7.1 Babà al rhum

7.2 Plum cake

7.3 Salame di cioccolato

7.4 Budino creme canapel

7.5 Budino al cioccolato

7.6 Space cake

7.7 Crema pasticceria

7.8 Il cioccolato "speciale"

7.9 Zabaione

7.10 Tiramisù

7.11 Biscotti speziati



8. INTRODUZIONE AI SEMI

[8.1 Farina di semi](#)

[8.2 Zuppa di semi](#)

[8.3 Semi in umido](#)

[8.4 Patè di semi e castagne](#)

[8.5 Purè di semi tostati](#)

[8.6 La moka alle noci e ai semi di canapa](#)

9. INTRODUZIONE ALLE BEVANDE

[9.1 Bhang](#)

[9.2 Canapa e caffè](#)

[9.3 Limoncello](#)

[9.4 Fix](#)

[9.5 Coxcomero](#)

[9.6 Fruttolone](#)

[9.7 Toxikat](#)

[9.8 Doubletoxikat](#)

[9.9 Mariarita alla fragola](#)

[9.10 Green fix](#)

[9.11 Loska](#)

[9.12 Tropo](#)

[9.13 Hopper](#)

[9.14 Haraquiri](#)

[9.15 Spiritual](#)

[9.16 Skunk driver](#)

[9.17 Polymar](#)

[9.18 Sexy beach](#)

[9.19 Mariansanguinata](#)

[9.20 Jamaica](#)

1. PREFAZIONE

Premiato Forno come e perché: la canapa arriva sulle nostre tavole... Questo libro contiene 91 ricette tipicamente mediterranee, arricchite da una pianta, la canapa, anch'essa tipica della nostra zona geografica. L'oscurantismo imposto da leggi moralistico repressive (Jervolino- Vassalli, ecc.), e la semiclandestinità a cui ogni buon consumatore è costretto, spesso inducono a un uso ripetitivo e privo di fantasia di sostanze così ricche di possibilità. Le ricette qui presentate restituiscono a queste sostanze una dimensione naturale ludica e gioiosa. Il Premiato Forno comincia la propria avventura culinaria nel 1992, si ispira sin dagli inizi a un libro "Marijuana in cucina" di Esposito e Sinibaldi editore Savelli del '79, gelosamente custodito e tramandato nel tempo. "Marijuana in cucina" si inseriva nel dibattito sulle droghe di quegli anni, cercando di portare informazione, innovazione e possibilità di gustare i piaceri di hashish e marijuana, anche per chi sceglieva di non fumare (gli stessi autori non fumavano). Il Premiato Forno che da subito con i suoi prodotti si inserisce in numerose iniziative antiproibizioniste svolte in questi anni in diversi Centri Sociali italiani, tenta con questo libro di affinare gli studi e i segreti dei nostri predecessori, e uscire da uno scarno dibattito istituzionale sulle cosiddette "droghe leggere" dove una sostanza ricca come la canapa viene confinata nella figura stereotipata dello spinello, dello spinellato e del venditore di spinelli. Il dibattito extra istituzionale, in questi anni molto ricco di contenuti e variegato per aree di intervento, al contrario, cerca di dare il massimo dell'informazione sulle molteplici possibilità di questa pianta come produttrice di fibra, di carta, di cellulosa, di solventi e oli combustibili, come miglioratrice della fertilità del terreno, come produttrice di cibo, come medicinale, e come pianta produttrice di benessere (Canapa, di Franco Casalone, ed. Cox 18 Books).

E in realtà appare evidente che la repressione connessa al proibizionismo legato all'uso dei derivati della cannabis ha una funzione squisitamente legata alla necessità di esercitare un "controllo" sempre più diffuso non solo sui soggetti sociali che si rendono "visibili" nella pratica antiproibizionista, ma più in generale su intere fasce generazionali. È piuttosto noto infatti che i "consumatori" di questa sostanza sono alcuni milioni solo nel paese Italia e che la consuetudine del suo uso è praticata da diverse fasce sociali e da altrettante fasce anagrafiche e questo indipendentemente dal dato che la pratica del suo uso sociale sia stata introdotta nel nostro paese dall'emergere delle contro culture legate alla rivolta esistenziale dei primi anni '60. Altrettanto noto è il dato che dimostra che l'elemento della repressione penale o amministrativa è sostanzialmente piuttosto basso se rapportato alla massa dei consumatori e soprattutto se confrontato con la incredibile quantità di "fermi" temporanei connessi all'accertamento dell'eventuale possesso della "sostanza". "Fermi" e perquisizioni che si risolvono nella maggioranza dei casi con il semplice sequestro di "piccole quantità" (sarebbe interessante sapere dove finiscono queste "piccole quantità" sequestrate visto che non vengono quasi mai verbalizzate) senza nessun'altra conseguenza peraltro consentita dalle leggi vigenti nonostante la parziale depenalizzazione intervenuta. E se è sicuramente vero e accertato che periodicamente le "maglie della legge" stringono maggiormente il proprio "ordito", questo avviene quasi sempre in concomitanza con grandi campagne di stampa e di allarme sociale quali quelle, per esempio, legate alle cosiddette "morti del sabato sera". Come del resto appare evidente che l'elemento del "controllo" è particolarmente intenso e ossessivo soprattutto nei grandi hinterland e nell'immensa provincia che non nei territori metropolitani in ciò seguendo diligentemente lo svilupparsi del decentramento produttivo. Strumento repressivo legato quindi tutto e interamente alla necessità di "controllare" e "sorvegliare" piuttosto che a quella di "punire". Strumento in "tutto tondo" funzionale al disciplinamento dei soggetti sociali e non "preoccupata" e risibile intenzione dell'Istituzione di preservare la salute dei cittadini da un eventuale, e inesistente, pericolo legato al consumo di una sostanza nociva.

1.1 USO STORICO DELLA CANAPA

Canapa in cucina: un nutrimento per il corpo e per lo spirito.

Storicamente la canapa è stata mangiata a scopo di esperienza interiore con finalità mistica, religiosa, magica o di ricerca. Il suo potente effetto di "modificatore dello stato di coscienza" ha sempre fatto sì che il suo utilizzo rimanesse abbastanza ristretto: in Europa solo raramente troviamo cenni del suo consumo nelle preparazioni alimentari tradizionali e in genere come aperitivo o euforizzante (Galeno, vedi Campa cavallo -proibizione dell'uso nel medioevo con l'Inquisizione nel 1484, viene riscoperto nell'800 da parte della borghesia europea, e fino agli anni '30 (esistevano 1200 Hashish Parlours a New York). In Italia i primi dati certi fanno risalire la prima esperienza cannabinica, rigorosamente per via orale (Dawamisc Garawisch provenienti da Egitto-Paesi Arabi) al 1847, assunzione a scopo di ricerca effettuata dai più grandi luminari di medicina del tempo come Polli, Viganò, Mordaret, Verga e Carlo Erba (L'erba di Carlo Erba, di Giorgio Samorini, ed. Nautilus).

Anche nei paesi che più hanno conservato le tradizioni di utilizzo di questa pianta (Paesi islamici, India) ormai è arrivato il proibizionismo che sta rapidamente cancellando conoscenze e culture millenarie. Ci rimangono poche ricette tradizionali che prevedono l'uso di fiori o foglie, e pochissime che prevedono l'utilizzo dei semi (anche se questi possono essere la base per un'infinità di preparazioni). Il lavoro di ricerca e di riscoperta dell'uso dei semi di canapa come granaglie per l'alimentazione è ancora tutto da fare: certo è che la loro proteina principale, "edestina", fu una delle più studiate tra tutte le fonti di cibo, considerata come l'esempio standard delle proteine da seme per molti anni, e utilizzata come fonte alimentare da milioni di persone specialmente in zone rurali. Il seme della canapa contiene THC solo in tracce, e non può essere considerato psicoattivo. I semi di canapa contengono proteine per il 24 %: per questa percentuale sono secondi, fra i vegetali, solo alla soia, ma molto più facili da assimilare. La canapa è, per superficie di terreno considerata, la più grande produttrice di proteine del mondo. Tutto quello che si fa con i fagioli di soia si può fare anche con i semi di canapa. "Gli australiani sopravvissero nel XIX secolo a due prolungate carestie, usando quasi nulla, eccetto che semi di canapa come proteine e foglie come crusca" (The Emperor Wear No Clothes, di]. Herer). L'olio ricavato dai semi di canapa contiene il 51-62 % di acido linoleico e il 19-25% di acido linolenico, acidi grassi che stimolano la risposta del sistema immunitario agendo da guardiani contro le infezioni virali (sono in corso studi per il loro utilizzo in supporto a terapie di cura HIV). Sia le proteine che gli oli essenziali contenuti nei semi di canapa sono in percentuali ideali per il nutrimento umano. Fuori dall'Italia si sta riscoprendo il valore di questa preziosa fonte alimentare cominciando a proporre sul mercato semi freschi da aggiungere ai cibi, semi tostati e salati, olio di semi, latte, birra e surrogati della carne (hamburger) ricavati dai semi stessi. Al contrario dei semi, le infiorescenze femminili e i loro derivati sono ricchi di THC e richiedono conoscenza e consapevolezza degli effetti da parte di chi li dovrà ingerire; non per possibili rischi fisici (la canapa è una delle sostanze meno tossiche che esistano) ma per probabili alterazioni delle percezioni sensoriali che potrebbero spaventare lo sperimentatore inesperto. Le altre parti "verdi", foglie femminili, fiori e foglie maschili, a basso contenuto di sostanze psicoattive, sono più adatte a costituire la base di cibi o bevande con effetti tonici, ricostituenti o farmacologici come il "bhang" indiano: alimento salutare e leggermente euforizzante. Fino alla sua proibizione, chi usava canapa non costituiva alcun problema... e non aveva alcun problema. Certi dell'accurato lavoro di studio e ricerca svolto dagli autori di "Marijuana in cucina", nei paragrafi seguenti (Perché mangiare erba anziché fumarla e Come avere il meglio della canapa cucinandola) riportiamo fedelmente i loro segreti aggiornandone lo "slang", e le diverse qualità di canapa o hashish reperibili oggi sul mercato.

1.2 PERCHE MANGIARE ERBA ANZICHE FUMARLA

Mangiare succulenti piatti farciti con giuste dosi di canapa o resine ricavate dalla pianta stessa (hashish) è sicuramente un modo insolito di gustare questi prodotti naturali, che può accompagnare particolari serate con amici o permetterci di consumare i nostri "piaceri" in certi luoghi, in certe situazioni, in cui fumare una canna è davvero difficile. Non è molto più comodo andarsene al cinema con un bel pacchetto di insospettabili ma "specialissimi" biscotti (e vedere un film che gli altri non possono vedere) anziché contorcersi al cesso nell'intervallo tentando paranoicamente di rollare uno spinello frettoloso? Ma la ragione che più di ogni altra dovrebbe invogliare a cimentarsi con quest'altro modo di usare "hashish e marijuana" è soprattutto la particolarità dello "sballo". Quando la canapa è fumata, l'effetto è pressoché immediato; l'high arriva subito e può durare fino a un paio d'ore (anche più se l'effetto viene rinnovato nel tempo con quantità anche piccole). Quando invece la canapa è ingerita, l'effetto passa attraverso il processo di digestione, quindi i primi effetti appaiono nel giro di 45-60 minuti (ma molto meno se il piatto, come molte ricette di questo libro è facilmente assimilabile). Dopodiché la sua durata è però infinitamente superiore a quella della miglior canapa o hashish fumata, fosse anche una Super Skunk olandese o un imbattibile Charas indiana. I manuali parlano di "uno stato euforico (quello che noi volgarmente chiamiamo high) che continua ad aumentare e può durare dalle 4 alle 8 ore". Pensate un intero turno di lavoro tutto sotto gli effetti di una speciale prima colazione!

1.3 COME AVERE IL MEGLIO DALLA CANAPA CUCINANDOLA

Digeribilità e solubilità: il principio attivo della cannabis (il famoso tetraidrocannabinolo, che d'ora in poi chiameremo più confidenzialmente THC) è più efficace ed è assimilabile più facilmente e rapidamente se prima viene disciolto in grassi, olio o alcol. Infatti grassi e olio stimolano la produzione della bile e intervenendo nel processo digestivo consentono a tutta o quasi l'"erba" ingerita di essere assimilata. L'alcol da parte sua, è assorbito con molta rapidità dalla mucosa dello stomaco ed entra velocemente nella circolazione sanguigna; è perciò un buon "veicolo" per portare rapidamente nel sangue le sostanze con cui è combinato. Anche il miele e gli altri zuccheri sono assorbiti rapidamente nel sangue; ma dato che il THC non si scioglie (e non si attiva) negli zuccheri, troppo zucchero nelle ricette può danneggiare e ridurre l'effetto. Una piccola quantità di alcol e di zuccheri aiuta invece considerevolmente l'assimilazione del THC. La cosa più importante da ricordare è che il THC è solubile in olio, grassi vegetali e animali, alcol e non è solubile in acqua. Far bollire l'erba quindi, servirà al massimo a dare un vago profumo hippy alla vostra casa (se volete preparare il classico tè alla marijuana la cosa migliore sarà dolcificare un tè normale con il "miele verde"). Le forme più semplici di estrazione della resina e attivazione del THC sono:

- 1) Scaldare a lungo o bollire, meglio se a bagnomaria, in alcol o in un liquido fortemente alcolico.
- 2) Saltare o scaldare a lungo in olio o burro oppure in una emulsione di acqua e grassi, (la più comune è il latte che contiene i grassi del burro in emulsione con l'acqua). Le parti della canapa bollite nel latte si scioglieranno: è questa la base di un'antica e nota bevanda indiana, il "Bhang".
- 3) Per alcune ricette particolari il modo migliore per usare la canapa è quello di preparare dei fiori tostati.

1.4 ULTIMI CONSIGLI

Le quantità di canapa o hashish indicate nelle ricette, 1/2 grammo a persona, sono una quantità media, per intenderci basta per una serata frizzante. Bisogna sempre tener presente la differente tolleranza individuale, le diverse qualità di "erba", i diversi metodi di cottura. L'ideale sarebbe sperimentare una ricetta, adattandola ai vostri gusti e alle vostre "possibilità", cominciando con piccoli quantitativi poco impegnativi. Ricordate che in genere l'indebolimento dell'effetto del THC comincia intorno ai 100°C, non bisogna perciò esagerare con il calore: se temperature appena oltre i 100°C possono anche essere mantenute per circa mezz' ora senza che si verifichi un reale impoverimento nel valore del THC, oltre questi valori la perdita di potenza è di circa il 10% ogni 30 minuti (o ogni 30°C).

Bisognerà essere molto prudenti perché troppo calore può distruggere le attività del THC (ma anzitutto rovinerà irrimediabilmente le vostre ricette), mentre normali temperature e normali tempi di cottura ne aumentano la potenza, Ricordatevi che i piatti qui presentati non dovranno servire da pretesto per grandi abbuffate. Troppo cibo (e cioè troppe portate o porzioni troppo abbondanti) servirà solo a diluire e indebolire la potenza dell' high, perché diminuirà la capacità di assimilazione delle resine, Consigliabili sono dunque piccoli bocconi possibilmente a stomaco vuoto.

Alcuni non amano troppo il sapore della canapa ma ricordiamo che, l'erba più è di buona qualità, migliore sarà il gusto e il sapore, Il problema può nascere con alcuni tipi di hashish, di bassa qualità, (tagliati con sostanze nocive), consigliamo quindi di usare solamente hashish e olio di buona qualità (puro) e solo per preparare dolci e bevande che confondano il loro sapore. Ricordatevi che più il piatto è semplicemente digeribile, più lo sballo sarà rapido e efficace.

Evitate però sostanze che rafforzino troppo il sapore, questo è il caso del glutammato monosodico (con cui sono preparati i comuni dadi da brodo e che qualche volta è contenuto nelle confezioni di cibo precotto). Usate perciò brodi di carne o brodi vegetali, oppure il più semplice brodo di soia (si prepara con un paio di cucchiaini abbondanti di soia in un litro di acqua calda). L'eccessiva acidità degli ingredienti inibisce l'assimilazione del THC, Per questo, ad esempio, non si deve mai usare l'aceto che come condimento, almeno nelle insalate, può essere sostituito da una moderata quantità di succo di limone.

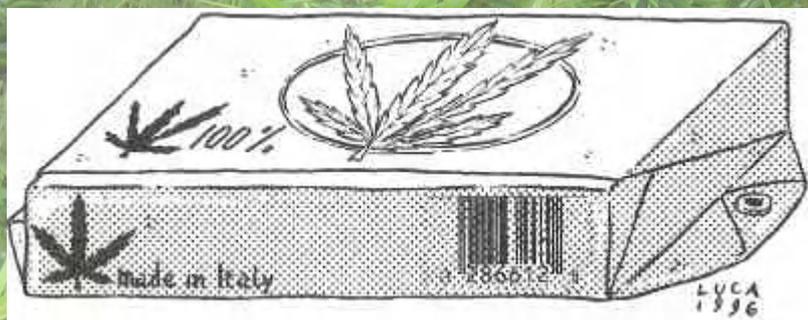
Per ogni evenienza, ricordatevi che un po' di cibo può riportarvi "giù" rapidamente e senza danni; basterà un buon pasto o un panino o anche solo un cucchiaino di miele per diminuire e annullare gli effetti di qualche boccone "speciale". Tutte le ricette che seguono salvo diverse indicazioni, eccetto che per i dolci, servono per preparare piatti per quattro persone.

2. INTRODUZIONE AI PREPARATI BASE



Fate molta attenzione: i preparati base possono essere inseriti in qualsiasi ricetta preferiate. Una corretta preparazione di questi elementi (burro, sughi, liquori, latte, miele), garantirà la buona riuscita del vostro esperimento.

2.1 BURRO D'ERBA



Ingredienti per 50 gr. di burro: 5-10 gr. di canapa

Preparazione

Fate sciogliere in un pentolino a bagnomaria il burro aggiungendovi la canapa tritata molto fine. Lasciate amalgamare il tutto a cottura molto lenta finché il burro

non diventi di un verde omogeneo e intenso. Filtrate il burro fuso con un colino molto fine in un vasetto richiudibile. Infine fatelo raffreddare nel frigorifero capovolgendolo di tanto in tanto fino a solidificazione.

2.2 BURRO D'HASHISH



Ingredienti per 50 gr. di burro: 3-5 gr. d'hashish

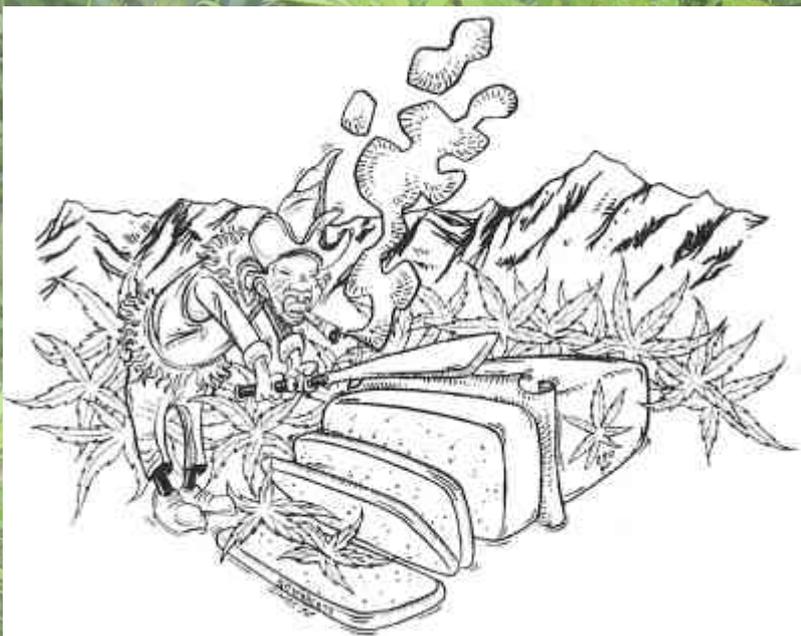
Preparazione

A differenza del burro di erba usando hashish puro o di alta qualità, e potendolo polverizzare, non sarà necessario filtrare il composto.

In un pentolino a bagnomaria, fondete il burro, aggiungendovi l'hashish ben polverizzato, cuocete dolcemente continuando a mescolare. Fate sciogliere l'hashish completamente quindi colatelo in

un vasetto, chiudetelo, lasciatelo raffreddare capovolgendolo di tanto in tanto.

2.3 BURRO NEPALESE



Ingredienti: burro - acqua - canapa

Preparazione

In Nepal e in Tibet per preparare l'hashish fanno bollire le infiorescenze femminili in una soluzione di acqua e grassi. In questo modo si separano le resine idro-solubili da quelle solubili nei grassi che contengono il principio attivo del THC. Questo procedimento ci interessa perché spesso nell'erba le sostanze idrosolubili sono quelle che danno un sapore cattivo; se le elimineremo, si eviterà anche il sapore bruciante e un po' acre che il burro di canapa può avere. Mettete

nella pentola un po' d'erba (meglio se potete usare le cime della piantina), una parte di burro e quattro d'acqua. Fate bollire per 30 minuti mescolando continuamente e tenendo il fuoco basso perché nulla si attacchi. Lasciate raffreddare, versate in un recipiente e mettete in frigorifero. Dopo un po' il burro in superficie si indurirà e potrà essere rimosso tutto insieme. Se anziché burro, volete usare olio il procedimento sarà del tutto uguale, ma alla fine avrete bisogno di un buon freezer per congelare e quindi rimuovere l'olio. Per avere un prodotto più potente potete usare il burro ottenuto con le altre ricette come base grassa per il burro nepalese: verrà fuori il miglior burro di canapa umanamente possibile. Tenete presente infine che se un burro di "erba" o di hashish sarà risultato di gusto acre, con questo sistema nepalese potrete recuperarlo: bollite per 10 minuti una parte di questo burro con due di acqua mescolando continuamente. Ripetete poi il sistema di raffreddamento e di rimozione che abbiamo sopra indicato.

2.4 FIORI TOSTATI



Ingredienti: canapa - burro - olio

Preparazione

La canapa cruda oltre a essere sgradevole al palato non possiede la necessaria potenza cannabinica. L'acido tetraidrocannabinolico, precursore chimico del THC, necessita di calore per convertirsi nel più conosciuto e "attivo" THC. Olio e/o burro ci aiuteranno in questo processo di attivazione. Versate l'erba finemente tritata in una padella accuratamente imburrata, rosolate il tutto a fuoco basso fino a doratura. Questa ricetta trova larga applicazione in tutti i piatti che non necessitano ulteriore cottura.

2.5 PUMMAROLA GRASS



Ingredienti per 6 persone: 1 Kg. di pomodori perini - olio, sale, pepe, cipolla, basilico, 4 gr. di canapa o 3 di hashish.

Preparazione

La salsa napoletana per eccellenza quella degli spaghetti "co' a pummarola" è naturalmente quella al pomodoro, semplicissima da fare è sempre appetitosa. Sofriggete nell'olio la canapa e una cipolla piccola finemente sminuzzate, quando incomincerà a imbiandire aggiungete 1 Kg. di pomodori perini preventivamente scottati in acqua bollente, spellati e privati dei semi, e infine un mazzetta di basilico. Lasciate cuocere per circa

mezz'ora a fuoco basso, mescolando e sminuzzando i pomodori. Quando la salsa comincerà a restringersi, condite con il sale necessario e appena un po' di pepe. Il tipo di pasta più utilizzato con la salsa al pomodoro sono i vermicelli, lessati al dente ben conditi e con l'abbondante aggiunta di parmigiano grattugiato.

2.6 MIELE VERDE



Ingredienti: miele 500 gr. -burro 50 gr. -canapa o hashish 10 gr.

Preparazione

In una casseruola a bagnomaria sciogliete il burro, aggiungetevi la canapa tritata, cuocete dolcemente per alcuni minuti poi filtrate il tutto con un colino molto fine. Aggiungete il miele al burro e mescolando continuamente cuocete il composto per 2 minuti. Lasciatelo raffreddare e dopo averlo versato in un vasetto di vetro richiudibile conservate il miele in frigorifero. Il miele verde potrà essere inserito in qualsiasi ricetta inerente a bevande o dolci. Si consiglia un cucchiaino abbondante a persona. Se usate dell' hashish non sarà necessario filtrare il burro.

2.7 LIQUORE PER CUCINA



Ingredienti: Rum, vodka o altro - canapa o hashish (10 gr. circa per bottiglia)

Preparazione

Questa ricetta è un po' complicata ma vi consentirà di preparare un vero e proprio liquore potente ed "efficace". Potrete inserirci gli aromi che preferite, ma anche puro avrà il sapore fragrante di canapa o hashish. La nostra ricetta è fatta usando rum o vodka che potete però sostituire con altri alcolici intorno ai 40°. Mettete la canapa o l'hashish in una pentola piuttosto capiente e versateci l'alcolico che preferite.

Scaldate a fuoco lento fino a ebollizione mantenendola per circa un minuto, togliete dal fuoco, coprite e lasciate riposare per una settimana in un ambiente non freddo. Filtrate con un colino a maglie strette la canapa o l'hashish utilizzati, riponeteli in un recipiente a parte nel quale verserete in seguito un bicchiere di acqua calda, mescolate bene, filtrate nuovamente e aggiungete il liquido ottenuto all'alcolico precedentemente colato. Imbottigliate e conservate in luogo fresco e asciutto, otterrete in questo modo la base per i più svariati cocktail o per le vostre ricette.

3. INTRODUZIONE AGLI ANTIPASTI



Gli antipasti qui presentati sono ottime indicazioni per gustare gioiosi spuntini con amici, la facile digeribilità di questi piatti renderà facilmente assimilabile la sostanza attiva presente nella canapa, rendendo l'esperienza più intensa e immediata.

3.1 FOCACCINE AI FIORI TOSTATI



Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di farina - 20 gr. di lievito - 4 cucchiaini di olio d'oliva, rosmarino - sale - 2 gr. di canapa

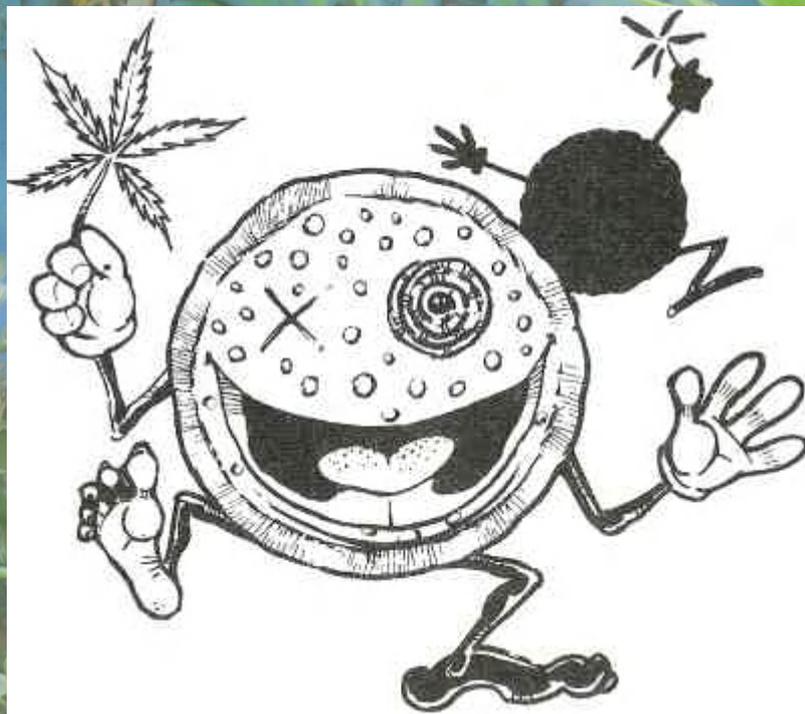
Preparazione

Stemperare il lievito in una tazza con mezzo bicchiere di acqua tiepida, mescolando con un cucchiaino di legno. Disponete la farina a fontana e versate il lievito diluito nell'incavo centrale. Salate, mescolate e lavorate l'impasto, aggiungendo 2 cucchiaini d'olio e mezzo bicchiere di acqua tiepida a poco a poco, finché otterrete una pasta morbida ed elastica.

Formate 4 panetti, incideteli a croce e lasciateli lievitare per 3 ore coperti con un panno e al riparo da correnti d'aria. Distendeteli in 4 pizzette rotonde, quindi disponetele in una larga teglia unta d'olio.

Pizzicate leggermente la superficie delle focaccine, spennellatele con olio e cospargetele con un po' di sale e il rosmarino tritato. Infornate a 220°C per 20 minuti. Aggiungete i fiori tostati preparati precedentemente (vedi Preparati base).

3.2 PIZZETTE o BRUSCHETTE ALLA PUMMAROLA GRASS



Ingredienti per 4 persone:
300 gr. passata di pomodoro - 2 gr.
di canapa - 4 focaccine sottili
(preparate da voi o comprate dal
panettiere) - olio, sale, origano

Preparazione

Cuocete la pasta per la pizza in
forno per 10 minuti circa.
A parte tritate finemente la canapa
soffriggetela in olio o burro e
aggiungete la passata di pomodoro
(vedi Pummarola grass in Preparati
base). A cottura ultimata guarnite la
pasta per la pizza con un cucchiaio
di salsa.
Per le bruschette basterà tostare del
pane casereccio (tipo pugliese) per
qualche minuto in forno, poi oliare,
spalmare uno spicchio di aglio,

aggiungere la pummarola grass e infine un pizzico di origano.

3.3 INSALATA RUSSA



Ingredienti per 4 persone:
150 gr. di piselli sgranati -2 carote
e 2 patate - 150 gr. di fagiolini, 2
uova - 1/4 di litro olio d'oliva - 1/2
limone (succo), sale 2 gr. canapa

Preparazione

Lavate e sbucciate le patate, pulite
e sciacquate i fagiolini.
Fate lessare in acqua salata le
patate insieme con le carote e a
parte i piselli e i fagiolini.
Scolate tutte le verdure piuttosto al
dente, fatele raffreddare, quindi
tagliate a dadini le patate, i
fagiolini e le carote. Preparate la
maionese con le uova, l'olio e il
succo di limone.
Condite le verdure con la

maionese, mescolando delicatamente e disponete l'insalata in un piatto piuttosto capiente. Farcite infine con i fiori tostati e fate riposare in fresco per almeno 30 minuti.

3.4 TARTINE AL SALMONE



Ingredienti per 4 persone: 10-15 gr. di burro (secondo i vostri gusti) - 2 gr. di canapa o hashish - 8 fette di pan carré - salmone a piacere.

Preparazione

Fate sciogliere in un pentolino il burro con la canapa o l'hashish finemente tritati, cuocendo a fuoco lento per qualche minuto. Togliete dal fuoco e versate il burro in un recipiente ermetico e ponetelo nel freezer, stando però attenti a continuare a rigirarlo ogni 4-5 minuti per non far depositare la soluzione sul fondo del recipiente. Tostate le tartine nel forno ben caldo per un paio di minuti, poi spalmategli sopra il burro di canapa o d' hashish e infine aggiungete le fettine di salmone.

3.5 GAMBERETTI IN SALSA ROSA



Ingredienti per 4 persone: 150 gr. di maionese - 150 gr. di panna da montare 200 gr. di gamberetti sgusciati precotti - 3 cucchiaini di salsa chili 1 cucchiaino di cognac - 1 cucchiaino di sherry 2 gr. di fiori tostati (vedi Preparati base)

Preparazione

In una terrina mescolate bene con un cucchiaino di legno la maionese, la salsa chili e i fiori tostati. Montate la panna finché risulti fermissima e incorporatela, adagio, alla maionese. Aromatizzate con il cognac e lo sherry e mescolate con cura, aggiungete i gamberetti amalgamandoli alla salsa. Fate riposare in frigorifero fino al momento di servire.

3.6 INSALATA DI GRANCHIO



Ingredienti per 4 persone:
400 gr. di polpa di granchio - 1 cuore di sedano - 1 cespo di lattuga e 1 scatola di cuori di palma - 2 uova sode (solo tuorli) 1 limone (succo) - sale e pepe - 2 gr. di canapa (o 1 cucchiaio di olio "speciale")

Preparazione

Scegliete le foglie più belle della lattuga, lavatele, scolatele e disponetele in un'insalatiera. Lavate il sedano e tagliatelo a pezzetti. Eliminate le striscioline di cartilagine dalla polpa di granchio e spezzatela; affettate i cuori di palma. Riunite il tutto in una terrina e condite con un goccio di olio, limone e i tuorli d'uovo schiacciati. Salate, pepate e trasferite il composto nell'insalatiera,

aggiungete i fiori tostati (o olio speciale) e servite con fettine di pane integrale alle olive.

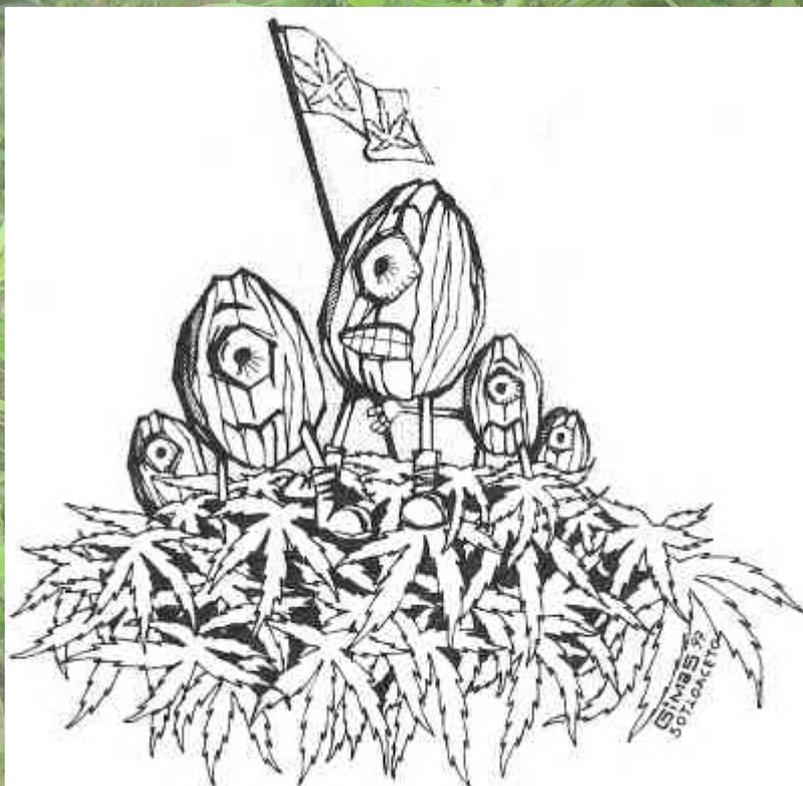
4. INTRODUZIONE AI PRIMI PIATTI



Molto importante: per la preparazione dei primi piatti la canapa è sicuramente preferibile all' hashish. Disperde meglio il suo THC, non lascia residui fastidiosi e lega meglio con gli altri vegetali spesso usati per la preparazione di queste ricette. Impariamo a inserire la canapa nella migliore dieta mediterranea.

4.1 PASTA

4.1.1 FETTUCCHINE ALLE NOCI



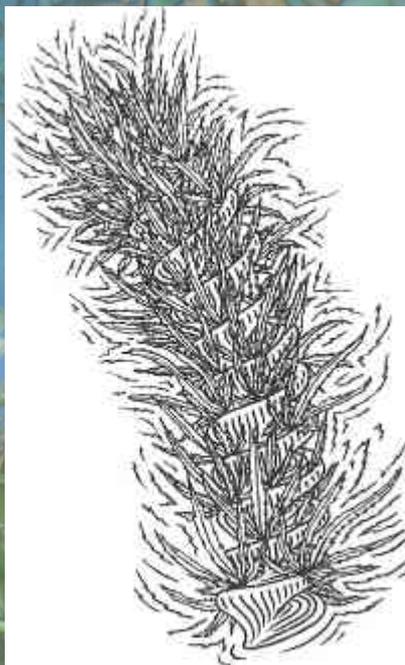
Ingredienti per 4 persone:
400 gr. di fettuccine all'uovo - 12 noci - 1/4 di litro di panna - 40 gr. di burro - parmigiano grattugiato - sale - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Sgusciate le noci, quindi spellate i gherigli tritateli finemente e metteteli in una tazza. Scaldate leggermente la panna e unitela poco a poco al trito di noci, salate e mescolate con delicatezza. Fate lessare la pasta in abbondante acqua salata scolatela e conditela in una zuppiera con la salsa alle noci, un'abbondante manciata di parmigiano grattugiato e il burro fuso nel quale avrete sciolto la canapa o l' hashish. Servite ben

caldo.

4.1.2 FUSILLI



Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di fusilli -3/4 pomodori "perini" -1 mozzarella aglio e pepe in grani -1 mazzetto di rucola - olio - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Fate soffriggere la canapa in una padella con dell'olio. Lavate e tagliate i pomodori a cubetti e aggiungeteli al soffritto insieme a uno spicchio d'aglio e al pepe in grani. Cuocete a fuoco basso per una decina di minuti dopodiché aggiungete la rucola ben tritata e mescolando ogni tanto lasciate sul fuoco per altri 15-20 minuti. Nel frattempo cuocete i fusilli in abbondante acqua salata. Scolate, condite aggiungendo olio fresco e la mozzarella tagliata a cubetti.

4.1.3 SPAGHETTI AL CARTOCCIO



Ingredienti per 4 persone: 350 gr. di spaghetti -150 gr. di coda di rospo -20 vongole 10cozze -100 gr. di moscardini -60 gr. di gamberetti sgusciati 150 gr. di passato di pomodoro -50 gr. di olive nere -1 spicchio di aglio -1/2 bicchiere di vino bianco secco -1 ciuffo di prezzemolo tritato -2 rametti di basilico -olio di oliva -peperoncino sale e pepe -2 gr. di fiori tostati

Preparazione

Pulite i molluschi e tagliate a dadini la coda di rospo. Fate aprire le cozze e le vongole in una padella con 2 cucchiari di vino. Scaldate 3 cucchiari di olio a parte e rosolatevi l'aglio schiacciato e una punta di peperoncino. Togliete l'aglio e mettete a soffriggere i moscardini e la coda di rospo, mescolando per qualche minuto. Unite le cozze, le vongole, i gamberetti, il prezzemolo e il basilico sminuzzato. Mescolate, aggiungete il vino e fate evaporare. Versate il passato di pomodoro, aggiungendo sale, pepe e olive e fate cuocere per 15 minuti circa. Nel frattempo cuocete in abbondante acqua salata la pasta, scolatela a metà cottura e fatela saltare in padella per 2 minuti circa. adagiate gli spaghetti su di un grande foglio di carta da forno o alluminio, chiudete il cartoccio e infornate per 5 minuti a 200°C. Disponete il cartoccio aperto su di un piatto di portata e aggiungete i fiori tostati precedentemente preparati (vedi Preparati base).

4.1.4 INSALATA DI PASTA



Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di mezze penne - 500 gr. di pomodori perini - 150 gr. di mozzarella - 50 gr. di olive nere snocciolate - 1 cucchiaino di capperi - 4 cucchiai di olio di oliva - sale - 2 gr. di fiori tostati.

Preparazione

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo pulite e lavate i pomodori. Tagliate pomodori e mozzarella a dadini e metteteli in una terrina. Aggiungete le olive, i capperi e i fiori tostati,

quindi condite con olio e un pizzico di sale. Scolate la pasta al dente, versatela nella terrina e mescolate bene. Potete usare dell'olio speciale al posto dei fiori tostati.

4.1.5 SPAGHETTI AGLIO E OLIO SPECIAL



Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di spaghetti - 4 spicchi di aglio - 6 cucchiai di olio - 1 peperoncino - prezzemolo - sale - 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo soffriggete gli spicchi di aglio e la canapa in una padella con l'olio e il peperoncino. Appena l'aglio avrà preso colore, toglietelo. Scolate la pasta bene al dente e saltatela per 1 minuto nella padella con il condimento. Aggiungete quindi il prezzemolo tritato.

4.3 RISI

4.2.1 RISO AI FUNGHI



Ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso - 300 gr. di funghi - 1/2 cipolla 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

In una padella portate a ebollizione dell'acqua salata. A parte fate dorare in abbondante olio la cipolla affettata e lo spicchio d'aglio tritato. Versate poi i funghi che avrete ben lavato e tagliato a fette sottili. Dopo qualche minuto aggiungete la canapa tritata e mescolate finché i funghi non siano cotti. A questo punto versate il riso e subito dopo il bicchiere di vino rimastando in continuazione, aggiungendo con un mestolo acqua calda man mano che viene assorbita dal riso fino a ultimare la cottura. Insaporite con parmigiano

grattugiato a piacere.

4.2.2 RISOTTO ALLO ZAFFERANO



Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso - 80 gr. di burro - 2 bustine di zafferano 2 cucchiaini di panna da cucina - 1 cipolla - parmigiano grattugiato 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

Scaldate 40 gr. di burro in una pentola, quindi unite la cipolla tritata e la canapa lasciando friggere per qualche minuto. Aggiungete il riso e lasciatelo insaporire per qualche minuto. Aggiungete 4 mestoli di acqua calda in cui avrete sciolto lo zafferano. Fate cuocere per 15 minuti aggiungendo acqua man mano che il riso la assorbe. Aggiungete il resto del burro, la panna, il formaggio e mescolate pepando a piacere.

4.2.3 RISI & BISI



Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso - 450 gr. di piselli freschi - 55 gr. di burro 30 gr. di pancetta - 1 cipolla piccola 1 ciuffo di prezzemolo - 40 gr. di parmigiano grattugiato sale e pepe - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Sgranate i piselli, lavate molto bene le bucce e lessatele in abbondante acqua per 1/2 ora. Tritate la cipolla, il prezzemolo e la pancetta, fateli rosolare a fuoco medio in 40 gr. burro aggiungendovi la canapa tritata. Appena la cipolla inizierà a imbiondire unite i piselli e fate

insaporire per 5 minuti, aggiungete quindi 5 mestoli del brodo di cottura delle bucce. Portate a bollire, versate il riso e mescolate. Fate cuocere per 15 minuti circa a fiamma vivace, aggiungendo via via altro brodo. Togliete dal fuoco ancora un poco al dente, salate e aggiungete il resto del burro, il parmigiano e un po' di pepe, mescolando bene, lasciate riposare per 2 o 3 minuti.

4.2.4 RISOTTO FRAGOLE E PANNA



Ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso - 300 gr. di fragole - 200 gr. di panna da cucina 1/2 cipolla - sale - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

In una pentola portate a ebollizione dell'acqua salata. A parte, fate dorare la cipolla in poco olio. Aggiungete il riso rimestando in continuazione e con un mestolo aggiungete acqua calda man mano che viene assorbita dal riso finché non sia quasi pronto. Aggiungete le fragole e poi la panna e la canapa. Rimestate ancora 5 minuti e servite ben caldo.

4.2.5 RISOTTO AL SALMONE



rimanente burro e il succo di limone, mescolando bene; aggiungete infine il salmone rimasto tagliato a listarelle.

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso - 1 litro e 1/2 di brodo - 70 gr. di salmone affumicato - 70 gr. di burro - 1 scalogno - 1/2 bicchiere di vino bianco secco succo di limone - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Pulite, lavate e tritate lo scalogno, fatelo soffriggere insieme alla canapa finemente sbriciolata, in un tegame con 40 gr. di burro e prima che prenda colore, versate il riso e lasciatelo tostare per qualche minuto. Unite il vino e fatelo evaporare, quindi bagnate con qualche mestolo di brodo caldo. Tritate 1/3 del salmone e aggiungetelo al riso, versando altro brodo via via che il riso lo assorbe. Appena il riso sarà al dente, levatelo dal fuoco, incorporatevi il

4.2.6 RISOTTO CON FIORI DI ZUCCA



zucca puliti e lavati, proseguendo la cottura per altri 8 o 10 minuti. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, unite lo zafferano sciolto in pochissimo brodo, regolando di sale a fine cottura e insaporendo con il parmigiano e il burro restante.

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso - 50 gr. di burro - 1 cipolla piccola 10 fiori di zucca - 1 bicchiere di vino bianco secco 1 bustina di zafferano - 1 litro di brodo - parmigiano grattugiato sale e pepe - 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

Tritate la cipolla e fatela rosolare in 40 gr. di burro. Scioglietevi dentro la canapa finemente tritata. Aggiungete il riso e fatelo saltare per qualche minuto. Bagnate con il vino e quando sarà evaporato aggiungete lentamente il brodo. Dopo 10 minuti unite i fiori di

4.3 MINESTRE

4.3.1 MINESTRA D'ORZO



Ingredienti per 4 persone: 1 piccola cipolla - 1 piccola patata - 1 carota media - 50 gr. di speck in un pezzo solo - 120 gr. di orzo perlato - 1,5 lt di brodo di manzo - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - sale - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Mondate e lavate la cipolla, tagliate a dadi la patata e la carota (1/2 cm. circa). Tagliate lo speck a dadi della stessa misura, e tritate la canapa. Riunite in una pentola le verdure, la canapa, lo speck, il brodo e l'orzo. Portate a bollore e cuocete a ebollizione leggera per 25 minuti circa, o finche tutto è tenero. Aggiustare di sale se necessario. Servite ben caldo cospargendo con il prezzemolo tritato. Se avete gusti più "forti" mischiate il prezzemolo con dei fiori tostati e cospargete la minestra.

4.3.2 MINESTRA DI ZUCCA CON PANCETTA



Ingredienti per 4 persone: 1,2 Kg. di zucca - 1 lt. di latte - 100 gr. di pancetta affumicata zucchero - 30 gr. di burro - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato sale - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Mondate la zucca eliminando scorza, semi, filamenti e tagliatela a dadini. Mettetela in una casseruola con un bicchiere d'acqua, portate a bollore e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti, sorvegliando la cottura affinché la zucca non bruci e non attacchi. Riducete la zucca a purea passandola nel passaverdure, scaldate il latte fino a ebollizione; mescolatevi la purea di zucca, un cucchiaio di zucchero, il sale, la pancetta tagliata a dadini e la canapa tritata; cuocete tutto a fuoco dolce per venti minuti. Versate in una zuppiera, completate con il burro e servite caldissimo

cospargendo con il prezzemolo tritato. Potete usare il burro "speciale" al posto della canapa.

4.3.3 MINISTRA DI CRESCIONE



Ingredienti per 4 persone: 1 grossa manciata di crescione - 4 patate - 20 gr. di burro 2 cucchiaini di panna - sale e pepe - 2 gr. di canapa tritata.

Preparazione

Mondate il crescione eliminando le foglie sciupate o ingiallite e i gambi troppo grossi; lavatelo e tagliatelo a pezzi. Fondete il burro in una casseruola capace, unite il crescione e la canapa e cuocete per qualche minuto a fuoco dolce, unite 1,5 lt. di acqua, le patate, sale, pepe, portate a bollire. Coprite, riducete la fiamma e cuocete a ebollizione dolce per 30 minuti circa. Passate nel tritaverdure, poi rimettete il passato nella pentola e riportatelo a bollire per 5 minuti. Togliete dal fuoco, unite la panna e mescolate bene. Versate la minestra in una zuppiera e servitela guarnendo la superficie con le cimette tenute da parte.

4.3.4 ZUPPA DI PESCE



Ingredienti per 6 persone: polipi, calamaretti, cozze, vongole, scorfano - 1 Kg. di pomodori 3 - 4 spicchi di aglio - olio - sale e pepe - 1 bicchiere di vino bianco 1 mazzetto di prezzemolo - 3 gr. di canapa.

Preparazione

Procuratevi polipi, calamaretti, cozze, vongole e soprattutto lo scorfano particolarmente adatto perché ben saporito. Pulite e tagliate a pezzi ciascuna

qualità di pesce. Soffriggete in abbondante olio gli spicchi d'aglio e la canapa tritata. Aggiungete i pomodori spellati e privati dei semi, sale, pepe, vino bianco, prezzemolo tritato. Quando la salsa comincerà a restringersi, aggiungete inizialmente i pesci che impiegano maggior tempo a cuocere, come: i polipi e calamari. In seguito aggiungete gli altri lasciando per ultimo cozze e vongole lasciandole cuocere finché si saranno aperte. Servite subito la zuppa, versandola in piatti dove avrete sistemato dei crostini di pane tostato.

4.3.5 MINISTRONE AGAIN

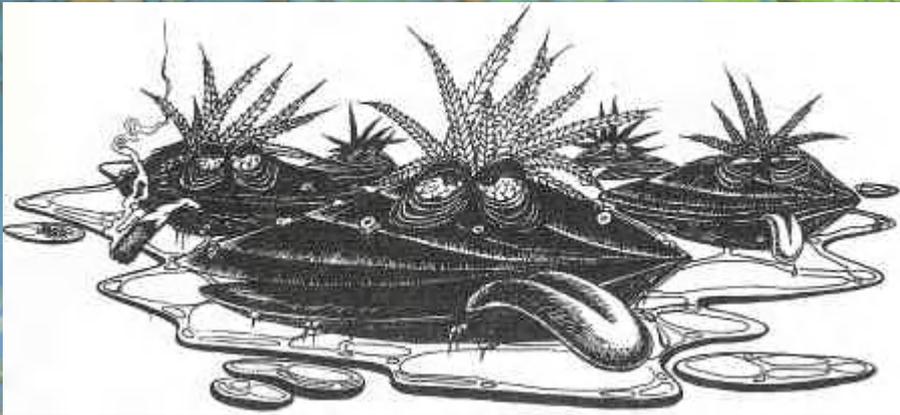


Ingredienti per 6 persone: 200 gr. di riso - 150 gr. di cotenna di maiale - 2 lt. di brodo 100 gr. di lardo - 2 patate grosse - 1 carota - 2 canne di sedano 2 pomodori maturi - alcune foglie di cavolo - 150 gr. di fagioli 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di salvia parmigiano grattugiato - sale - 2-3 gr. di canapa.

Preparazione

Mettete a bollire in una grossa pentola il brodo e le cotenne di maiale. Tritate finemente il lardo, uno spicchio d'aglio e uniteli al brodo. Aggiungete poi i fagioli borlotti, la carota affettata, le patate pelate, le canne di sedano a tocchetti, i pomodori spappolati e infine la salvia. Lasciate cuocere il tutto a fiamma bassa per 4 ore. Dopo circa 3 ore di cottura unite le foglie di cavolo, a 20 minuti dal termine della cottura versate il riso, il prezzemolo e la canapa finemente tritati. Una volta pronto il "Minestrone" servitelo in tavola caldo aggiungendovi parmigiano grattugiato in abbondanza.

5. INTRODUZIONE AI SECONDI PIATTI



È molto importante che i piatti farciti con la canapa risultino leggeri e il più facilmente assimilabili. Avremo così una digestione migliore e uno sbalzo più potente. Non esagerate con sovradosaggi di carne e di pesce.

5.1 CARNE

5.1.1 COTOLETTE PANATE



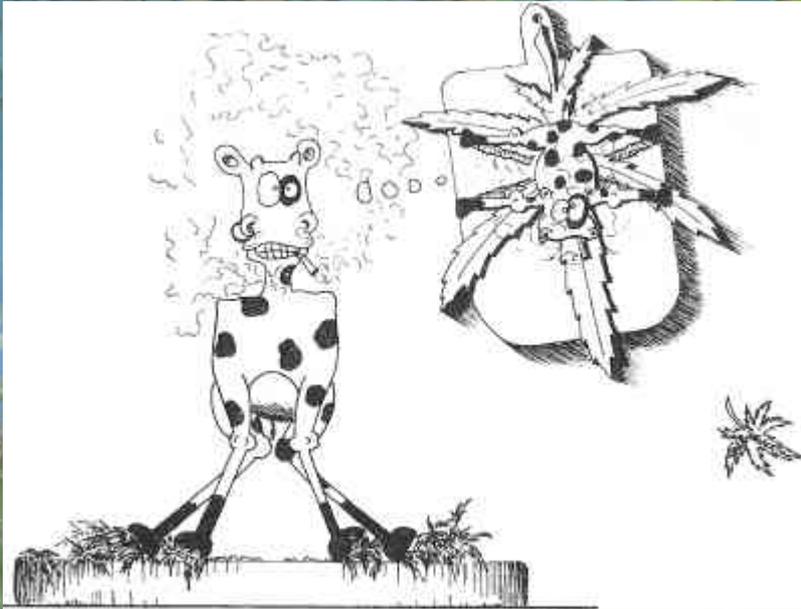
Ingredienti per 4 persone: 8 fettine di vitello - 2 uova - farina, pan grattato, olio sale e pepe 1 noce di burro - 8 filetti di acciuga - 1 cucchiaio di capperi 1 limone - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Battete leggermente le fettine, passatele nella

farina, quindi nelle uova sbattute e leggermente pepate e infine nel pangrattato, premendo bene per farlo aderire. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le cotolette dorandole quanto basta un po' per lato. Scolatele, salatele e mettetele a perdere l'unto in eccesso su carta da cucina. Rosolate il burro con la canapa (o l'hashish) tritata finemente in un pentolino e versatelo sulle cotolette guarnendole al centro con i filetti d'acciuga arrotolati, qualche capperi e sottili spicchi di limone.

5.1.2 ENTRECÔTE ALLE ERBE



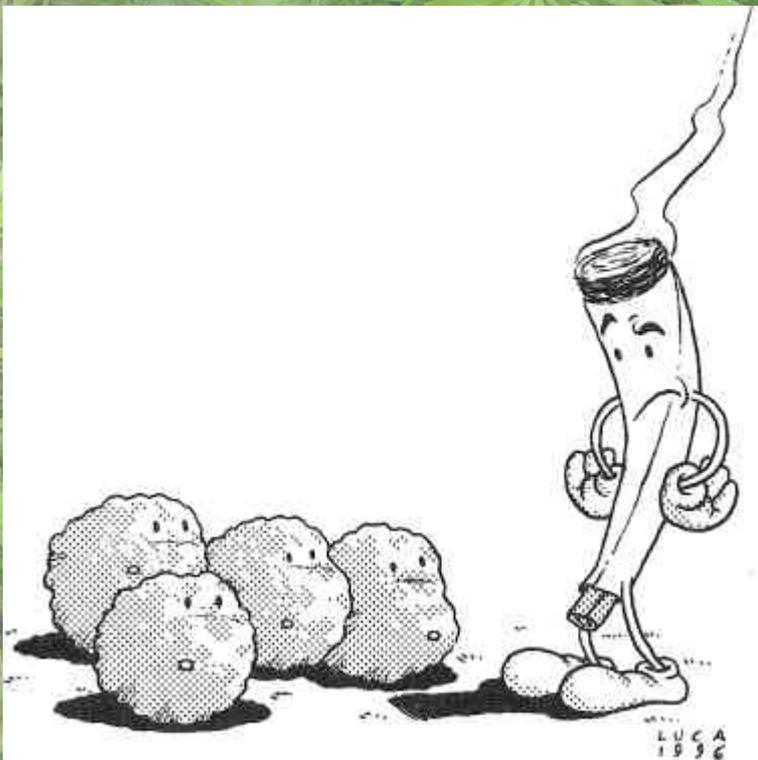
Ingredienti per 4 persone: 4 entrecôtes da 200 gr. l'una 30 gr. di farina -30 gr. di burro 1 bicchiere di vino rosso - 4 cucchiaini d'olio -2 spicchi d'aglio 1 cipolla - 1 mestolo di brodo - alvia - prezzemolo - rosmarino basilico - sale e pepe - 2 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Tritate tutti gli aromi insieme all'aglio e alla cipolla. Infarinate le entrecôtes dopo averle appiattite leggermente, incidete i bordi con

un coltello in modo che non si accartoccino durante la cottura. Scaldate il burro e l'olio in un tegame e aggiungetevi la canapa (o l'hashish), rosolatevi la carne, spolverate con il trito aromatico, salate e pepate. Aggiungete il vino rosso, fatelo evaporare a fiamma viva, quindi unite il brodo. Lasciate cuocere, sempre a fuoco vivo, per 15 minuti in modo che il fondo di cottura diventi una salsina densa e vellutata. Servite ben caldo.

5.1.3 POLPETTINE DI CARNE



Ingredienti per 6 persone: 700 gr. di polpa di manzo tritata - 300 gr. di polpa di vitello tritata 200 gr. di mollica di pane - 2 uova -1 cucchiaino di menta tritata 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - 1 limone spremuto - olio sale e pepe - 3 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Fate ammorbidire la mollica di pane in un po' d'acqua, quindi strizzatela bene. In una terrina mescolate la carne con la mollica, le uova, il prezzemolo, la menta, la canapa tritata (o l'hashish), il limone, il sale e il pepe. Lavorate l'impasto e formate delle polpette della grandezza di un'albicocca; lasciatele riposare per 30 minuti. Scaldate un poco d'olio in una padella, passate le polpette nella farina

e fa tele friggere finché saranno ben dorate.

5.1.4 PETTI DI POLLO CON PISELLINI

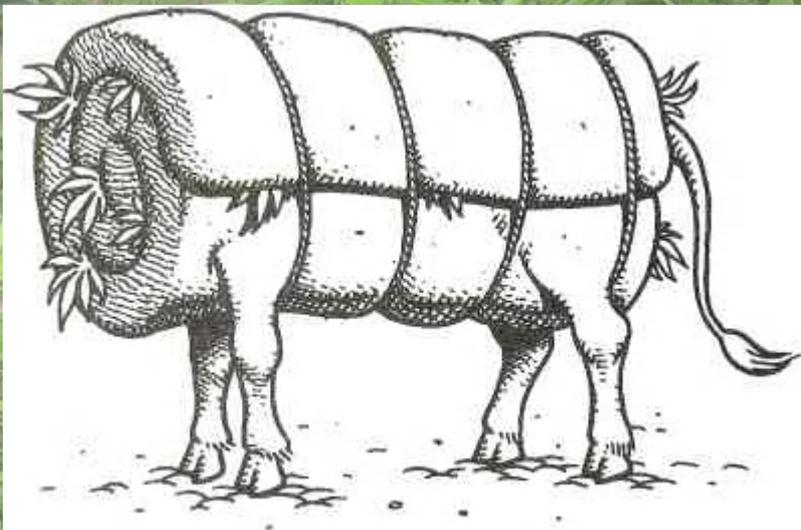


Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di pollo - 4 fettine di pancetta affumicata - 2 cucchiai d'olio - 3 cucchiai di Sherry secco (in mancanza vino bianco secco) 6 cucchiai di panna - 200 gr. di pisellini (scolati) - sale 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

Col batticarne appiattite i filetti di pollo; tagliate le fettine di pancetta ognuna in 4 pezzi. Scaldate l'olio in una padella; unite la pancetta e la canapa (o l'hashish) facendo rosolare il tutto per un minuto su fiamma media. Adagiate i filetti di pollo, cuoceteli per alcuni minuti girandoli ogni tanto e facendoli ben colorire. Bagnate con lo Sherry, fatelo consumare. Bagnate con la panna, mescolate bene e lasciatela addensare su fiamma bassa, finché avrete ottenuto un sughetto consistente. Unite i pisellini e scaldateli su fuoco dolce per 3 minuti circa, mescolando ogni tanto delicatamente. Servite ben caldo.

5.1.5 ROTOLO DI VITELLO RIPIENO

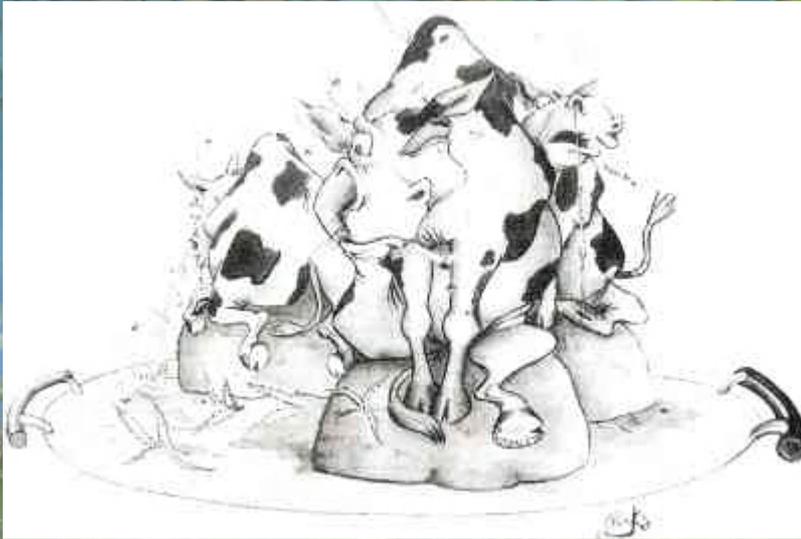


Ingredienti per 6 persone:
una fetta di vitello di 700 gr. circa - 100 gr. di caprino fresco 120-150 gr. di pancetta affumicata a fettine sottili 1 cipolla molto piccola - 10 foglie tenere di salvia - 2 cucchiai d'olio - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2-3 gr. di canapa.

Preparazione

Pelate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Stendete la carne su un piano di lavoro, spalmatela col caprino, copritela con le fettine di pancetta, distribuite a intervalli regolari la cipolla, la salvia e la canapa. Arrotolate strettamente la fetta di carne racchiudendovi la guarnizione; legate il rolo con vari giri di spaghino da cucina. Scaldate l'olio in una casseruola preferibilmente ovale, adagiatevi il rolo e cuocetelo su fiamma moderatamente vivace, girandolo spesso per una decina di minuti o finché ha preso colore da tutte le parti. Unite il vino, fategli prendere il bollore; coprite e cuocete a fuoco dolce per 1 h., girando la carne di tanto in tanto. Lasciate raffreddare per 10-15 minuti prima di affettare.

5.1.6 SCALOPPINE DI VITELLO AI CAPPERI



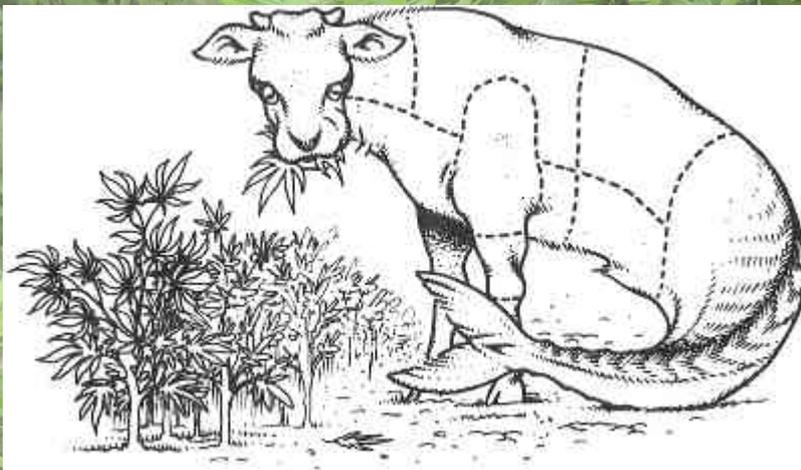
Ingredienti per 4 persone:
600-700 gr. di fesa o filetto di vitello a fettine sottili - un cucchiaio e mezzo di capperi sotto sale - il succo di un piccolo limone
30 gr. di burro - sale - 2 gr. di fiori tostati (vedi Preparati base).

Preparazione

Scaldate su fiamma vivace una padella capace, quando è ben calda adagiate le fettine di carne, cuocete un paio di minuti per parte o finché sono ben dorate; riducete la fiamma e cuocete ancora un paio di minuti

girando la carne una volta, intanto tritate finemente i capperi. Passate la carne in un piatto, versate in padella 2 cucchiaini d'acqua per sciogliere i sughi incrostati. Togliete dal fuoco; unite il burro, i capperi, il sugo di limone, poco sale e i fiori tostati. Mescolate finché il burro non è sciolto, versate il sugo sulla carne e servite. Potete usare del burro "speciale" al posto dei fiori tostati.

5.1.7 VITELLO TONNATO



Ingredienti per 6 persone:
1 Kg. di polpa di vitello - 100 gr. di tonno - 1 carota - 1 cipolla 1 costola di sedano 1/4 di litro di vino bianco -1/4 di litro di brodo - 1/4 di litro di olio - 1 cucchiaino di capperi sotto sale - 2 uova - il succo di 1/2 limone -2 filetti d'acciuga - salvia - alloro sale e pepe - 3 gr. di fiori tostati (vedi Preparati base).

Preparazione

Mettete a cuocere, a fuoco lento per 1 ora e 1/4 circa, il vitello nel brodo con il vino, la carota, la cipolla, il sedano, la salvia e l'alloro. Fate raffreddare la carne nel liquido di cottura. Nel frattempo preparate la maionese aggiungendovi i fiori tostati e salando appena. Frullate il tonno con i filetti d'acciuga, i capperi, un po' del brodo di cottura della carne e la maionese, aggiungendo ancora un po' di liquido per aggiustare la densità. Affettate la carne, disponetela sul piatto di portata e ricopritela uniformemente con la salsa. Servire freddo.

5.2 PESCE

5.2.1 COZZE ALLA MARINARA



Ingredienti per 4 persone: 1 Kg. di cozze - 1 bicchiere di vino bianco secco - 2 scalogni 40 gr. di burro - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - pepe 2 gr. di canapa o hashish

Preparazione

Raschiate le cozze con un coltello robusto per eliminare le incrostazioni sui gusci ed eliminate il ciuffetto di peli che sporge da una parte. Lavate poi le cozze sotto acqua fredda corrente, senza tenerle a bagno, strofinando con una spazzolina dura e gettando quelle con i gusci aperti o rotti. Fondete il burro in una grande casseruola, unite gli scalogni pelati e tritati, un cucchiaino di prezzemolo tritato e la canapa anch'essa tritata. Cuocete a fuoco dolce finché gli scalogni saranno morbidi. Unite il vino, pepe e le cozze. Coprite e cuocete su fuoco vivo, mescolando spesso, finché le cozze si saranno aperte. Eliminate i mezzi gusci vuoti, accomodate quelli con il mollusco in un grande piatto di portata caldo. Filtrandolo con un colino fine distribuitevi sopra il sugo di cottura; cospargete con il rimanente prezzemolo tritato e immediatamente gustate.

5.2.2 LUCCIO AL BURRO VERDE



Ingredienti per 4 persone: 1 luccio da 1,2 Kg. - 1 grossa cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto guarnito - 2 chiodi di garofano - aceto sale e pepe in grani - qualche rametto di prezzemolo Per la salsa al burro verde: 150 gr. di burro - aceto - 2 scalogni - sale e pepe - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Preparate in anticipo un court-bouillon, cioè un brodo per la cottura del pesce: a 2 litri d'acqua fredda aggiungete 3 cucchiaini di aceto, 1

cucchiaino di sale grosso, 2 o 3 grani di pepe, il mazzetto guarnito, l'aglio, la cipolla pelata in cui avrete infilzato i chiodi di garofano. Fate bollire piano 10 minuti, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Pulite il luccio, lavatelo bene, immergetelo nel court-bouillon ancora tiepido, aggiungendo un po' d'acqua se non bastasse a coprirlo. Portate a bollire su fuoco medio, riducete la fiamma e cuocete a ebollizione leggerissima per 15-20 minuti o finché, aprendo leggermente il pesce con un coltello subito sotto la testa, vedrete che la carne è opaca e bianca fino a contatto con la lisca centrale. Togliete dal fuoco lasciando il pesce nella sua acqua di cottura. Per preparare la salsa, riunite in un casseruolino gli scalogni pelati e tritati, mezzo bicchiere di aceto, 2 cucchiaini di

acqua e fate bollire finché vi resta un cucchiaio di liquido; ammorbidite il burro premendolo con il palmo della mano dentro un pezzo di carta oleata. Mettetelo nel casseruolino un pezzetto alla volta aggiungendo la canapa tritata, sbattendo vivacemente con un frustino; l'insieme deve riuscire cremoso. Alla fine condite con il pepe. Sgocciolate delicatamente il pesce, fate scivolare in un piatto da portata caldo, guarnite con rametti di prezzemolo e gustate con salsa a parte in una salsiera calda. Potete usare del burro nepalese come sostitutivo della canapa.

5.2.3 INSALATA DI POLIPO



Ingredienti per 4 persone: 1 Polipo da 800 gr. - 2 spicchi d'aglio - il succo di un limone un ciuffo di prezzemolo tritato - olio d'oliva - sale e pepe 2 gr. di canapa.

Preparazione

Battete il polipo con il batticarne, pulite l'interno del cappuccio eliminando anche gli occhi e il becco cornea, lavatelo bene e immergetelo in acqua bollente leggermente salata. Fatelo cuocere per 50 minuti a fiamma moderata e a recipiente coperto, quindi spegnete e lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura; scolatelo e tagliatelo a pezzetti. Preparate con la canapa i fiori tostati (vedi Preparati base). Condite con olio, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo, il succo di limone, sale e pepe e fate insaporire per 15 minuti, poi aggiungete i fiori tostati e mescolate bene.

5.2.4 FILETTI DI PESCE ALLA GHIOTTA



Ingredienti per 4 persone: 600 gr. di filetti di pesce (alici, sogliole, ecc) - 400 gr. di pomodori pelati - olio e sale - basilico e/o origano - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Sciacquate velocemente i filetti, salateli e arrotolateli uno a uno. Ungete una teglia con l'olio e adagiatevi i rotolini di pesce ben accostati. Cospargete con basilico e origano, aggiungendo la canapa tritata finemente e infine versate i pomodori pelati, ben scolati e tagliati a pezzi. Condite con un filo d'olio e sale. Coprite la teglia con un coperchio o con della carta stagnola e fate bollire a fuoco moderato per 5-10 minuti, secondo lo spessore del pesce. Accompagnate con freschissima insalatina da taglio e con un bicchiere di vino bianco secco.

5.2.5 TONNO BRASATO



Ingredienti per 4 persone: 1 trancio di tonno da 800 gr. circa - 50 gr. di burro - 1 grossa cipolla - 3 scalogni - 1 spicchio d'aglio - 500 gr. di pomodori - 2 bicchieri di vino bianco secco - 1 mazzetta guarnito - olio - sale e pepe - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Pelate e affettate la cipolla, pelate e tritate l'aglio e gli scalogni; pelate i pomodori e tagliateli a grossi spicchi eliminando i semi, scaldare in una casseruola il burro, adagiatevi il tonno e fatelo colorire da entrambe le parti. Scolatelo dalla casseruola passandolo in un piatto, mettete al suo posto la cipolla, l'aglio, lo scalogno, la canapa e scaldare colorando il tutto. Unite i pomodori, coprite e cuocete a fuoco dolce per 5 minuti. Rimettete in una casseruola il tonno, bagnate con il vino bianco, aggiungete sale, pepe, il mazzetta guarnito e quindi cuocete per 40

minuti. Accomodate il tonno in un piatto di servizio caldo, versatevi sopra la salsa di cottura e contornatelo con cimette di cavolfiore, semplicemente lessate e non condite.

5.2.6 TROTELLE AL CARTOCCIO



Ingredienti per 4 persone:
4 trotelle da 200 gr. - 150 gr. di burro - 2 cucchiari di succo di limone - sale e pepe bianco - 2 gr. di

canapa o hashish nepalese.

Preparazione

Fate ammorbidire il burro e tagliatelo a pezzi. Svuotate le trotelle dalle branchie, senza aprire il ventre (questa operazione si può fare dal pescivendolo). Lavatele bene dentro e fuori, asciugatele e tagliate via le pinne. Accendete il forno a 220°C. Riunite in un piatto fondo: il burro, il prezzemolo, il succo di limone, sale, pepe bianco macinato al momento e la canapa o l'hashish finemente tritati. Amalgamate questi ingredienti schiacciandoli con una forchetta. Introducete il burro così lavorato nel ventre dei pesci. Allargate sul tavolo da cucina quattro pezzi di foglio d'alluminio piuttosto grandi e posate al centro i pesci. Cospargeteli con un altro po' di sale e pepe e avvolgeteli nei fogli di alluminio formando dei cartocci. Accomodateli in una grande teglia o placca, metteteli nel forno acceso da 10-15 minuti e cuocete per 15 minuti. Servite ben caldo nei cartocci ancora chiusi.

5.2.7 POLPETTE DI PESCE



Ingredienti per 4 persone: 600 gr. di filetti di pesce (merluzzo, luccio, nasello) 1'14 di litro di latte o panna - 2-3 cucchiari di fecola di patate 2 albumi - pepe bianco, pepe di Cayenna e sale.

Per la salsa: 3 cucchiari di passata di pomodoro - 2 cucchiari di olio 2 gr. di canapa - 1 cucchiaino di timo o basilico tritato 2 spicchi d'aglio spremuti e sale.

Preparazione

Tritate finemente i filetti di pesce e mescolatevi la fecola, gli aromi e il sale o lavorate il tutto nel mixer. Se utilizzate del pesce fresco bastano due cucchiari di fecola, nel caso di pesce surgelato bisogna metterne tre. Incorporate il latte o la panna, poco per volta, mescolando. Aggiungete gli albumi. Lavorate l'impasto fino a che risulterà denso e liscio. Formate delle polpette aiutandovi con 2 cucchiari e adagiatele su un tagliere bagnato con acqua. Fate bollire dell'acqua salata e immergetevi le polpette poche per volta.

Quando torneranno a galla saranno pronte. Preparate la salsina facendo soffriggere la canapa sbriciolata e pulita nell'olio e aggiungetevi il pomodoro con gli ingredienti elencati e servitela fredda come accompagnamento alle polpette ben calde.

5.3 PIATTI VEGETARIANI

5.3.1 CRUDITA' ALLE ERBE



Ingredienti per 4 persone: 1 cetriolo - 2 pomodori - 1 Cuore di sedano - 1 peperone rosso 1 peperone verde - 4 carote tenere - 1 cuore di lattuga - 1 dozzina di rapanelli - 6 cipolline - 4 rametti di menta - 2 vasetti piccoli di yogurt al naturale - 1 limone - qualche cimetta di un cavolfiore molto tenero - un ciuffetto di prezzemolo - qualche stelo di erba cipollina - sale e pepe - 2 gr di canapa.

Preparazione

Pelate il cetriolo, tagliatelo a fettine sottili, mettetelo in un colapasta, cospargetele con un buon pizzico di sale e lasciatele spurgare. Intanto pelate i pomodori e tagliateli a fette. Lavate il cuore di sedano, tagliatelo a bastoncini, lavate i due peperoni e tagliateli a listarelle eliminando i gambi, i semi e le costole interne. Raschiate e lavate le carote, private i rapanelli delle foglie e della codina e quindi lavateli. Lavate le cimette di cavolfiore in acqua acidulata con aceto, lavate e sfogliate menta e prezzemolo.

Asciugate tutto e tritate insieme menta, prezzemolo ed erba

cipollina, infine spremete il limone. Strizzate fra le mani i cetrioli e poi asciugateli in un panno o carta da cucina. Metteteli in un insalatiera aggiungendo tutte le altre verdure, le erbe tritate, pepe, il succo di limone, lo yogurt e infine i fiori tostati (vedi Fiori tostati in Preparati base); mescolate e aggiustate di sale se occorre. Lasciate riposare 1/4 d'ora prima di servire perché le verdure possano impregnarsi di condimento.

5.3.2 PARMIGIANA DI ZUCCHINE



Ingredienti per 4 persone: 6 zucchini - 1 mozzarella - 300 gr. di polpa di pomodoro 1 cipolla - 1 mazzetta di basilico - parmigiano grattugiato pangrattato - farina - burro - olio e sale - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Tritate la cipolla e la canapa e rosolatele in poco olio, aggiungete la polpa di pomodoro e un rametto di basilico. Salate e fate cuocere per 15 minuti. Pulite le zucchini e tagliatele a listarelle; cospargetele di sale e lasciatele per 30 minuti a perdere il liquido di vegetazione. Fate scaldare abbondante olio in una padella, scolate le zucchini, asciugatele, infarinatele, passatele nelle uova sbattute e friggetele, lasciandole

dorare da entrambe i lati. Ungete una teglia, disponete uno strato di zucchini, distribuite

uniformemente il parmigiano, irrorate con il sugo di pomodoro, distribuite alcune fettine di mozzarella e proseguite così fino a esaurimento degli ingredienti. Cospargete l'ultimo strato con parmigiano mescolato a pangrattato; distribuite alcuni fiocchetti di burro sulla superficie e infornate a 220°C per 10 minuti. Servite la parmigiana tiepida o fredda a vostro piacimento.

5.3.3 FRITTATA DI CIPOLLE



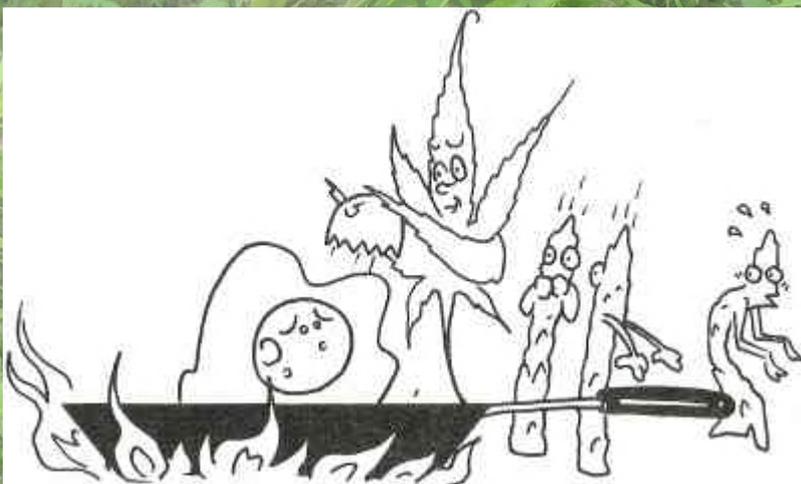
Ingredienti per 6 persone: 3-4 uova - 2-3 cipolle - 2-3 cucchiai di parmigiano grattugiato 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio, sale e pepe 2-3 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Affettate le cipolle e fatele soffriggere in poco olio aggiungendo un mestolino d'acqua e un pizzico di sale. Cuocete con il coperchio per pochi minuti e aggiungete la canapa finemente tritata (o l'hashish) mescolando fino a raggiungere una buona doratura, spegnete il fuoco e lasciate riposare per qualche minuto. Sbattete le uova in un piatto fondo aggiungendo a turno il parmigiano, il prezzemolo, il sale e il pepe. Aggiungete il soffritto allo sbattuto e mescolate bene, poi mettete il tutto a cuocere in padella, con un gocciolo d'olio e a fiamma bassa. Controllate la cottura con un cucchiaio di legno facendo attenzione che non bruci e giratela nella

pentola al momento giusto. Servite con pane e salsine.

5.3.4 OMELETTE CON PUNTE D'ASPARAGI



Ingredienti per 4 persone: 7 uova - 1 scatola d'asparagi (200 gr.) - 100 gr. di panna - 80 gr. di burro -noce moscata, sale e pepe - 2 gr. di canapa o hashish.

Preparazione

Fate scaldare gli asparagi a bagnomaria e nel frattempo riunite in una terrina le uova, il sale, il pepe e sbattete tuorli e albumi aggiungendo la canapa tritata o l'hashish. Fondete 50 gr. di burro a bagnomaria, battendolo con un

frustino per renderlo morbido. Incorporatevi la panna liquida, sale, pepe e un pizzico di noce moscata grattugiata. Lasciate in caldo a bagnomaria. Sgocciolate delicatamente le punte d'asparagi e accomodatele nella salsa di burro e panna per tenerle calde. Fondete il burro rimanente in una padella e versatevi le uova battute per preparare l'omelette. Quando sarà rappresa versate al centro le punte d'asparagi con la loro salsa per poi piegarla e farla scivolare in un piatto caldo. Potete sostituire la canapa o l'hashish con il burro descritto nei preparati base per fare la salsa.

5.3.5 CANAPATATE



Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di patate - 1 pomodoro da insalata 4-5 cucchiari di olio d'oliva - aglio - pepe in grani -salvia rosmarino - alloro - 1 bicchiere di vino bianco - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete le patate e il pomodoro tagliati a cubetti, l'aglio e il pepe in grani. Lasciate cuocere a fiamma alta per alcuni minuti facendo attenzione che non bruci nulla. A questo punto aggiungete salvia, alloro, rosmarino e la canapa tritata e cuocete 15 minuti a fuoco lento aggiungendovi il vino per insaporire il tutto.

5.3.6 UOVA IN TRIP



Ingredienti per 4 persone: 6 uova -30 gr. di burro - 25 gr. di farina - 2 grosse cipolle 1/2 litro di latte - 50 gr. di gruviera grattugiato -noce moscata sale e pepe - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Assodate le uova, passatele sotto un getto di acqua fredda. Quando sono intiepidite sgusciatele e tagliatele a metà per il lungo. Pelate le cipolle, tagliatele in due nel senso dell'altezza e poi a fette sottili. Scaldate il burro in una casseruola non troppo piccola, unite le cipolle e la canapa tritata, fatele imbrionire mescolando spesso. Cospargete con la farina e fate prendere un po' di colore, poco per volta incorporate il latte e lasciatelo addensare per 5 minuti. Condite con sale e pepe e guarnite con una grattugiata di noce moscata. Accendete il grill del forno. Versate un po' della salsa contenente le cipolle sul fondo di una pirofila, accomodatevi sopra le mezze uova sode e quindi copritele col resto della salsa. Cospargete col

formaggio grattugiato e passate per 3 minuti sotto il grill del forno. Servite caldo.

6. INTRODUZIONE A CONTORNI E INSALATE



La leggerezza e la digeribilità di queste ricette facilitano l'assimilazione del THC, migliorando la nostra esperienza cannabinica.

6.1.1 CAVOLINI DI BRUXELLES IN INSALATA



Ingredienti per 4 persone:
250 gr. di cavolini di Bruxelles
- 2 carote
1 cucchiaio di succo di limone
- 3-4 cucchiaini di olio d'oliva
1/2 cucchiaino di sale e pepe
- 2 gr. di canapa.

Preparazione

Lavate e pulite bene le verdure. Tagliate a striscioline sottili i cavolini e metteteli in un'insalatiera. Grattugiate grossolanamente le carote e

aggiungetele ai cavolini. Prendete la canapa in cimette e preparate dei fiori tostati (vedi Fiori tostati in Preparati base). Mettete il succo di limone, il sale, il pepe e i fiori tostati in una ciotolina, lavorate con una forchetta di legno mentre aggiungete l'olio un poco per volta. Quando la salsina sarà ben amalgamata, versatela sull'insalata e mescolate bene.

6.1.2 INSALATA DI PATATE NOVELLE



Ingredienti per 4 persone: 800 gr. di patate novelle - 2 cucchiaini colmi di erbe odorose tritate (prezzemolo, basilico, poca menta ed erba cipollina se ne avete) 3 cipollini novelli - olio, aceto, sale e pepe - 2 gr. di canapa.

Preparazione

Lavate le patate senza pelarle, accomodatele in una pentola; copritele di acqua fredda, salate, portate a bollore e cuocete a fuoco lento per circa 20 minuti o finché, pungendo a fondo le patate con uno spiedino, le sentirete tenere. Intanto mondate e tritate i cipollini e preparate una vinaigrette sbattendo insieme 6 cucchiaini d'olio, due d'aceto, sale e pepe. Togliete le

patate togliendole dall' acqua una alla volta per tenerle in caldo il più a lungo possibile. Tagliatele a fette alte 1/2 cm circa, accomodatele in un'insalatiera e subito cospargetele con la vinaigrette, se ancora calde lo assorbiranno meglio. Distribuite in superficie i cipollini i fiori tostati (vedi Fiori tostati in Preparati base) e le erbe tritate.

6.1.3 SPINACI AL PROSCIUTTO



Ingredienti per 4 persone: 1 Kg. di spinaci - 4 fette di prosciutto crudo o cotto a piacere 100 gr. di burro - 1 cucchiaino di panna - champignon prezzemolo tritato - sale e pepe - 2 gr. di canapa

Preparazione

Mondate gli spinaci eliminando foglie e parti di foglie sciupate e i gambi troppo grossi; lavateli accuratamente in acqua abbondante rinnovata parecchie volte. Immergeteli in una grande pentola d'acqua salata a bollore, cuoceteli 10 minuti. Sgocciolateli, strizzateli per eliminare quanta più acqua possibile, e ripassateli in padella con 40 gr. di burro caldo, mescolando su fiamma vivace finché sono ben asciutti. Pulite gli champignon eliminando con un coltellino la parte terrosa dei gambi, lavateli in fretta sotto acqua fredda corrente; asciugateli subito e tagliateli a fette sottili. Scaldate 30 gr. di burro in una seconda padella, gettatevi gli champignon e la canapa, cuoceteli su fiamma vivace per 5 minuti circa mescolando spesso e aggiungendo sale e pepe a metà cottura. In un grande piatto rotondo accomodate gli champignon al centro e contornateli con una corona di spinaci. Arrotolate a cornetto le fette di prosciutto e disponetele sul bordo del piatto. Distribuite sul piatto il burro rimanente tagliato a pezzi; versate sugli

champignon la panna, dopo averla ben scaldata nella padella dove gli avete cotti. Cospargete tutto col prezzemolo tritato e gustate.

6.1.4 TREVISANA AL GORGONZOLA



Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di trevisana - 60 gr. di gorgonzola stagionato - un limone 2 cucchiaini di gherigli di noce frantumati - senape - olio sale e pepe 2 gr. di fiori tostati.

Preparazione

Mondate, lavate e asciugate con cura la trevisana; rompete le foglie in pezzi comodi da mangiare, accomodatele in una insalatiera, salateli leggermente e cospargeteli con le noci frantumate. A parte, in una piccola terrina, sbriciolate il gorgonzola, unite un cucchiaino di senape, un cucchiaino e mezzo di sugo di limone, sale, pepe e mescolando aggiungete 4 cucchiaini di olio. Al momento di servire cospargete l'insalata con questa salsa e i fiori tostati, mescolate in tavola.

6.1.5 MEDITERRANEA MATTA



Ingredienti per 4 persone: 1 arancia sugosa - 1 pompelmo - 1 cetriolo fresco - 2-3 cetriolini sottaceto - 1/2 peperone - 1 cucchiaino di succo di limone prezzemolo - olio, sale e pepe - 2 gr. di fiori tostati.

Preparazione

Sbucciate l'arancia togliendo accuratamente anche la pellicina, tagliatela a fette circolari e disponetele al centro del piatto. Sbucciate il cetriolo, affettatelo a dischi molto sottili e disponeteli attorno alle fettine dell' arancia. Sbucciate accuratamente il pompelmo, separate gli spicchi e incastrateli tra le fette di arancia e quelle di cetriolo. Pulite il peperone, apritelo e togliete i semi e le nervature, infine tagliatelo a striscioline molto sottili e con queste guarnite le fette di arancia e cetriolo, decorando il tutto con ciuffetti di prezzemolo tritato di fresco. Infine spolverate il piatto con i vostri fiori tostati che disporrete uniformemente. Con l'olio, il sale, il pepe e il succo di limone preparate un salsina omogenea con cui condire la vostra insalata. Portate in tavola e buon appetito.

7. INTRODUZIONE AI DOLCI



Nella preparazione dei dolci è molto importante stare attenti alle temperature. Tempi di cottura troppo lunghi o temperature troppo alte indeboliscono l'azione del THC.

7.1 BABA' AL RHUM



Ingredienti per 6 persone: 125 gr. di farina - 3 uova - 20 gr. di burro - 1 bustina di lievito in polvere - 100 gr. di ciliegie e angelica (o in mancanza cedro) - canditi - zucchero - olio - latte - ale. Per lo sciroppo: 125 gr. di zucchero - 2 bicchierini da liquore di rum speciale preparato con 3 gr. di canapa (vedi Preparati base).

Preparazione

Separate i tuorli delle uova dagli albumi. In una terrina battete i tuorli con 4 cucchiaini di zucchero finché il composto è chiaro e spumoso. Mescolatevi allora la farina, il lievito, un cucchiaino d'olio e un cucchiaino di latte insistendo finché avrete ottenuto una pasta liscia e morbida. Accendete il forno a 180°C. Montate ora gli albumi, con un pizzico di sale, a neve ferma e incorporateli nella pasta mescolando delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Imburrate uno stampo di 25 cm. di diametro e grande foro centrale, versatevi il preparato mettete al centro del forno e cuocete per circa 20 minuti.

Intanto preparate lo sciroppo: riunite in una casseruola lo zucchero e 1/4 di litro d'acqua e fate bollire per 2 minuti, togliete dal forno e unite il rum speciale. Togliete il babà dal forno e lasciandolo nello stampo bagnatelo con lo sciroppo, versando quest'ultimo in 3 o 4 riprese, per dargli il tempo di impregnare bene la pasta. Lasciate raffreddare. Sfornate il babà su un piatto rotondo e decoratelo con i canditi.

7.2 PLUM CAKE



Ingredienti per 8 persone: 400 gr. di farina - 400 gr. di burro. 5 uova - 150 gr. di canditi 150 gr. di uvetta -200 gr. di zucchero - 1 bustina di lievito 2 bicchierini di rum - 4 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Sciogliete il burro e lavoratelo a crema con i tuorli delle uova e lo zucchero, aggiungendo a poco a poco la farina setacciata insieme al lievito. Scaldate a parte, a fuoco lento, il rum con la canapa (o l'hashish), per qual. che minuto e aggiungetevi dell' acqua per mantenere il livello del liquido costante. Unite all'impasto i canditi tagliati a pezzettini,

l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida, quindi asciugata e infarinata, le chiare montate a neve e il rum. Mescolate dal basso verso l'alto amalgamando bene gli ingredienti, quindi foderate uno stampo rettangolare con carta da forno e versatevi il composto. Infornate a calore medio per circa un'ora.

7.3 SALAME DI CIOCCOLATO



Ingredienti per 6 persone: 200 gr. di cioccolato "speciale" - 2 cucchiaini di latte - 60 gr di zucchero - 50 gr di frutta candita - 200 gr. di mandorle dolci 1 uovo -1 cucchiaino di olio di mandorle - 100 gr. di biscotti secchi.

Preparazione

Fate fondere il cioccolato "speciale" in un pentolino con il latte, a fiamma moderata; sbattete l'uovo con lo zucchero e incorporatelo al cioccolato, fuori dal fuoco. Tritate grossolanamente la frutta candita e le mandorle e unitele al composto di cioccolato, mescolate bene e rimettete sul fuoco per 5 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Ungete un foglio di alluminio per alimenti con l'olio di mandorle, cospargetelo con i biscotti tritati, appoggiate il composto nel mezzo, e avvolgetelo formando un cilindro. Stringete leggermente per fare aderire i biscotti e

mettete in frigorifero per almeno 2 ore. Scartate il salame, affettatelo e servite. Se non apprezzate la frutta candita potete sostituirla con un po' di brandy per aromatizzare il composto.

7.4 BUDINO CREME CANAPEL



Ingredienti per 4 persone: 1/2 litro di latte - 1/2 stecca di vaniglia o una scorza di limone 2 uova - 4 tuorli d'uovo - 125 gr. di zucchero - 3-4 cucchiari di zucchero per il caramello - 2 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Portate a ebollizione il latte con la canapa tritata e la vaniglia (o la scorza di limone) poi togliete dal fuoco e levate la vaniglia. In una terrina sbattete le uova e i tuorli con lo zucchero e versatevi molto lentamente sempre mescolando, il latte caldo. In uno stampo piuttosto alto fate sciogliere su fuoco moderato lo zucchero per il caramello, girando lo stampo in tutti i sensi affinché il fondo e un po' le pareti vengano ricoperti, quando sarà color oro

scuro toglietelo dal fuoco. Versate il composto già preparato e fatelo cuocere a bagnomaria, facendo attenzione a non far bollire l'acqua. Il budino sarà pronto quando, immergendovi uno stecchino, lo estrarrete asciutto. Togliete a questo punto il budino dal fuoco e fatelo raffreddare e solidificare in frigorifero (o altro luogo fresco).

7.5 BUDINO AL CIOCCOLATO



Ingredienti per 4 persone: 50 gr. di zucchero - 25 gr. di cacao dolce - 25 gr. di cacao amaro 50 gr. di farina - 50 gr. di burro - 1/2 litro di latte 1 scorza di limone grattugiato - 2 gr. di hashish in polvere.

Preparazione

In una casseruola riunite lo zucchero, il cacao dolce e amaro, la farina e il burro e ponetela su fuoco basso mescolando per formare un impasto sodo. Aggiungete il latte, l'hashish e la scorza di limone grattugiata e, sempre mescolando, portate a ebollizione e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Preparate uno stampo bagnandolo con acqua fredda (oppure caffè o liquore) e versate il composto. Tenete in fresco affinché si solidifichi e servite. Potete ugualmente comperare le confezioni di budino solubile che preferite e aggiungete al latte, nella preparazione, al massimo 1/2 gr. di hashish o canapa a persona.

7.6 SPACE CAKE



Ingredienti per 6 persone: 6 uova - 180 gr. di zucchero - 120 gr. di burro - 100 gr. di fecola 100 gr. di farina - 1 bustina di lievito in polvere -1 bustina di zucchero vanigliato o la scorza grattugiata di 1/2 limone zucchero a velo - 4-5 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Fate sciogliere il burro, con la canapa tritata, a fuoco bassissimo e lasciatelo raffreddare. In una terrina mettete i tuorli delle uova (conservando gli albumi) e lo zucchero e, cuocendo a bagnomaria, montate il composto con la frusta o il frullino elettrico fino ad avere una spuma chiara e soffice. Togliete dal bagnomaria e continuate a sbattere finché il composto sarà completamente freddo. Aggiungete poco alla volta tutti gli altri ingredienti e per ultimo gli albumi montati a neve soda amalgamando il tutto. Versate il composto finale in uno stampo unto e infarinato e fatelo cuocere in forno per circa 40 minuti a 180-200 °C. Lasciate freddare, spolverate con lo zucchero a velo e servite.

7.7 CREMA PASTICCERA



Ingredienti per 500 gr. di crema: 1/2 litro di latte - 200 gr. di zucchero - 50 gr. di farina OO 5 tuorli d'uovo -1 scorza di limone - 1 stecca di cannella 3 chicchi di caffè - 1 bicchiere di rhum -6-7 gr. di hashish o canapa.

Preparazione

Mettete 5 tuorli d'uovo in una bacinella e sbatteteli aggiungendo lentamente lo zucchero. Setacciate 50 gr. di farina e aggiungetela a pioggia nell'impasto mescolando bene il tutto per evitare che si formino dei grumi. Riponetevi in un'altra terrina 1/2 litro di latte, una stecca di cannella, l'hashish o la canapa finemente tritata, una buccia di limone e 3 chicchi di caffè. Scaldate il tutto a fuoco lento e poco prima dell'ebollizione toglietela dal fornello. Con un setaccio filtrate il latte aggiungendolo all'impasto precedente e mescolate bene. Rimettete la pentola sul fuoco continuando a mescolare e portate il contenuto a ebollizione. Una volta tolta dal fuoco aggiungete una

busta di vanillina e fate riposare la crema in una bacinella.

7.8 IL CIOCCOLATO "SPECIALE"



Ingredienti: 250 gr. di cioccolato fondente - latte - burro - cacao amaro 3 gr. canapa o hashish.

Preparazione

Prendete un pentolino metteteci una noce di burro, fatelo riscaldare quando sarà completamente fuso, mettete il cioccolato a piccoli blocchetti continuando a mescolare fino a farlo sciogliere. In un altro pentolino fate riscaldare il latte, quando avrà raggiunto una temperatura sufficientemente alta, metteteci la canapa e mescolate fino a raggiungere un colore omogeneo. Mescolate il contenuto dei due pentolini a fuoco lento aggiungete un po' di cacao, mescolate il tutto continuamente fino a raggiungere una densità adeguata dopodiché fate riposare il tutto nel frigorifero.

7.9 ZABAIONE



Ingredienti per 4 persone: 3 tuorli d'uovo - 30-40 gr. di zucchero - 5 cucchiaini di marsala 2 cucchiaini di liquore per cucina alla canapa (vedi Preparati base) 2 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Montate i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Versate in una casseruola e aggiungetevi il marsala. Cominciate a far cuocere a bagnomaria, evitando che la crema arrivi a ebollizione, e mescolando continuamente. Aggiungete la canapa o l'hashish in polvere e dopo qualche minuto togliete dal fuoco. Incorporate nella crema il liquore per cucina "speciale" e servite caldo con biscottini oppure freddo per decorare budini o fare torte.

7.10 TIRAMISU'



Ingredienti per 6 persone: 500 gr. di mascarpone - 3-4 uova - 150 gr. di zucchero - caffè amaro cacao amaro - 400 gr. di savoiardi - 1 bicchierino di rhum 3 gr. di hashish o canapa.

Preparazione

Sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero e aggiungetevi il mascarpone. A parte sbattete a neve gli albumi e scaldate il rhum con l'hashish già sbriciolato, quindi unite entrambi all'impasto precedente. Intanto preparate il caffè e versatelo in un piatto fondo, bagnate i savoiardi nel caffè e disponeteli in una teglia formando degli strati farciti con crema e cacao. Lasciate riposare in frigo 30 minuti.

7.11 BISCOTTI SPEZIATI



Ingredienti per circa 130 biscotti: 1 Kg. di farina - 400 gr. di zucchero - 600 gr. di burro - 10 tuorli d'uovo - vanillina - la scorza grattugiata di un'arancia e/o un limone - 25 gr. di canapa tritata o hashish in polvere.

Preparazione

Impastate il burro a temperatura ambiente con la canapa o l'hashish. Disponete la farina a fontana e nel mezzo impastate il burro, con lo zucchero le uova e gli aromi. Unite la farina e lavoratela fino a sbriciolare l'impasto. Quando l'impasto diventa omogeneo avvolgetelo con la pellicola e fatelo riposare in frigo per circa 30 minuti. L'impasto a questo punto è sodo e potete quindi tagliarlo a fette da spianare

con l'aiuto del mattarello e un po' di farina. Tagliate i biscotti con le forme che preferite, o con un bicchiere per averli tutti uguali, e informateli su placche con carta da forno (o burro e farina) nel forno già caldo a 180°C. Sono sufficienti pochi minuti di cottura, ma bisogna stare molto attenti che non imbruniscano. Fate raffreddare e buon appetito!

8. INTRODUZIONE AI SEMI



L'uso primario dei semi è quello di riproduzione della specie, vi sono però altri usi di considerevole importanza. I semi di canapa sono da considerarsi tecnicamente dei frutti. Si tratta di una fonte primaria per l'alimentazione, facilmente digeribili hanno un contenuto di THC irrilevante. Cibo preferito da uccelli domestici e selvatici, pesci e animali in genere, i semi di canapa sono stati usati per millenni dall'uomo per i più svariati impieghi. L'olio che se ne ricava può essere usato in cucina oppure nella produzione industriale di oli combustibili e da riscaldamento, come lubrificante per meccanismi di precisione, solventi, vernici,

cosmetici, creme, lozioni e unguenti, per fare saponi ecc "l'olio di semi di canapa ha illuminato le case di milioni di persone nel corso della storia" (Canapa, di Franco Casalone, ed. Cox 18 Books). Nel nostro paese è possibile comperare semi sterilizzati presso i consorzi agrari o nei negozi specializzati in mangimi per animali, in tutto il resto d'Europa è possibile acquistare semi vivi come prodotto alimentare. La differenza tra i semi fertili e sterilizzati sta nel fatto che i semi sottoposti a sterilizzazione perdono in valore nutritivo e proteico. L'olio di semi di canapa è tra quelli con la percentuale di grassi saturi più bassa con l'otto per cento in volume. Contiene dal 50 al 60 % di acido linoleico (la, O omega 6 b1) dal 20 al 25 % di acido linolenico (lna, O omega 3) totalizzando il massimo contenuto di acidi grassi (80%) del totale rispetto ad altri oli simili. "Gli acidi grassi essenziali sono responsabili della nostra risposta immunitaria " come asseriscono il dottor R. Lee Hamilton e W. Bidelman (UCLA U.N.). Come dicevamo prima i semi, come fonte di cibo, hanno accompagnato l'uomo per tutta la sua storia fino a metà del nostro secolo e sono stati a volte unico sostentamento, grazie alla facilità di ambientamento della pianta (cresce a tutte le latitudine e su terreni nelle condizioni più disperate). Grazie all'alto valore nutritivo (i semi di canapa contengono per il 25 % proteine) è sufficiente un pugno di questi semi per soddisfare il fabbisogno giornaliero di proteine di un uomo adulto. Rimandiamo i lettori all'approfondimento di queste notizie sui libri da cui sono tratte: Canapa, di Franco Casalone, ed. Cox 18 Books, Hemp: life line to the future, di C. Conrad, tradotto da Castelvechi in Cannabis: mille usi di una pianta miracolosa, Marijuana la medicina proibita, di L. Greenspon e J. B. Backalar, The emperor wears no clothes, di J. Herer. Parleremo ora dell'uso vero e proprio dei semi in cucina, premettendo che possono sostituire i semi di soia in tutte le preparazioni e come tutti gli altri germogli possono essere usati nelle insalate, cotti o saltati in padella ecc. Macinando a lungo i semi si può ottenere una pasta simile al burro di arachidi, ma più delicata. I semi tostati e salati sono un ottimo stuzzichino, oppure si possono mescolare all'impasto di pane e torte. Il dottor A. Weil della scuola di medicina dell'università dell'Arizona scrive: "L'olio di semi di canapa ha davvero un buon sapore, sa di noci. lo uso per le insalate, le patate arrosto e altri piatti e non mi sembra che valga la pena di confezionarlo in capsule. Mi piace l'idea di avere un olio alimentare che fornisca omega-3 e GLA senza bisogno di ricorrere a capsule"(Cannabis: mille usi di una pianta miracolosa". Dopo le informazioni, i consigli pratici, con le seguenti ricette vi auguriamo buon appetito.

8.1 FARINA DI SEMI

Preparazione

Lavate diverse volte i semi e scegliete solo quelli che galleggiano. Tostateli a secco in una padella spessa sul fuoco, oppure a bassa temperatura nel forno. Occorreranno dai 5 ai 10 minuti, saprete che sono pronti quando smetteranno di scoppiettare ed emaneranno un fragrante aroma, di noci tostate. Lasciate raffreddare, poi macinate i semi con un macinino elettrico o a mano. Se volete potete passarli al setaccio, dopo la macina, per eliminare le bucce e le parti più dure. Se desiderate una pasta burrosa, macinate più a lungo. Tratto da Hemp Seed Cook Book, di Carol Miller e Don Wirtshaffter.

8.2 ZUPPA DI SEMI

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di semi di canapa - 1 cucchiaino di bicarbonato 2 patate di media grandezza - 1 fetta da 200 gr. di prosciutto cotto - 2 dadi - 2 foglie d'alloro 1 spicchio d'aglio.

Preparazione

Lasciate in ammollo i semi per 24 ore in acqua fredda e bicarbonato, poi scolateli. In una pentola capiente preparate un brodo di dado, quando avrà raggiunto il bollore, aggiungetevi i semi. Lasciate cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa poi unitevi le patate precedentemente pelate e grattugiate, il prosciutto tagliato a dadini, le 2 foglie d'alloro e lo spicchio d'aglio. Completate la cottura per altri 10 minuti circa. Servite la zuppa con crostini di pane abbrustolito.

8.3 SEMI IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di semi di canapa - 1 cucchiaino - 50 gr. di burro 2 cucchiai d'olio - 1 cipolla piccola 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - sale e pepe.

Preparazione

Lasciate i semi a mollo 24 ore in acqua e bicarbonato, poi, scolateli. Mettete in una casseruola il burro l'olio e la cipolla tritata, fate dorare la cipolla, aggiungete il concentrato di pomodoro e i semi risciacquati e ben scolati. Cuocete a fuoco moderato per 40-50 minuti circa, salate e pepate a piacere. Portate in tavola e gustate ben caldo.

8.4 PATE' DI SEMI E CASTAGNE

Ingredienti 8 persone: 400 gr. di castagne - 400 gr. di semi di canapa - 50 gr. di nocciole sgusciate - 100 gr. di sedano - 200 gr. di cipolla 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 100 gr. di burro - 4 uova - 1 spicchio d'aglio - un po' di timo 1 cucchiaino di bicarbonato - sale e pepe.

Preparazione

Lessate le castagne in abbondante acqua e poi pelatele. Lessate anche i semi, che avrete fatto ammorbidire per alcune ore in acqua tiepida col bicarbonato, quindi scolateli. In una terrina mescolate le nocciole, le castagne spezzettate, i semi e un trito di sedano, cipolla, aglio e timo; infine aggiungete il concentrato di pomodoro. Fate sciogliere il burro a bagnomaria, unitelo alle uova sbattute e versate il tutto nella terrina con gli altri ingredienti, mescolate, aggiustate di sale e pepe e versate il composto in uno stampo da plumcake. Pressate molto bene l'impasto livellandone la superficie con un cucchiaio, poi mettetelo in forno già caldo a 200°C per 1 ora e 1/2 circa. Sforatelo solo quando sarà ben sodo, fatelo raffreddare e sfornatelo su un piatto.

8.5 PURE' DI SEMI TOSTATI

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di semi tostati - 1 grossa cipolla - 1 mazzetta guarnito - 50 gr. di burro - 2 cucchiari di panna 1 bicchiere di latte - sale e pepe.

Preparazione

Lavate i semi, scolateli bene e fateli tostare. Metteteli in, una grande casseruola, copriteli di acqua fredda; portate a ebollizione e cuocete a fuoco moderato per venti minuti. Scolate i semi, gettando l'acqua di cottura, sciacquateli sotto un rubinetto. Rimetteteli nella casseruola, copriteli abbondantemente con altra acqua fredda; aggiungete la cipolla pelata e il mazzetta guarnito. Cuocete a fuoco lento per una ora, aggiungendo acqua caldissima se i semi rimanessero scoperti. Salate e pepate alla fine della cottura, eliminate la cipolla e , il mazzetta. Scaldate il latte, sgocciolate i semi, riduceteli in pure' frullandoli o passandoli nello schiaccia verdure. Mescolando energicamente incorporate il latte caldo al pure. Prima di portare in tavola, completate il pure, che deve rimanere denso, con il burro e la panna.

8.6 LA MOKA ALLE NOCI E AI SEMI DI CANAPA

Ingredienti per 6 persone: per il pan di spagna 4 uova - 120 gr di farina setacciata 125 gr di zucchero - 50 gr. di burro - 1/2 cucchiaino da te' di lievito in polvere - 1/2 tazzina di caffè fortissimo sale e ancora un po' di burro e di farina Per la crema moka: 200 gr di burro - 100 gr di zucchero a velo 100 gr di gherigli di noci -100 gr di semi di canapa tostati " 3 tuorli d'uovo - 1/2 tazzina di caffè fortissimo.

Preparazione

Accendete il forno a 180°C, tagliate il burro a piccoli pezzi e lasciate ammorbidire. In una grande terrina messa a bagnomaria lavorate insieme le 4 uova intere, lo zucchero e un pizzico di sale. Quando il composto è ben montato, incorporate un po' per volta la farina e il lievito, mescolando delicatamente. Aggiungete il burro ammorbidito e 1/2 tazzina di caffè. Imburrate una tortiera con bordo alto, staccabile e diametro di 24 cm., cospargete il fondo e le pareti di farina. Versate l'impasto, mettete in forno e cuocete per 45 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. Per la crema: tagliate a pezzi il burro e lasciatelo ammorbidire, tritate 1/3 dei gherigli di noci e 1/3 dei semi. In una terrina lavorate i tuorli con lo zucchero a velo fino ad ottenere un composto liscio e leggermente montato, aggiungete un po' per volta il burro ammorbidito, le noci tritate, il caffè e continuate a battere fino a ottenere una crema omogenea. Quando il pan di spagna è freddo tagliatelo in due in orizzontale. Distribuite circa 4/5 di crema sulla superficie superiore delle due parti, quindi ricomponete il dolce. Spalmate il resto della crema sul bordo del dolce lisciate tutta la superficie e guarnite con gherigli di noce interi e semi di canapa tostati.

9. INTRODUZIONE ALLE BEVANDE



Importantissimo: l'alcol forse ancora più di altre sostanze "grasse" (burro, latte, olio) è un potente e veloce attivatore del THC. Usate sempre piccole quantità di alcol; eccessi in questo senso rovinano la nostra esperienza psichedelica, creando anche complicazioni all'apparato digerente.

9.1 BHANG

Ingredienti: latte - acqua - zucchero - semi di cetriolo e di melone (o altri semi simili) - pepe nero e/o altre spezie e canapa.

Preparazione

Col termine bhang in senso stretto in India si indicano le foglie della pianta (femmina) di canapa senza il gambo; ma bhang è anche una tipica bevanda indiana euforizzante. Alla base c'è il metodo dell'attivazione in emulsione grassa dei principi attivi presenti nella canapa. In genere si usano latte, acqua e spezie, ma le ricette variano moltissimo. Quelle più attendibili sono come al solito antiche; qui riprendiamo il procedimento riportato da un medico inglese dell'SOO, WB. O'Shaughnessy, gran studioso dei costumi bengalesi. La canapa (circa 10-15 gr.) va ben lavata con acqua fredda lasciata un po' ad asciugare, tritata il più finemente possibile e mescolata con pepe nero, semi di cetriolo e di melone, zucchero, 1/2 litro di latte e 1/2 d'acqua. Per lo studioso queste erano dosi da debuttanti; per gli "assuefatti" consigliava di raddoppiare la dose di canapa. Vi assicuriamo però che le dosi qui riportate garantiscono un bel botto per diverse persone. Questa ricetta era preferita dai maomettani indiani, le classi più elevate. Per gli indù e i poveri in genere, c'era una versione semplificata in cui la canapa lavata, macinata e mischiata con pepe nero veniva aggiunta a 1/4 di litro di acqua fredda e bevuta tutta d'un colpo. Un bhang ancora più elaborato e ricercato può essere preparato usando altre spezie e aromi come semi di papavero, zenzero secco, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, mandorle tritate, petali di rosa di bosco (cui si toglie la piccola parte bianca alla base che è amarissima), latte grasso o burroso che dà più corpo alla bevanda e aumenta l'assimilazione del THC (per lo stesso motivo c'è chi guarnisce il bhang con formaggio fresco grattugiato). Il bhang va sempre servito freddo in porzione di circa un bicchiere a testa, possibilmente prima dei pasti. Lo studioso notò che l'effetto sopraggiungeva dopo circa 1/2 ora, durando circa 2 ore "finché non sopravviene il sonno". "L'effetto -aggiungeva il medico - è del tipo più gioioso e spinge a cantare, danzare e mangiare con maggior piacere e cercare divertimenti afrodisiaci (?!). Non si verificano né nausea né disturbi allo stomaco; gli intestini non vengono affatto danneggiati". Riferimento a: Marzjuana in cucina, di Esposito-Sininbalbi, Ed. Savelli.

9.2 CANAPA E CAFFÈ'



Ingredienti: caffè –hashish

Preparazione

La combinazione tra queste 2 "sostanze" presenta diversi vantaggi sperimentati da lungo tempo in oriente. In particolare è stato notato che la combinazione canapa-caffè aumenta gli effetti del THC ma ne diminuisce la durata. D'altra parte il caffè funziona come "veicolo" di più rapido assorbimento ed evita quel senso di sonnolenza che sopraggiunge a volte dopo l'high. In generale il caffè andrebbe sempre servito con un po' di panna o almeno con latte intero per facilitare l'assimilazione del THC; allo stesso scopo può servire una moderata "correzione" con alcol. Tenendo presente questi principi è piuttosto facile inventarsi un hashcaffè; noi vi suggeriamo perciò solo alcuni dei modi per prepararlo. Il

modo più semplice è quello di mischiare al caffè, nel filtro di una caffettiera moka, da 1/2 a 1 gr. d'hashish per ogni tazzina; poi si prepara normalmente il caffè.

Il Caffè alla turca si prepara portando a ebollizione dell'acqua fresca e poi versandola sopra un composto di un cucchiaino di caffè, 1 gr. di hashish, alcuni semi di cardamomo polverizzati a persona. Poi si scalda di nuovo il tutto fino a che non ricominci a bollire, si toglie dal fuoco e si beve addolcendo con miele o zucchero. Dopo aver bevuto questo caffè, potete mangiare quello che resta sul fondo (c'è dell'hashish dentro, non dimenticatelo!).

L'Irish coffee si prepara "correggendo" un buon espresso con il liquore per cucina (vedi Preparati base): guarnite poi con abbondante panna montata. Un altro modo, che vi sembrerà inconsueto, è di sciogliere in una tazzina di espresso un cucchiaino o più di burro di canapa (vedi Preparati base). Se avete preparato un buon burro la cosa non dovrebbe essere disgustosa e ci sarà il vantaggio di una veloce assimilazione. Infine se avete un po' di olio d' hashish, nessuna difficoltà: scioglietene alcune gocce in una tazza di caffè bollente, aggiungetelo alla panna, e via. Se infine volete preparare il più comune derivato del caffè (il nostrano cappuccino) ricordatevi di usare un latte il più grasso possibile.

Riferimento a: Marijuana in Cucina, di Esposito-Sininbalbi, Ed. Savelli.

9.3 LIMONCELLO



Ingredienti: 1 litro di alcol puro - 2 Kg. di limone - 700 gr. di zucchero 20-30 gr. di canapa.

Preparazione

Si tratta del liquore digestivo tipico dell'Italia meridionale piuttosto dolce e molto alcolico. Si ricava facendo macerare per 2 settimane 20-30 gr. di canapa in 1 litro di alcol puro. Si aggiungono poi le bucce di 2 Kg. di limoni e si lascia riposare per almeno altri 3 giorni. Scaldare quindi 1 litro d'acqua nel quale sciogliere 700 gr. di zucchero da aggiungere al preparato precedente; mescolare bene e filtrare in bottiglie trasparenti. Aspettare ancora qualche giorno e bevete in piccole dosi agitando la bottiglia prima di servire.

9.4 FIX

Ingredienti: 1 limone spremuto - 3 arance spremute - 1 bicchierino di zucchero liquido - liquore per cucina "speciale".

Preparazione

Riempite uno shaker colmo di ghiaccio e versate gli ingredienti nelle quantità sopra elencate arrivando all'orlo con il liquore "speciale". Shakerate e servite per 2 o 3 persone a seconda della potenza del liquore "speciale". Se non avete a disposizione lo shaker potete utilizzare un bicchiere da circa 1/2 litro riempite allo stesso modo, arrivate a 1-2 dita dal bordo con il liquore e miscelate abbondantemente con un cucchiaino lungo.

9.5 COXCOMERO



Ingredienti: 1 anguria - 1 bottiglia di vodka "speciale" - 5 gr. di canapa o hashish - 1 bicchierino di succo di limone e 1 di zucchero liquido.

Preparazione

Per 10 persone occorre tagliare un'anguria a cubetti molto piccoli da versare in un grosso recipiente. Aggiungete 1 bottiglia di vodka speciale (o rum) preparata con almeno 5 gr. di canapa o hashish, 1 bicchierino di succo di limone e 1 di zucchero liquido. Mescolate e fate riposare almeno 1 ora. Aggiungete

molto ghiaccio e rimescolate bene prima di servire.

9.6 FRUTTOLONE

Ingredienti: frutta fresca di stagione - succo di frutta all'arancia succo di limone - liquore per cucina "speciale".

Preparazione

Tagliate la frutta a cubetti e frullatela aggiungendo il succo di frutta all'arancia, poco succo di limone e il liquore "speciale". Si consiglia di usare un liquore concentrato in modo da assimilare poco alcol ma una giusta quantità di principio attivo e di aggiungere del ghiaccio per diluire il tutto. L'effetto è garantito; riguardo al sapore consigliamo frutta estiva di varie qualità (pesche, albicocche, fragole, banane e melone).

9.7 TOXI KAT

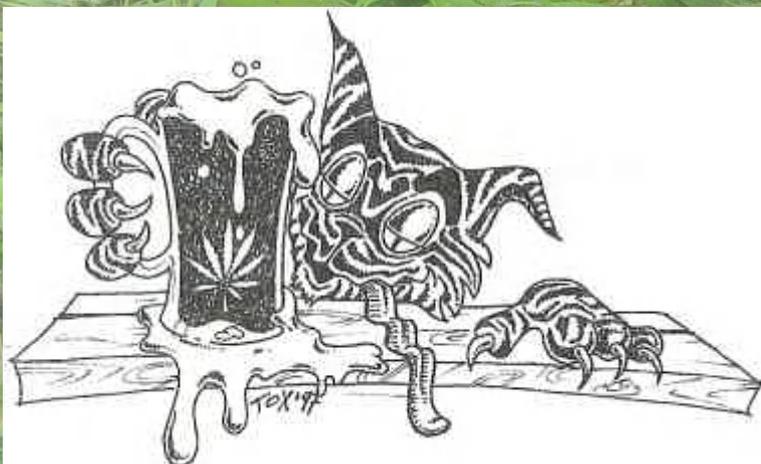


Ingredienti: 1 tazza di caffè "speciale" - 1 bicchierino di vodka 1/2 bicchierino di zucchero liquido.

Preparazione

Facile, mettete tutto nello shaker 1/2 pieno di ghiaccio, shakerate bene e servite colando il ghiaccio.

9.8 DOUBLETOKIKAT



Ingredienti: 1 tazza di caffè "speciale" - 1 bicchierino di vodka "speciale" 1 bicchierino di panna da cucina.

Preparazione

Stessa procedura del Toxikat. Doppia quantità, doppio effetto...

9.9 MARIARITA ALLA FRAGOLA

Ingredienti: succo di limone -triple sec -tequila "speciale" - crema di fragola.

Preparazione

Per 2 persone. Riempite lo shaker di ghiaccio aggiungete 1 parte di succo di limone, 1 triple sec e 2 di tequila "speciale". Shakerate bene e colate in due coppe da champagne. Aggiungete in seguito la crema di fragola e miscelate con un cucchiaino. Per ottenere il miglior gusto, si consiglia di preparare la crema di fragola frullando fragole fresche con l'aggiunta di sciroppo di fragola e poca acqua.

9.10 GREEN FIX

Ingredienti: 1 parte di succo di limone -1 parte di zucchero liquido - 1 parte di gin - 2 parti di gin "speciale" - 1 bianco d'uovo.

Preparazione

Versate gli ingredienti nello shaker riempito a 3/4 di ghiaccio e shakerate vigorosamente. È consigliato "on the rocks".

9.11 LOSKA



Ingredienti: 3 -4 fette di lime -2 cucchiaini di zucchero di canna - 1 bicchierino di sciroppo di lime - vodka "speciale".

Preparazione

Occorre 1 bicchiere della capienza di 0,4lt. circa nel quale pestare 3-4 fettine di lime con 2 cucchiaini di zucchero di canna e 1 bicchierino di sciroppo di lime. Pestate bene il tutto e riempite il bicchiere di ghiaccio spaccato. Versate infine della vodka "speciale" fino quasi al bordo del bicchiere e mescolate bene. Attenzione!! Se la vodka "speciale" che avete a disposizione è molto "forte" si consiglia di utilizzarne un po' meno e aggiungere della soda.

9.12 TROPO

Si prepara come il Loska pestando in aggiunta alcune fettine di frutta tropicale e 1/2 frutto della passione (maracuja). Servirà meno ghiaccio spaccato e meno vodka (o rum) "speciale"; mescolate bene e gustate il sapore che acquisterà la frutta pestata.

9.13 HOPPER

Ingredienti: 2 bicchierini di panna da cucina - 1 bicchierino di vodka "speciale"- 5 gocce di crema di menta.

Preparazione

Riempite fino a 3/4 lo shaker di ghiaccio e aggiungete gli ingredienti. Shakerate vigorosamente, colate e servite.

9.14 HARAQUIRI



Ingredienti: poco meno di un bicchierino di succo di limone - poco più di un bicchierino di zucchero liquido - 2 bicchierini di rum "speciale".

Preparazione come sopra.

9.15 SPIRITUAL

Ingredienti: 1 cubetto di zucchero - angostura - soda o acqua molto gasata - rum "speciale".

Preparazione

Bagnate il cubetto di zucchero con alcune gocce di angostura (finché cambia del tutto colore) e mettetelo in un bicchiere da 20 cl.. Aggiungete soda fino a 1/4 della capienza e pestate lo zucchero con un piccolo pestello, meglio se metallico. Riempite di ghiaccio il bicchiere e versate il rum "speciale" fin quasi all'orlo. Miscelate e guarnite con una piccola scorza di arancia, spremendola dentro e passandola sul bordo prima d'immergerla, e se capita una ciliegina per cocktail. Variate la quantità di soda a seconda della potenza del rum. Vi consigliamo in alternativa al rum della vodka o del bourbon.

9.16 SKUNK DRIVER



Ingredienti: succo d'arancia vodka speciale

Preparazione

Il più semplice dei cocktail. Si ottiene mescolando del succo d'arancia con la vodka "speciale". Finito.

9.17 POLYMAR

Ingredienti: succo di limone -sciroppo di lime e di maracuja -rum "speciale" 1/2 frutto della passione (maracuja).

Preparazione

Versate in uno shaker quasi colmo di ghiaccio una parte di succo di limone, una di sciroppo di lime, tre di rum "speciale" (meglio se un po' chiaro e un po' scuro), qualche goccia di sciroppo di maracuja e 1/2 frutto della passione tagliato a metà. Shakerate bene e servite on the rocks.

9.18 SEXY BEACH



Ingredienti: succo d'arancia - granatina - liquore alla frutta (Peach tree) vodka "speciale".

Preparazione

Shakerate 3 parti di succo d'arancia, una di vodka "speciale" qualche goccia di granatina e di liquore alla frutta con 3/4 di shaker riempito di ghiaccio e servite on the rocks guarnendo con una fetta d'arancia e una ciliegina.

9.19 MARIANSANGUINATA



Ingredienti: 1 succo di pomodoro in bottiglietta succo di limone - vodka "speciale" - sale e pepe - tabasco - angostura e worchester.

Preparazione

Riempite di ghiaccio un bicchiere e versatevi un dito di succo di limone, la bottiglietta di succo di pomodoro, la vodka "speciale" per una persona (non esagerare..) e tutto il resto per condire al meglio; mescolate bene e servite guarnendo la bibita con una fettina di limone e un gambo di sedano.

9.20 JAMAICA

Ingredienti: sciroppo di lime - succo di limone - 1 cucchiaino di zucchero menta fresca frutta tropicale a pezzettoni - rum "speciale".

Preparazione

Il procedimento è lo stesso del Loska, bisogna però pestare prima alcune foglie di menta con 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 dito di succo di limone e 1/2 di sciroppo di lime, Aggiungere poi la frutta a pezzettoni e pestare ancora un po' il tutto ma senza spappolare la frutta. Riempite di ghiaccio spaccato e rum "speciale" e mescolate per bene.