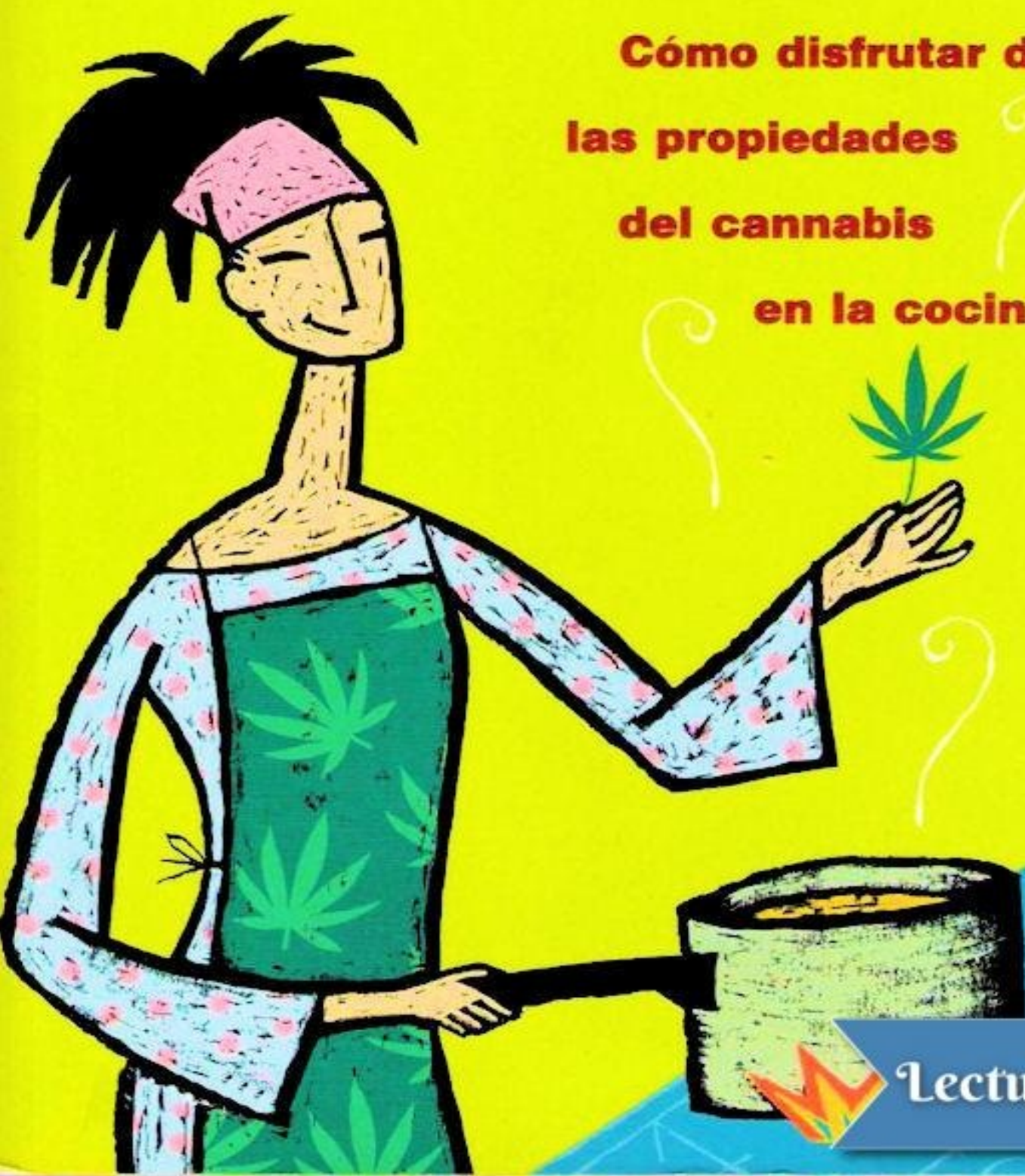


**Elisabet Riera**

# Las mejores recetas con **MARIHUANA**

**Cómo disfrutar de  
las propiedades  
del cannabis  
en la cocina**



**Lectulandia**

El cannabis tiene un uso terapéutico y recreativo que se aprovecha 100% si se integra en la cocina. Sin las desventajas que supone fumarlo, preparar el *cannabis* según deliciosas recetas depara experiencias placenteras para la mente y para el paladar.

Además el Cannabis sativa es un tesoro como alimento. En su forma no psicoactiva, el cáñamo puede incorporarse a la dieta habitual, porque la enriquece con proteínas vegetales de máxima calidad, con todos los aminoácidos esenciales, ácidos grasos omega-3 y omega-6 y fibra.

En este libro explicamos las técnicas de la cocina cannábica, todos sus aportes nutricionales, cómo elaborar las preparaciones básicas y 75 recetas psicoactivas y no psicoactivas para llevar el *cannabis* a los fogones. Para alimentar cuerpo y alma.

**Lectulandia**

Elisabet Riera

# **Las mejores recetas con marihuana**

ePub r1.0  
minicaja 02.08.13

Título original: *Las mejores recetas con marihuana*  
Elisabet Riera, 2002

Editor digital: minicaja  
ePub base r1.0

---

**más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)**

---

---

# CÁÑAMO NUTRICIONAL



## UN ALIMENTO REDONDO



¿Recuerdas qué alimento le compraba el abuelo al canario de la familia? No, no era alpiste.

Se trataba de unas semillas algo más grandes, redondeadas y brillantes. Eran cañamones, es decir, semillas de marihuana. No es que el abuelo dopara al canario para que cantara mejor; las semillas de marihuana que se usan para la alimentación (tanto de aves como de humanos) no contienen THC, así que no son psicoactivas.

Pero en la semilla del cáñamo se encuentra una maravilla: todos los aminoácidos esenciales y valiosos ácidos grasos, los que conocemos como omega-3 y 6. O sea, proteína vegetal completa, de la mejor calidad, y las grasas más sanas. Así que el canario cantaba más que ninguno porque estaba bien alimentado, no porque su avícola alma se viera elevada por arte y gracia del THC.

No sólo son las semillas lo que se aprovecha como alimento de la planta del cáñamo. El aceite que se extrae de ellas tiene grandes propiedades nutricionales, de las semillas puede hacerse harina y existen también en el mercado muchos productos elaborados a partir del cáñamo: galletas, chocolatinas, infusiones, pasta, salsas...

### ¿Qué nos aporta?



La semilla del cáñamo es rica en proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y enzimas. Tiene sabor a fruto seco, algo similar a la nuez, y con ella se pueden elaborar leche, yogur, aceite, mantequillas..., obteniendo las mismas propiedades en diferentes texturas.

El 30% de la semilla es aceite, que contiene ácidos grasos esenciales —que el cuerpo humano es incapaz de fabricar, así que deben obtenerse mediante la dieta— en una proporción ideal.

También contiene un 25% de proteína de una alta digestibilidad. Proporciona minerales: magnesio, fósforo, potasio, azufre. Es una muy buena fuente de manganeso, que precisamente ayuda a metabolizar los ácidos grasos esenciales. Para ser una semilla, contiene además bastante cinc, calcio, hierro y vitamina A. Contiene mucha fibra dietética.

Veamos, una a una, cuáles son las ventajas de ingerir estos nutrientes.

### Grasas sanas



Las grasas son moléculas complejas compuestas de ácidos grasos. Usamos las grasas como combustible, como componente de estructuras celulares o como fuente de sustancias esenciales. También proporcionan una capa de aislamiento bajo la piel. No todas las grasas son iguales: las hay saturadas, monosaturadas y poliinsaturadas, además de las grasas trans. La dieta occidental actual contiene un exceso de grasas, y lo peor es que se trata de grasas de la peor calidad: las grasas saturadas. Existe otra distinción respecto a la salud de las grasas: las grasas cocinadas saturan y obstruyen. Las grasas crudas, que comemos a partir de las semillas, frutos secos, aceites, aguacates..., no producen ese efecto. Es más, pueden ayudar incluso a perder peso y a reducir el colesterol.

# UN ACEITE BIEN PROPORCIONADO



## **Proporción de ácidos grasos esenciales del cáñamo:**

- ◆ Ácido linolénico (LNA, familia omega-3) = 20%
- ◆ Ácido linoleico (AL, familia omega-6) = 60% Proporción 1:3

Más del 75% de las grasas que contiene el cáñamo son poliinsaturadas. A partir de las grasas poliinsaturadas fabricamos sustancias que controlan numerosas funciones, y se dividen en dos familias: los omega-3 y los omega-6. Los dos deben adquirirse a través de los alimentos, y en una proporción adecuada. Los aceites suelen ser sus mejores fuentes, y el de cáñamo contiene tanto omega-3 como omega-6, y en la proporción ideal: 1:3.

## **Comparación con otros aceites**



### **Proporciones de omega-3 y omega-6:**

- ◆ Aceite de cáñamo 1:3
- ◆ Aceite de lino 1:4
- ◆ Aceite de colza 2:1
- ◆ Aceite de soja 8:1

A partir de los ácidos grasos esenciales linoleico (de la familia omega-6) y alfa-linolénico (de la familia omega-3) producimos otros ácidos grasos esenciales (AGE), que activan múltiples funciones. Los AGE son grasas que el cuerpo humano necesita para construir membranas celulares, mantener la función celular, mantener el equilibrio hormonal, mantener el buen estado y nivel de hidratación de la piel y el pelo, y mantener una buena salud y bienestar general.

También parece que una toma adecuada y continuada de AGE puede no sólo prevenir, sino retrasar o aliviar ciertas dolencias como las derivadas del síndrome premenstrual. También se ha comprobado que la presencia de AGE ayuda a recuperarse antes de un esfuerzo muscular y a que luego no sintamos «agujetas». Por eso las barritas de cáñamo se están comercializando también como ayuda para los deportistas.

Las grasas del cáñamo son, por tanto, grasas buenas, que todos deberíamos incluir en la dieta, sin miedo a pasamos. Estas grasas reducen el colesterol y limpian las



arterias, al contrario que las grasas saturadas o las trans, cuyo consumo debe evitarse porque conducen precisamente a las enfermedades coronarias. Las trans principalmente en las de origen animal (carnes rojas, embutidos...) y en la bollería industrial.

## ¿Qué pasa si nos faltan?



Se calcula, según la dieta occidental general, que actualmente la proporción de estos ácidos en nuestra alimentación es de 25:1. Efectos del desequilibrio entre ambos se acaban percibiendo en la salud.

La deficiencia de omega-6 puede provocar: caída de pelo, eccemas, degeneración del hígado, problemas de comportamiento, degeneración del riñón, sequedad de los conductos auditivos y de las glándulas salivares, infecciones frecuentes, mala cicatrización, esterilidad masculina, abortos no deseados, artritis, problemas circulatorios, crecimiento retardado, excesiva sudoración acompañada de sed...

La deficiencia de omega-3 puede ocasionar: crecimiento retardado, debilidad general, pérdida de la visión, problemas de aprendizaje, descoordinación motora, sensación de hormigueo en las extremidades, problemas de comportamiento, triglicéridos altos, presión sanguínea elevada, inflamación de los tejidos, edema, piel seca, deterioro de las funciones mentales, metabolismo lento.

## Proteínas de calidad



Otro de los grandes aportes que nos ofrece el cáñamo nutricional son las proteínas. Las proteínas están compuestas por unidades llamadas aminoácidos. Cuando ingerimos proteínas, nuestro cuerpo debe descomponerlas en aminoácidos para poder digerirlas. Esta descomposición de las proteínas la realizan unos enzimas del páncreas.

Hay proteínas más y menos digestibles, y las que aporta el cáñamo son muy fáciles de asimilar por el cuerpo humano. Además son muy completas, es decir, de gran calidad. La calidad de una proteína se puede medir por la cantidad de aminoácidos esenciales que contiene. Existen nueve aminoácidos esenciales —es decir, que el cuerpo humano no puede fabricar por sí mismo, y debemos obtenerlos mediante los alimentos, igual que en el caso de algunos ácidos grasos esenciales— y la semilla del cáñamo los contiene todos.

Otros alimentos que contienen los nueve aminoácidos esenciales son: col,

plátanos, pepinos, berenjena, tomates, girasol, sésamo. Otras buenas fuentes de proteínas vegetales de calidad son el tofu, la quinoa, las semillas de calabaza, el queso fresco, el brécol y las espinacas crudas.

Gracias a las proteínas realizamos todas las funciones básicas de nuestro organismo. Si ellas no estuvieran presentes, ninguna función sería posible.

## Abundante fibra



La semilla de cáñamo contiene un 36% de fibra, un contenido alto. Incluir abundante fibra en la dieta ayuda a vigorizar el movimiento intestinal. Cuanto menos tiempo permanezcan los alimentos en digestión en los intestinos, menos restos potencialmente tóxicos albergaremos.

Las digestiones lentas favorecen la creación de gases, inflamación... La fibra mantiene controladas las bacterias intestinales indeseables, favorece los microorganismos beneficiosos, y reduce la cantidad de grasa que se absorbe durante la digestión.

Las frutas y las verduras, los cereales integrales, son ricos en fibra. Para conseguir una dosis extra de fibra en la dieta, muele en un molinillo de café un puñado de semillas de cáñamo y mézclalas con zumos de frutas, cereales, yogur...

## Alimento-medicina



El aceite que se obtiene al prensar las semillas del cáñamo tiene propiedades medicinales, precisamente por su contenido en ácidos grasos esenciales. La deficiencia de éstos se ha relacionado con problemas en la piel, el síndrome premenstrual, irregularidad en la menstruación, problemas de ansiedad y depresión... Usualmente se tratan estos desarreglos con otras grasas consideradas «saludables»: aceite de hígado de bacalao, de lino, de girasol, de onagra... Pero ninguno presenta unas proporciones tan equilibradas como el cáñamo.

◆ Ingerir regularmente cáñamo —su aceite en ensaladas, semillas como aderezo de muelis—, o aplicado externamente sobre la zona de la piel afectada, hidrata la piel y alivia los eccemas. La marca de cosmética natural BodyShop tiene toda una línea de cremas y productos hidratantes a base de cáñamo.

◆ Las enfermedades cardiovasculares son de las que más se padecen hoy en el mundo, en parte debido a un exceso de colesterol LDL que contribuye, junto con el

tabaco, el alcohol, las grasas saturadas y el sedentarismo, a obstruir las arterias. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6, que el aceite de cáñamo contiene en una excelente proporción, ayudan a rebajar los niveles de colesterol LDL en la sangre.

◆ El cáñamo es bueno para los desórdenes de hiperactividad, que cada vez presentan más niños. Estudios científicos han hallado una relación entre los niños hiperactivos y dosis bajas de omega-3 y 6.

◆ Pérdida de peso. Aumentar el consumo de EFA (ácidos grasos esenciales) hasta que constituyan el 12-15% del total de la comida diaria hará que nuestro metabolismo se acelere. Esto da como resultado una reacción termogénica que hace que se quemem las grasas y se pierda peso.

◆ Los ácidos linoleico y linolénico también acortan sustancialmente el tiempo que requieren para recuperarse los músculos fatigados después del ejercicio, pues facilitan la conversión de ácido láctico en agua y dióxido de carbono.

◆ Los ácidos grasos esenciales ayudan al sistema inmunitario a resistir y combatir infecciones.

## CONSUMO SEMILLA Y ACEITE



La mejor manera de obtener regularmente las propiedades del cáñamo de la forma más intacta es por las semillas. Las encontrarás enteras y también descascarilladas. Estas últimas son más blandas, saben mejor y tienen los nutrientes más concentrados que las enteras. Sin embargo, la cáscara de las semillas alberga mucha fibra, necesaria si no estamos acostumbrados a tomar gran cantidad de vegetales, ensaladas, frutas...

Tanto un tipo de semilla como el otro son excelentes para espolvorear sobre ensaladas, por ejemplo. O quizá prefiramos un aliño más untuoso; el aceite es entonces lo más recomendable.

El aceite de cáñamo tiene un sabor intenso y es de color verde oscuro debido a su contenido en clorofila. Se debe consumir crudo, sin calentar, y mantener en un sitio fresco y en una botella de cristal oscuro para que no le dé la luz. Se recomienda tomar de una a dos cucharadas diarias, que pueden disolverse en un zumo de frutas o verduras, como aliño de ensaladas o añadido a la comida. Si lo mezclamos con comida cocinada, debemos esperar a que la comida se enfríe para añadir el aceite.

Por el equilibrio entre sus omegas, el aceite de cáñamo puede tomarse indefinidamente. Otros aceites con una relación entre omegas más desequilibrada, como es el caso del lino, a la larga pueden aumentar la deficiencia del ácido graso que se encuentra en menor proporción. Es decir, que la abundancia de uno de los omegas puede repercutir cada vez más en la escasez del otro.

### Tomar en frío



Cuando los aceites, de cáñamo u otros, se exponen a altas temperaturas, luz y calor, como en el caso de los fritos, se oxidan rápidamente y por tanto pueden llegar a ser nocivos, sobre todo si esta técnica de cocción es la que más usamos. Saltear de forma rápida, a muy alta temperatura, como en el caso del wok chino, permite que la destrucción de nutrientes —tanto del aceite como del alimento que cocinamos— afecte sólo a la parte más externa de la comida, manteniendo el interior con sus propiedades nutricionales más intactas, es decir, más parecidas a como sería el alimento crudo, la forma en que se encuentra en su máximo esplendor. Puestos a freír, esta técnica es una de las mejores opciones.

Pero en general no es recomendable freír con aceite de cáñamo. De hecho, no es

aconsejable que ningún aceite llegue a más de 95°C, porque los ácidos grasos esenciales que puede contener se deterioran. El aceite más recomendable para calentar es el de oliva.

## ¿Cuánto tomar?



La cantidad diaria recomendada de ácido linoleico es de entre el 3% y el 6% de las calorías totales (recuérdense topes de calorías según hombre-mujer, sedentarismo, deporte...). Esto supone entre 9 y 18 gramos diarios, dependiendo de cada uno. Para mantener la proporción 3:1, deberíamos tomar también entre 3 y 6 g de ácido linolénico (1%-2% de las calorías totales). Hay algunas barritas de cáñamo tipo *snack*, como la 9bar, que se comercializa en España, que contienen más de 11 gramos de ácido linoleico. Ingerir uno de estos productos a diario, u otros con unas proporciones similares que nos hagan más fáciles los cálculos, es algo muy recomendable.

## DOSIS DIARIAS



- ◆ Semilla de cáñamo descascarillada: 1-3 cucharadas diarias
- ◆ Semilla entera: 2-4 cucharadas diarias
- ◆ Aceite de cáñamo: 2-4 cucharadas diarias
- ◆ Leche de cáñamo: 1-2 vasos diarios
- ◆ Barritas de cáñamo: 1 -2 de 50 g al día

Además puedes incorporar a tu dieta pan de cáñamo, helados de cáñamo, salsas de cáñamo... como sustitutos de tus productos habituales.

## Conservación



Guardar todos los productos derivados del cáñamo en lugar oscuro, fresco y seco. Las grasas se oxidan fácilmente por acción del aire y de la luz. El peligro entonces es que se vuelvan rancias, por la multiplicación de radicales libres. Un buen producto de cáñamo debería respetar estas condiciones en todo su proceso de elaboración.

En el caso del aceite, particularmente sensible a las alteraciones por la luz y el aire, prefiere aquellos que estén envasados en recipientes oscuros. Para que el aceite mantenga todas sus propiedades beneficiosas debe ser de primera presión (cuanto más refinado, menos propiedades conserva), y obtenido a la temperatura más baja posible. En el caso del aceite de cáñamo, a esta temperatura adquirirá un sabor anuezado y un color tirando a castaño, mientras que si se ha elaborado a mayor temperatura, tendrá menos gusto a nuez y su color será más verde y oscuro.

---

# COCINAR CON MARIHUANA



## UN INGREDIENTE ESTRELLA



**Bienvenido al Hotel Pimodan.** Golpea tres veces la pesada puerta de madera. Si eres uno de los elegidos, te será concedido el viaje al otro lado. Estamos en París, hacia 1845. La puerta y el hotel cobijan reuniones mensuales de escritores, pintores, poetas, médicos célebres... Es el club del hachís. Sus reuniones son extrañas, secretas, y se celebran alrededor de una marmita que contiene una pasta verdosa. El inicio es siempre el mismo: una cucharada de la pasta verde por invitado. Se la comen. Así empieza. No se sabe cómo acaba, y el transcurso es delirante, sincopado, artístico, alucinógeno... Allí están Alejandro Dumas, Charles Baudelaire, Gustave Flaubert, Theophile Gautier. Años más tarde, otro hotel sería la guarida de un nuevo club de experimentadores del hachís: el Hotel des Étrangers, con el bello y aventurero Arthur Rimbaud como estrella.

El club del hachís, o los distintos clubes del hachís que han existido, acabó de fraguar una leyenda cuyo origen estaba ya en la secta de los haschichin —raíz de la palabra *asesino*—, guerreros con fama de crueles que servían al Viejo de la Montaña, en el siglo XI, en la zona del actual Irán. En la historia, tal como nos ha llegado a Occidente, los asesinatos implacables de los guerreros se mezclan con la belleza del paraíso en el que vivían: jardines fecundos, mujeres bellas, frutos, manjares, agua fresca... ¿El secreto? La pasta de hachís con la que el Viejo alimentaba a sus hombres.

### La receta del dawamesk del Hotel Pimodan



La receta de la pasta de hachís original probablemente no difiere mucho de la que se elaboraba en el Hotel Pimodan. Es el dawamesk. Y ésta es la receta:

*Picar tres kilos de hachís y ponerlos en una caldera con agua, la suficiente como para que la droga flote. Poner a hervir la mezcla hasta que el volumen de líquido y hachís se reduzca a la mitad. Se añaden entonces tres kilos de mantequilla y se deja que hierva a fuego lento durante doce horas, añadiendo el agua que se vaya evaporando. Se cuele la mantequilla, que ya se habrá teñido de un tono verde, y se exprime bien. Se deja enfriar.*

*La mantequilla se solidificará y flotará sobre el agua, que se puede desechar.*

*Conservamos la mantequilla. Es la base del dawamesk, que se sigue elaborando de la siguiente manera para conseguir el producto final. Ponemos en una olla 600*



gramos de azúcar, 300 gramos de miel y cubrimos con agua. Se lleva a ebullición, removiendo hasta que quede un jarabe espeso. Entonces se vierten en la olla 200 gramos de mantequilla de hachís y un puñado de avellanas, almendras y piñones picados muy finamente. Se remueve bien y se aparta del fuego. Mientras se va enfriando hay que remover bien para que quede una pasta fina. Al final se le añaden unas gotas de agua de rosas para darle aroma.

Conseguir los ingredientes, sobre todo tal cantidad de hachís, puede ser complicado y peligroso hoy en día. Sin embargo, hay otras preparaciones más sencillas que podemos hacer fácilmente con menos cantidad y tiempo de elaboración, y mejor si es con hierba que hemos cultivado nosotros mismos. Con las indicaciones que te ofrecemos en este capítulo comprenderás cuál es la técnica básica de la cocina con marihuana. A partir de ahí puedes adaptar tus recetas favoritas o reinterpretar recetas clásicas como el dawamesk. Ten siempre cuidado con las dosis y trata de familiarizarte antes y poco a poco con los efectos del cannabis comido.

## El efecto es diferente al de fumar



¿Qué diferencia hay entre liarse un porro y tomar una cucharada de pasta de hashish, o de mantequilla de marihuana? Pues varias. Por ejemplo, la rapidez con la que se nota el efecto psicoactivo de la hierba. Si fumamos un porro, enseguida notaremos los efectos, al cabo de diez minutos a lo sumo. La marihuana comida es más lenta en su reacción; puede pasar hasta una hora antes de que notemos el colocón. Pero, eso sí, una vez ha subido... Además de ser más potente, dura más; puede llegar a durar 4 o 5 horas. El efecto más álgido se da durante la primera hora después de notar los primeros efectos, es decir, unas dos horas después de haber comido la marihuana.

Otra de las diferencias entre fumar y comer marihuana: no sólo es el tiempo, sino el tipo de colocón. Hay quien asegura que el efecto de comer marihuana se parece más al de los ácidos que al de la hierba fumada, aunque eso puede depender de la dosis, un punto en el que hay que ser prudente.

Otra cuestión importante es que al comer marihuana en vez de fumarla nos evitamos todos los efectos nocivos de inhalar el humo. Esto es especialmente interesante para las personas que padecen de alguna enfermedad respiratoria. Hasta ahora, estas personas podían recurrir a los vaporizadores para obtener los efectos beneficiosos o psicoactivos del cannabis, pero es una opción poco placentera; ni se saborea la hierba liada, ni se aprovecha para elaborar una de las succulentas recetas que permite la cocina del cannabis.

Aparte de estos casos especiales en los que resultan evidentes las ventajas de comer marihuana frente a fumarla, en general cualquier consumidor aprovechará más el cannabis comido que fumado. Se calcula que al fumar marihuana sólo de un 20% a un 60% del THC de la hierba llega a los pulmones. De esta cantidad, no toda puede retenerse; alguien muy habituado retendrá unas tres cuartas partes, pero el resto se pierde también. Así que entre una cosa y otra, al fumar marihuana se asimila realmente algo más de un tercio del THC. Al ingerir la planta, si se ha elaborado de forma adecuada, todos los componentes son absorbidos y pasan a la sangre a través de los intestinos. Algunas sustancias que se pierden al quemarse permanecen en la hierba cocinada.

## Cómo integrarla en la cocina



Para cocinar pueden usarse las hojas de la planta. Una costumbre habitual de los cultivadores es guardar las flores de la planta para fumar (los cogollos) y usar las hojas para la cocina del cannabis. Incluso muchos cultivadores desprecian las hojas, y aunque éstas contienen mucho menos THC que los cogollos, también lo contienen y puede sacarse un gran partido de él en la cocina. Fumar las hojas, en cambio, no añadirá más que aspereza a un buen porro de hierba.

Así pues, la olla parece su mejor fin.

De todos modos, los cogollos también pueden ser aptos para la cazuela, pero debemos ser conscientes de que son más potentes (cuidado con la dosis) y, si no los cultivamos nosotros mismos, más caros. Lo mismo pasa con el hachís.

No podemos usar la hierba o el hachís sin prepararlos antes, no serviría de nada porque se encuentran en una forma no activa oralmente. Lo que conviene al cocinar es que los cannabinoides que están en los tricomas de la marihuana (entre ellos el psicoactivo THC) pasen a la comida. Para eso hay que tener en cuenta que los cannabinoides están contenidos en una base de aceite. Lo que es necesario al cocinar es reventar estas capsulitas (tricomas) y conservar la base aceitosa. En el caso de la marihuana hay que hacerlo en una base grasa, como mantequilla o aceite, o alcohólica.

Es una gran diferencia con otro tipo de drogas, las alcaloides. Sus sustancias psicoactivas pueden disolverse y emplearse después en agua, cosa que sería totalmente ineficaz con la marihuana. Por ejemplo, si hacemos una infusión de hojas de marihuana en agua hirviendo, no obtendremos un té psicoactivo, sino agua caliente con sabor cannábico. Por eso, como veremos, siempre hay que incorporar algún elemento graso en las recetas (aceite, leche, mantequilla). Ahí las sustancias

psicoactivas quedan fijadas y a punto para que tu sistema digestivo pueda aprovecharlas.

El hachís puede usarse directamente en cualquier receta, sin necesidad de transformarlo antes en harina, mantequilla o extracto, como sucede con la hierba. Esto es así por su naturaleza resinosa; el material graso lo lleva ya incorporado. Para que sea más manejable y fácil de incorporar a las recetas, sólo debes disolverlo en un poco en aceite, mantequilla o agua calientes.

## Temperatura de cocción y cantidad de comida



Hay todavía dos condicionantes más que hay que tener en cuenta en la cocina cannábica: la temperatura y la cantidad (que no es lo mismo que la dosis de hierba empleada). No es conveniente usar el cannabis a altas temperaturas, porque igual que se destruyen los ácidos grasos y las vitaminas de cualquier aceite al cocinarlo, algunos cannabinoides se alteran también por efecto del calor. Pero hasta cierto punto, calentar la marihuana o el hachís es necesario para que sus compuestos se activen y queden disueltos en la base grasa o alcohólica.

Por eso, al cocinar con cannabis, es mejor hacerlo durante más tiempo a menor temperatura, que no poco tiempo a alta temperatura. Intenta no superar los 150°C y evita el microondas.

La cantidad de comida que ingieras junto al cannabis marcará también una diferencia. Las dosis de hierba empleadas son siempre las mismas: son fijas por persona y se refieren al total; es el máximo que puedes tomar cada vez. Por tanto, cuanta más comida tomes, menos efecto surtirá la hierba.

Lo más aconsejable es comer un solo plato cannábico de las recetas que se ofrecen en el libro.

No intentes hacer todo un menú cannábico (con entrante, plato principal y postre). Los postres suelen ser el tipo de receta más empleada: poca cantidad de comida que se come de una sola vez (una galleta, un bombón, un pedazo de tarta). Puedes preparar una receta de postre y tomarla por sí sola, sin que esté al final de una comida: tomar recetas cannábicas con el estómago vacío y sin mezclar con demasiada comida es la mejor manera de vivir los efectos con la mayor intensidad.

# DOSIS



Es una cuestión crucial en la cocina del cannabis. Hay que ir con cuidado tanto con la cantidad que se utiliza en cada receta como con la cantidad de comida con marihuana que se ingiere. Es muy típico el caso de las galletas de marihuana; como el efecto no se nota de inmediato, es fácil darse un atracón de galletas antes de notar que nos hemos pasado. El colocón de marihuana comida puede llegar a ser muy fuerte, mucho más potente que si nos pasamos fumando. En dosis muy altas, los efectos pueden parecerse más al de los hongos psicodélicos. Si esto te suena interesante, adelante, pero recuerda que los efectos pueden sorprenderte, y ten el detalle de explicar bien a los demás invitados al banquete, si los hay, qué están comiendo.

Puede que no a todo el mundo le apetezca pasar por una experiencia así.

Si vas con cuidado, no tendrás ningún problema y podrás compartir unas buenas risas con tus amigos, o un agradable momento de introspección contigo mismo o con quien quieras.

La potencia final de una receta depende de tres factores:

◆ El tipo de hierba utilizada: ya sabemos que no toda la marihuana es igual. Si la hemos cultivado en casa con todas las atenciones, quizá nuestros esfuerzos se hayan visto recompensados con una hierba excelente, muy activa. En cambio todos nos hemos encontrado también con algunos fiascos... Bueno, pues esto hay que tenerlo en cuenta frente a los fogones. Ante la duda, una breve cata fumada nos iluminará sobre el grado de «peligrosidad» de nuestro principal ingrediente.

◆ La cantidad de hierba que usemos en la receta: estamos hablando de cantidades muy pequeñas, de 0,5 a 2 gramos de hoja por persona, y de 0,15 a 0,5 gramos si usamos cogollos o hachís bueno.

◆ La constitución y experiencia del comensal: como es lógico, a menos peso y experiencia fumando marihuana, más prudentes deberemos ser con la dosis.

## Dosis por persona



◆ Hoja de calidad media: de 0,5 a 2 gramos.

◆ Cogollo o hachís de calidad media: de 0,15 a 0,5 gramos.

◆ Mantequilla y aceite de marihuana: de 2,5 a 10 gramos. Algo más que media cucharada de postre.

Recuerda que la dosis total varía según la receta, el número de comensales, la experiencia cannábica de los mismos y la potencia del colocón que queramos experimentar.

## PREPARACIONES BÁSICAS



Lo más práctico es tener listo un par de preparaciones básicas, en las que la marihuana ya se encuentre en su forma activa y en la forma más sencilla para incorporarla después a muchas recetas. Estas preparaciones son: harina, extracto, concentrado y mantequilla.

## Harina de marihuana



Puede hacerse de hojas o de cogollos. El principal requisito es que la marihuana esté bien seca.

Si no es así, si no está crujiente cuando la presas entre los dedos, puedes acabar de secarla en el horno. A no más de 100°C, un tiempo aproximado pueden ser 15 minutos. ¡Cuidado que no se te quemé la hierba!

En el caso de las hojas, debes hacer un concienzudo trabajo de limpieza: separar las hojas de los tallos y ramitas, que se desechan. Luego sólo hay que moler las hojas, por ejemplo en una picadora. Si luego pasas la harina por un molinillo de café, obtendrás un polvo muy fino que es mejor para cocinar. Si quieres, puedes tamizar la harina para acabar de eliminar restos indeseables, en el caso de que hayas usado hojas. La harina puede guardarse en la nevera o el congelador.

Ten en cuenta que las recetas que elabores a partir de la hoja de marihuana tendrán un característico color verde. Si usas menos hierba de la que figura en una receta, deberás reemplazar la cantidad que falte para llegar a la cantidad total con harina de cereal (de trigo, de maíz...). También si en una receta has sustituido la harina de hojas por mantequilla o aceite de marihuana, acuérdate de añadir la cantidad equivalente de harina de cereal.

## Extractos



Hacer un extracto significa liberar el THC de los tricomas de la marihuana y fijarlo en una sustancia adecuada. En el caso del cannabis, esta sustancia puede ser aceite (o una sustancia grasa como la mantequilla) o alcohol. De esta manera obtenemos un líquido muy potente que luego podemos usar fácilmente en un gran número de recetas, bebidas... Los extractos, a diferencia de lo que ocurre con la cocina con hojas, no aportan el color verde intenso a la receta.

Resulta práctico, ya que nos ponemos, hacer bastante cantidad y usarlos como comodín para numerosos platos. Se puede conservar en la nevera o el congelador.



## Mantequilla de marihuana



### Ingredientes:

- ◆ 100 g de hoja de marihuana
- ◆ 1 y  $\frac{1}{4}$  l de agua
- ◆ 500 g de mantequilla
- ◆ (Por cada 50 g más de hoja añade 100 g de mantequilla y 250 ml de agua)

Pon en una cazuela todos los ingredientes y llévalo a ebullición. Tapa y déjalo hervir a fuego lento entre una hora y media y dos horas, removiendo de vez en cuando. Retira la mezcla del fuego cuando veas que ha ligado (agua, mantequilla y hojas ya son uno), pero aún es líquida.

Cuela la mezcla. Lo que te interesa es el líquido filtrado. Exprime bien las hojas para sacarles todo su contenido, toda la mantequilla que hayan absorbido.

Deja reposar el líquido hasta que la mantequilla se separe del agua. Métele así en la nevera o el congelador. Cuando la mezcla esté fría, la mantequilla se habrá solidificado totalmente sobre el agua, que no debe llegar a congelarse. Ahora puedes extraerla fácilmente. El agua no sirve para nada. Si quieres guardar la mantequilla de forma más cómoda, déjala entibiar y moldéala en forma de bloque. Consérvala en la nevera o congela una parte.

Ciento veinticinco gramos de esta mantequilla de marihuana equivalen a un poco más de 25 gramos de hoja. Por tanto, divide entre 5 la cantidad de mantequilla que vayas a usar en una receta para saber a cuántos gramos de hoja equivale. O, lo que es lo mismo, si partes de una receta calculada con harina de hoja y quieres emplear mantequilla, multiplica por cinco los gramos necesarios.





## Aceite de marihuana



### Ingredientes:

- ◆ 100 g de hoja de marihuana.
- ◆ ¼ l de agua.
- ◆ 500 ml de aceite

Sigue el mismo proceso que para hacer la mantequilla, pero para enfriar el líquido cuando lo hayas hervido, filtrado y dejado reposar, mételo en el congelador en vez de en la nevera. Debes dejar que el agua se congele para poder separar mejor el aceite. Una vez hecho todo este proceso guarda el aceite en la nevera.

El grado de concentración es igual que el de la mantequilla. Una dosis individual tanto de mantequilla como de aceite es una cucharadita de postre, rasa.

## Alcohol de marihuana



El alcohol es, además de las grasas, el otro gran diluyente de los tricomas ricos en THC. A partir del alcohol puedes hacer extracto de marihuana (que no sirve para cocinar, tiene todavía una alta concentración de alcohol) o concentrado, que es el que se usa en cocina.

Para hacer extractos y concentrados de alcohol hay que elegir licores de alta graduación (ron, vodka, whisky, ginebra...). Son, sin lugar a dudas, los más eficaces. Aunque si hay algún otro licor que se encuentre entre tus bebidas favoritas, puedes usarlo también, claro, sólo que no será tan eficaz. En todo caso, el proceso es el mismo sea cual sea la graduación: Pon 100 g de hoja de marihuana en un bol grande y cúbreelas con 1 litro del alcohol que hayas elegido. Remueve bien la mezcla, asegúrate de que las hojas quedan en el fondo, tápalo y déjalo reposar como mínimo dos días. Luego cuela la mezcla, exprimiendo las hojas a conciencia, y guarda el líquido resultante en una botella. Yo te recomendaría que además le pusieras en un lugar bien visible una etiqueta de advertencia, o el símbolo de alta tensión, pues acabas de fabricar un elixir potente que debe tomarse con mucha moderación. ¡Toma una sola copa de este licor! Si aumentas la dosis, no conseguirás multiplicar los efectos psicoactivos, sino la sensación de mareo, que es el efecto que produce mezclar grandes cantidades de marihuana y alcohol.

## Concentrado de marihuana



El concentrado, que se hace también a partir del alcohol, es el que se usa en cocina. Su nivel de alcohol es mucho menor que en el extracto, lo que está más concentrada es la marihuana.

Para hacer el concentrado, empezamos de la misma manera que con el extracto: disponemos 100 g de hoja de marihuana en un bol y las cubrimos con 1 litro del alcohol elegido.

Removemos, tapamos y lo dejamos reposar dos días como mínimo. Pero pasado este tiempo, en vez de filtrarlas y envasadas, lo que hacemos es quitar la tapa y dejar la mezcla al aire durante toda una noche. El líquido debe reducirse a la mitad. Entonces sí lo filtramos y exprimimos bien las hojas. Debemos tener medio litro de concentrado. En este punto, el volumen de alcohol se habrá evaporado tanto que ya podemos calentarlo sin peligro de incendio. Calienta el medio litro de concentrado a fuego lento, hasta que se reduzca a la mitad, y tienes el resultado final, que es un cuarto de litro de concentrado de gran potencia. Piensa que media cucharadita de postre de este líquido equivale a 1 g de hoja. Respeta las dosis y sé preciso en las mediciones, por tu bien.



## RECETAS



Las recetas que hemos incluido son vegetarianas, pero es fácil adaptarlas a otras, o utilizar algunas salsas, por ejemplo, en cualquier plato que te apetezca y que creas que combine bien.

Verás que hay recetas no psicoactivas y otras psicoactivas. Los productos de cáñamo no psicoactivo que intervienen en ellas son semillas enteras, semillas peladas o aceite de cáñamo.

Cualquiera de estas formas es excelente como nutriente. Ninguna de ellas contiene THC, ingrediente psicoactivo de la marihuana, así que estas recetas no colocan; simplemente son sabrosas y buenas para tu salud. Encontrarás los productos básicos en tiendas especializadas en productos de cáñamo, y algunos (como los espaguetis y otras pastas de cáñamo) también en tiendas de alimentación natural.

Las recetas psicoactivas se elaboran con harina de marihuana o incluyendo alguno de los extractos que habremos preparado antes, como mantequilla cannábica, extracto de alcohol, concentrado... Una vez lo tengas por la mano, no dudes en experimentar. Una buena idea —y en verdad así lo hemos hecho en algunas de las recetas siguientes— es combinar los derivados nutricionales del cáñamo con algún extracto psicoactivo.

---

## **BEBIDAS**

---





## Leche de cáñamo



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 100 g de semillas de cáñamo
- ◆ 25 almendras
- ◆ 1-2 cucharaditas de canela (opcional)
- ◆ 1 gota de extracto de vainilla
- ◆ 500 ml de agua

Igual que existen las llamadas leches de arroz, soja, avena..., que en realidad son bebidas vegetales que por su color hemos llamado «leche», se puede elaborar también una de estas bebidas a partir de semillas de cáñamo. Pon a remojar las semillas y las almendras en 250 ml de agua durante 24 horas y después pásalas por la tritadora/batidora. Añádeles otros 250 ml de agua, la canela en polvo y el extracto de vainilla. Filtra la bebida a través de un paño.

Enfríala en la nevera durante una hora. Se conserva durante 2-3 días.

A esta receta básica puedes añadirle tus toques personales, como alguna especia que te guste (cardamomo, nuez moscada...), fruta fresca, cacao en polvo...

Puedes usarla como sustituto de la leche de vaca en tu dieta habitual, pero no en recetas de marihuana psicoactiva, pues no contiene la grasa necesaria para conservar los cannabinoides.



## Té de la leche



psicoactivo

### **Ingredientes (para una taza):**

- ◆ 0,5-2 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 200 ml de agua
- ◆ 50 ml de leche
- ◆ 1 cucharadita del té que prefieras

Si te quieres preparar un té con aroma de marihuana, tendrá que ser con leche para que los cannabinoides se activen y conserven (no lo harán sólo en agua). Primero pon en un cazo la leche con la cantidad de harina de marihuana que desees, según las tazas que prepares y la dosis. Remueve y deja que se caliente a fuego lento, sin llegar a hervir. Mientras, en otro cazo pon a hervir una taza de agua, y entonces échale una cucharadita del té que desees. Una vez infusionado y colado, añádele la leche con marihuana que estabas calentando.

Otra opción es agregar al té alcohol de marihuana o unas gotas de concentrado.

También puedes hacer un refresco de té muy apetecible en verano. Prepara más cantidad de té psicoactivo y guárdalo en una botella en la nevera. Le puedes añadir azúcar y limón y, al servirlo, hielo picado. Prueba con diferentes tipos de té. El té verde es delicioso, delicado y tiene efecto antioxidante.





## Bhang lassi



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 2-4 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 250 ml de leche
- ◆ 500 ml de yogur
- ◆ 10 g de azúcar
- ◆ 1 g de cardamomo
- ◆ unas gotas de agua de rosas
- ◆ una pizca de canela, nuez moscada o clavo

*Ellassi* es una bebida india, básicamente un batido de yogur con especias que puede ser dulce o salado. En algunas zonas de la India, tradicionalmente se mezclan preparados de leche con marihuana. Sigamos, pues, la tradición... Mezcla en un cazo todos los ingredientes excepto el yogur, y ponlos a calentar a fuego lento. Justo antes de que empiece a hervir, baja el fuego y déjalo así como mínimo media hora. Enfríalo, cuélalo y añade a la leche resultante el yogur.

Bátela bien y sírvelo en dos vasos grandes.



## Mithi lassi



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 500 ml de yogur
- ◆ 200 ml de agua fría
- ◆ 2 cucharadas de azúcar o miel
- ◆ 1 cucharadita de comino tostado y molido
- ◆ 1 cucharadita de semillas de cáñamo peladas
- ◆ un pellizco de cardamomo molido
- ◆ unas gotas de agua de rosas
- ◆ hielo picado

Es una variación del lassi anterior. Más rápido de preparar. Sólo tienes que poner todos los ingredientes en la batidora hasta que en la superficie de la mezcla se empiece a formar espuma.

Una variante es añadirle frutas blandas maduras (plátano, mango, fresas...). Si eliges una fruta muy dulce, utiliza menos azúcar.

Las especias son la clave de esta receta, como de muchas otras, y especialmente las que proceden de la India.

Es bueno tener especias diversas bien almacenadas en casa. Pueden convertir cualquier plato en un manjar. Es mejor elegir las enteras y, en todo caso, molerlas o rallarlas cuando vayas a usarlas. Un molinillo de café te resultará muy útil. Las especias desprenden todo su aroma si antes de añadir las a una receta las tuestas ligeramente en una sartén sin aceite.



## Lassi salado



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 500 ml de yogur
- ◆ 200 ml de agua
- ◆ 1 cucharadita de comino tostado y molido
- ◆ 1 cucharadita de semillas de cáñamo peladas
- ◆ 3 cucharadas de zumo de limón
- ◆ 2 cucharaditas de sal
- ◆ hielo picado

Mezcla bien todos los ingredientes en una batidora. Vierte en dos vasos grandes y decora con un poco de comino molido. Se toma templado. Como variante, puedes añadirle hojas de menta fresca picadas.

Con vegetales: también puedes convertir este lassi en un completo zumo vegetal si le añades pepino y ajo. De este modo, la receta perderá un poco su aire indio y se asemejará más a las bebidas de yogur árabes, como el *ayran* iraní.



## Batido de frutas y cacao



psicoactivo

### Ingredientes (para dos personas):

- ◆ 2-4 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 500 ml de leche
- ◆ 1 plátano cortado a rodajas
- ◆ 2 melocotones
- ◆ 4 cucharaditas de cacao en polvo
- ◆ 1 cucharadita de semillas de cáñamo molidas

Pon a calentar en un cazo la leche, la harina de hoja de marihuana y el cacao, pero sin que llegue a hervir. Cuando el cacao esté bien disuelto, apaga el fuego, añade las semillas de cáñamo molidas, remueve y déjalo enfriar. Pon en la tritadora el plátano y los melocotones pelados y troceados, junto con la mezcla de leche anterior. Bátelo bien. Mézclalo en la nevera al menos media hora antes de servir.

El cacao es un suave estimulante, porque contiene cafeína y teobromina, y es evidente que en algunas personas provoca una ligera adicción... El cacao puro es conocido por sus efectos afrodisíacos, fama con la que llegó a Europa desde América. El nombre de chocolate procede del azteca *xocolatl* y significa «manjar de los dioses». Los aztecas más privilegiados lo bebían en tacitas de oro.



## Batido exótico



psicoactivo

### Ingredientes (para dos personas):

- ◆ 2-4 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 150 ml de pulpa de papaya
- ◆ 150 ml de zumo de piña
- ◆ 150 ml de yogur
- ◆ 1 cucharadita de canela

Mezcla primero el yogur con la marihuana, bátelo bien y déjalo reposar. Luego pela la papaya y tritura su pulpa, con un tenedor o en un robot de cocina. Mézclala con el resto de ingredientes, incluido el yogur «aromatizado», y bátelo todo. Viértelo en dos vasos grandes y ponlo a enfriar en la nevera.

Además de estar buenísimo, este batido es un excelente reforzante de la flora intestinal y el sistema digestivo.

Las bacterias vivas del yogur regeneran el manto interior de nuestros intestinos, y tanto la piña como la papaya contienen enzimas necesarias para realizar la digestión.



## Batido de mango y jengibre



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 2-4 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 250 ml de yogur
- ◆ 200 ml de agua
- ◆ 50 ml de leche
- ◆ 2 cucharaditas de jengibre rallado
- ◆ 2 mangos
- ◆ una pizca de nuez mascada

En un cazo, vierte el agua y ponla a hervir. Cuando hierva échale la raíz de jengibre rallada, déjala hervir medio minuto y apaga el fuego. Añade la leche y la harina de marihuana.

Mézclalo bien y déjalo reposar cinco minutos. Luego fíltralo y deja que se enfríe. Mientras, pela y deshuesa los mangos, trocéalos y ponlos en la batidora con el yogur y la mezcla anterior, ya fría. Bátelo todo bien, sirve en dos copas grandes y ralla un poco de nuez moscada por encima.



## Cóctel de lima



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 2 cucharaditas de concentrado de marihuana o 60 ml de licor de marihuana
- ◆ 125 ml de zumo de pomelo
- ◆ 60 ml de agua sin gas
- ◆ 60 ml de zumo de lima
- ◆ 250 ml de agua con gas
- ◆ 50 g de azúcar
- ◆ 10 hojas de menta picadas
- ◆ hielo picado

Mezcla el agua sin gas y el azúcar en un cazo y caliéntalo sin que llegue a hervir. Cuécelo a fuego lento cinco minutos, hasta que el azúcar se haya disuelto. Apaga el fuego y añade la menta picada, el licor de marihuana o el concentrado; remueve y déjalo reposar. Cuando esté frío, cuélalo y mezcla el líquido resultante con el zumo de lima y de pomelo y el agua con gas.

Añade hielo picado. Puedes decorado con unas hojas de menta... o de marihuana.

---

# SALSAS

---







## Vinagreta oriental



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 2 cucharaditas de aceite de marihuana
- ◆ 1 cucharada de jugo de jengibre
- ◆ 2 cucharadas de salsa de soja
- ◆ 1 cucharada de aceite de cáñamo
- ◆ 5 cucharadas de agua fría

Remover bien y usar como aliño sobre cualquier ensalada. Quedará especialmente bien en recetas que contengan algún ingrediente oriental, como brotes de soja o bambú, o también en ensaladas de arroz.

Para obtener el jugo de jengibre debes comprarlo en forma de raíz fresca (es marrón, gruesa y nudosa), pelar la parte exterior y entonces exprimirla. El zumo de jengibre es muy perfumado, muy concentrado, y por eso se usa en poca cantidad. En la cocina japonesa se usa mucho y de diversas formas, pero seguramente lo habrás visto como láminas rosas maceradas acompañando el sushi.



## Aderezo ultraverde



psicoactivo

### Ingredientes (para dos personas):

- ◆ 2 cucharaditas de aceite de marihuana
- ◆ 75 ml de aceite de cáñamo (no psicoactivo)
- ◆ 75 ml de agua
- ◆ 100 g de perejil
- ◆ el zumo de medio limón
- ◆ 1 cucharada sopera de salsa de soja
- ◆ 1 cucharada de semillas de cáñamo peladas

Lava el perejil, desecha los tallos principales y corta el resto muy finamente. Mezcla con el resto de ingredientes en la batidora y aliña cualquier ensalada para dos personas. Va especialmente bien con el *tabuleh*, una ensalada libanesa de hortalizas cortadas a dados muy pequeños. También con ensaladas frías de cuscús. Puedes probar esta variante: pon a macerar en el aliño costra de pan seco a pedazos muy pequeños, y luego mézclalo todo con una ensalada fresca.

El perejil, que a menudo consideramos sólo un condimento de adorno —ese ramito que nos han regalado en el mercado— es un gran alimento. Destaca su contenido en vitamina C. Esto convierte a esta receta, junto con el zumo de limón, en muy antioxidante (es decir, que entre otras cosas puede retrasar o suavizar el proceso de envejecimiento, por si ya tienes edad...).



## Vinagreta muy completa



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 4 cucharaditas de aceite de marihuana
- ◆ 300 ml de aceite de cáñamo
- ◆ 100 ml de vinagre
- ◆ 1 cucharada de semillas de cáñamo molidas
- ◆ 1 cucharadita de miel
- ◆ 1 cucharada de mostaza
- ◆ el zumo de medio limón
- ◆ 1 diente de ajo majado
- ◆ hierbas frescas picadas
- ◆ sal y pimienta

Primero se mezclan los aceites y el vinagre, y luego se añaden las semillas de cáñamo molidas, la miel, la mostaza, el zumo de limón, el ajo, la mezcla de hierbas, sal y pimienta. Se bate todo con un tenedor y se adereza con ello la ensalada, crudités de verduras, ensalada fría de pasta o arroz.



## Ketchup natural



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 6 tomates
- ◆ 1 cucharadita de canela molida
- ◆ 3 cucharadas de semillas de cáñamo molidas
- ◆ 1 cucharadita de miel
- ◆ una pizca de pimienta

Simplemente, triturar todos los ingredientes y usar preferentemente recién hecha, como salsa para sándwiches, etc. Es un excelente sustituto del típico ketchup de bote. En la nevera se mantiene bien 2-3 días.

Si quieres una versión menos «cruda» de este ketchup, puedes refinarlo de varias maneras. Primero escalda los tomates un minuto en agua hirviendo, así los pelarás mejor. Quítales la piel, ábrelos por la mitad y quítales también las pepitas. Entonces tríturalos con el resto de los ingredientes. También puedes calentarlo a fuego lento: obtendrás una salsa de tomate suave y distinta.



## Pesto mamma mia!



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 5-10 ml de aceite de marihuana
- ◆ 100 ml de aceite de oliva
- ◆ 1 cucharada de piñones
- ◆ 6 tallos de albahaca fresca
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 2 cucharadas de queso parmesano
- ◆ 1 cucharada de queso pecorino rallado
- ◆ sal

Lava la albahaca, deshójala y tritura las hojas. Añade los quesos, removiendo, y el ajo pelado y picado. Ve incorporando el aceite lentamente a la pasta, batiendo. Sala al gusto. Machaca los piñones y añádelos. Vuelve a tritararlo todo. Sazona con la salsa dos buenos platos de pasta (también puedes usarlo en ensaladas o con un exquisito toque final para sopas de verduras y legumbres).



## Mayonesa tailandesa



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 1 cucharada y media de aceite de marihuana (thai)
- ◆ 4 yemas de huevo
- ◆ 500 ml de aceite de oliva
- ◆ 4 cucharaditas de mostaza
- ◆ 4 cucharaditas de zumo de limón
- ◆ sal y pimienta

Mezcla las yemas, la mostaza y el zumo de limón, y bátelo bien. Luego ve añadiendo el aceite de marihuana muy lentamente, primero incluso gota a gota, para que quede bien ligado.

Después sigue agregando el aceite de oliva del mismo modo. No dejes de remover todo el tiempo. La salsa irá espesando; quizá no necesites todo el aceite de oliva, escancia según tus preferencias. Salpimenta al gusto.

Si realmente usas marihuana tailandesa para elaborar la receta, ¡ojo! La thai, una de las clásicas procedencias de la hierba, produce unos cogollos enormes y, aunque ya sabemos que el tamaño no es lo que importa, tampoco en otros sentidos defrauda: es muy potente. Modera la dosis. En cambio, no es una variedad fácil de cultivar; florece y madura tarde y tiende mucho al hermafroditismo, por lo que te puede dar sorpresas no siempre agradables.



## Bechamel de la yaya María



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 4-8 g de harina de marihuana
- ◆ 42-46 g de harina blanca (en total debe haber 50 g de harinas)
- ◆ 500 ml de leche
- ◆ 50 g de mantequilla
- ◆ nuez moscada
- ◆ sal y pimienta

Para hacer la versión cannábica de la bechamel, puedes usar mantequilla de marihuana, si la tienes elaborada. Emplea de 10 a 40 g de mantequilla de marihuana, y añade mantequilla normal hasta llegar a 50 g en total. Si utilizas mantequilla de marihuana, que toda la harina de la receta sea blanca. En ambos casos el proceso de elaboración es el mismo.

Pon la mantequilla en una cacerola a fuego lento y deja que se derrita. Agrega toda la harina y remueve con fuerza, con un batidor de varillas. Sigue removiendo durante dos minutos, hasta que la mezcla sea uniforme. Retírala del fuego y ve añadiendo la leche despacio y sin dejar de remover. Cuando esté bien mezclada, ponla de nuevo al fuego y deja que se cocine, siempre a fuego bajo, durante 12 minutos y remueve sin parar. Vigila que no hierva. Cuando esté, retírala del fuego y adereza con sal, pimienta y nuez moscada. Debe quedar bastante líquida. Si quieres degustar la salsa rápido y sin complicaciones, puedes vestir con ella unas verduras hervidas u horneadas, por ejemplo.



## Alioli psicoactivo



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 20 ml de aceite de marihuana
- ◆ 230 ml de aceite de oliva
- ◆ 3 dientes de ajo grandes pelados
- ◆ ½ cucharadita de sal
- ◆ 1 ó 2 yemas de huevo
- ◆ zumo de limón

Necesitas un mortero, pues la preparación manual es parte de la gracia de hacer el alioli (aunque también su dificultad, aviso). Trocea los dientes de ajo pelados en pedazos pequeños y mételos en el mortero con la sal. Tritúralos, chafando y removiendo hasta que quede una pasta.

Añade la yema de huevo, mezcla y ve incorporando el aceite muy lentamente. Aquí está el secreto de la salsa, empezar con un chorrito y mezclar hasta que cuaje. Luego otro chorrito. Al final podrás ir añadiendo el aceite en mayores cantidades. Cuando hayas terminado con el aceite, agrega unas gotas de limón. Se puede tomar con tostadas untadas con tomate o acompañando verduras, sobre todo a la brasa. Va muy bien para acompañar espárragos trigueros asados, o patatas al horno.

**El original:** El alioli original no lleva huevo, sino ajo, aceite de oliva y sal. La yema ha sido una incorporación para facilitar el trabajo. Un buen cocinero al acabar el alioli puede poner el mortero boca abajo sin que la salsa se desprenda. Es una pasta fuerte y hay que usarse en pequeñas cantidades. Se tiene al emperador Nerón por el inventor de esta salsa.





## Salsa demente de menta



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 1 cucharada y media de aceite de marihuana
- ◆ 60 g de hojas de menta
- ◆ 120 g de hojas de cilantro
- ◆ 5 g de comino
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1 guindilla verde
- ◆ ½ mango
- ◆ 2 tomates maduros pequeños
- ◆ sal

Limpia y pica las hojas de menta y cilantro, y mézclalas con el aceite de marihuana. Déjalo macerando mientras preparas el resto de ingredientes. Pela el mango, quítale la pulpa y tritúrala. Pela y desepita los tomates. Pícalos también. Luego mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina y tritura la mezcla.

Es una salsa india que se usa de acompañante para muchos de sus platos. ¡He dicho acompañante! Esta salsa es tan sabrosa que cualquiera puede pasarse. Eso le ocurrió a mi amiga Una, que nunca para de hablar durante las comidas. Pero el día en que se sirvió esta salsa se la escuchaba poco, demasiado poco... Cuando al cabo de un rato empezó a recitar con euforia versos en un idioma sin duda asiático, nos dimos cuenta de que había estado rebañando los platos y hasta la salsera como una loca.



## Raita (salsa de yogur india)



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 600 ml de yogur
- ◆ ½ cucharadita de pimienta negra en grano
- ◆ una pizca de guindilla en polvo
- ◆ 1 cucharadita de semillas de cilantro
- ◆ 2 cucharadas de pepino picado
- ◆ 1 cucharadita de semillas de comino
- ◆ 1 cucharadita de guindilla verde muy picada
- ◆ 1 cucharadita de menta picada
- ◆ 2 cucharadas de cebolla picada
- ◆ 2 cucharadas de tomate picado
- ◆ sal

Mezcla el yogur con la harina de marihuana y la sal, y bátelo. Déjalo reposar mientras preparas el resto de ingredientes. Pon a calentar una plancha de cocina, sin aceite, y tuesta el comino, las semillas de cilantro y la pimienta, hasta que oscurezcan y huelan intensamente, pero cuidado con quemarlas. Retíralas del fuego, májalas y reserva la mezcla. Pica el pepino, el tomate, la cebolla, la menta y la guindilla, y mézclalo con el yogur y las especias. Bátelo todo de nuevo y enfríalo antes de servir. Puedes presentado vertido en, un bol, y espolvoreado con guindilla en polvo y restos de especias.



## Curry muy especial



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ De 2 a 8 g de harina de hoja de marihuana (si utilizas menos de 5 g añádele harina de semilla de cáñamo hasta completar 5 g de harina en total)
- ◆ 150 ml de caldo de verduras
- ◆ 100 ml de leche de coco
- ◆ 100 ml de aceite
- ◆ 1 cebolla muy picada
- ◆ 1 diente de ajo majado
- ◆ 1 cucharadita de clavo molido
- ◆ 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ◆ 2 cucharaditas de guindilla roja en polvo
- ◆ 1 cucharadita de azúcar
- ◆ 1 cucharadita de canela en polvo

Calienta el aceite en una cazuela de barro, añádele la cebolla, el ajo y el clavo. Rehógalo.

Agrega la harina, la cúrcuma, la guindilla, el azúcar y la canela. Remueve un poco y déjalo cocer unos minutos a fuego suave. Ve añadiendo el caldo y la leche de coco, removiendo todo el rato. Justo antes de que empiece a hervir, baja el fuego y acaba de cocer a fuego lento unos 20 minutos.

---

# PARA PICAR

---





## Aperitivo de semillas



no psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 175 g de semillas de cáñamo peladas
- ◆ 2 cucharadas de aceite de cáñamo
- ◆ 1 cucharadita de salsa de soja (opcional)
- ◆ hierbas para aderezar

Pon las semillas en remojo durante al menos 2 horas. Esto evita que se calienten a más de 100°C, el punto de ebullición del agua, cuando después las cocinemos. Pasados este par de horas, sécalas y tuéstalas ligeramente en una sartén, unos 5 segundos, removiéndolas continuamente. Al final, mezcla los demás ingredientes y remueve bien. Puedes conseguir variaciones de sabor y textura cambiando el aceite utilizado. Es más sabroso y crujiente si se come justo después de cocinado, pero puede conservarse en la nevera 3-4 días.

Otra forma de preparar este aperitivo es poner las semillas remojadas en una taza con una cucharada de salsa de soja, y horneadas a 180°C durante 3-5 minutos, hasta que estén crujientes.



## Barritas de granola



no psicoactivo

### Ingredientes (ocho barritas):

- ◆ 300 g de copos de avena
- ◆ 100 g de almendras picadas
- ◆ 100 g de pasas de Corinto
- ◆ 50 g de semillas de sésamo sin tostar
- ◆ 50 g de semillas de cáñamo
- ◆ 125 g de miel
- ◆ 60 ml de aceite de oliva
- ◆ coco rallado al gusto

Mezcla los copos de avena, las almendras y las pasas, y luego añade el aceite, las semillas de sésamo y las de cáñamo, la miel y el coco rallado. Mézclalo todo de nuevo. Unta con aceite una bandeja para horno, extiende por encima la masa y hornea a media potencia durante unos 25 minutos. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo, da la vuelta a la masa para que se dore por el otro lado y no se enganche. Cuando la segunda capa esté dorada también, saca la granola del horno y déjala entibiar. Antes de que se enfríe del todo, córtala en forma de barritas. Estas barras son muy energéticas. Van muy bien como desayuno o merienda.



## Ghi de cáñamo



no psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 450 g de mantequilla sin sal
- ◆ 175 ml de aceite de cáñamo

El *ghi* es una mantequilla clarificada muy usada en la India. La mantequilla no es una grasa saludable, aunque siempre es preferible a la margarina, cuyas grasas hidrogenadas son de pésima calidad. Podemos usar la mantequilla en cantidades razonables, ya que aporta un sabor y una textura especial a muchos platos. De todos modos, recomendamos que sea ecológica, pues los productos químicos que se utilizan para la cría del ganado se adhieren especialmente a las grasas. La ecológica reduce o elimina totalmente estos residuos.

Calienta la mantequilla a fuego medio en una sartén gruesa, hasta que empiece a hacer burbujas. Después de 15 minutos, añade el aceite de cáñamo y mezcla bien. Sigue calentando y verás cómo los residuos sólidos de la leche se quedan en la parte inferior de la sartén, y en la parte superior queda una capa más líquida y transparente. Cuando la mezcla adquiera esa textura debes retirarla del fuego, antes de que se quemé y empiece a tomarse marrón. Deja enfriar 5 minutos.

Suele usarse en la cocina india. Al filtrarla por un colador metálico se obtiene el líquido dorado llamado *ghi*; puede guardarse en una jarrita a temperatura ambiente (si te va a durar mucho, guárdala en la nevera). Puede usarse para untar tostadas, aliñar platos de pasta o en recetas indias especiales...



## Paté de semillas de cáñamo



no psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 225 g de harina de semillas o de semillas de cáñamo
- ◆ 2 cucharadas de aceite de cáñamo
- ◆ 1 cucharadita de salsa de soja

Vierte el aceite y la salsa de soja en la batidora, mézclalos y lentamente ve añadiendo la harina o las semillas, batiendo un poco cada vez, hasta que quede una pasta ligada. Puedes ir agregando aceite para obtener la consistencia que más te guste. Se conserva en la nevera.

Úsalo para untar tostadas, para mojar crudités de verduras...





## Guacamole ¡viva Zapata!



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 1-4 g de harina de marihuana
- ◆ 2 aguacates grandes maduros
- ◆ 2 cucharadas de cebolla picada
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ el zumo de medio limón
- ◆ 1 cucharada de cilantro picado
- ◆ 1 tomate pequeño cortado a dados
- ◆ 1 cucharadita de aceite de oliva
- ◆ 1 cucharadita de chile molido
- ◆ 1 cucharadita de sal

Pela los aguacates y tritura la pulpa con un tenedor. Mézclalo con la harina de marihuana y déjalo reposar. Aprovecha para cortar la cebolla, el tomate y el cilantro. Después, vierte en un robot de cocina el aguacate mezclado con marihuana, la cebolla y el tomate. Tritura. Luego añade el resto de ingredientes y tritúralo todo de nuevo. Viértelo en dos copas. Enfríalo un poco si quieres. Se come bien con nachos.



## Nachos machos con queso



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 400 g de queso emmental
- ◆ 50 g de mantequilla de leche de vaca
- ◆ 2 bolsas de nachos
- ◆ 1 bote de pepinillos encurtidos
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ 1 guindilla

Corta los pepinillos y la guindilla a rodajitas. Corta el queso a taquitos pequeños. En una sartén, a fuego bajo, pon la mantequilla y cuando se empiece a deshacer, el queso. Remueve con una cuchara de madera. Cuando comience a ligar, incorpora los pepinillos y el vino. Sigue removiendo hasta que obtengas una pasta de queso. Dispón los nachos en una cazuelita de barro y vierte la salsa por encima. Sirve con un bol de nachos al lado para acabar de acompañar.



## Crudités de verduras al aguacate



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 4 zanahorias
- ◆ medio pepino
- ◆ 200 g de coliflor
- ◆ 1 bulbo de hinojo
- ◆ 2 aguacates
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 1 yogur natural
- ◆ 100 g de requesón
- ◆ tabasco

Limpia y trocea las verduras a tiras finitas (la coliflor en ramilletes). Quita la pulpa a los aguacates, rocíala con limón y tritúrala. Añádele el yogur, la harina de marihuana, el ajo pelado y picado, el requesón y unas gotas de tabasco. Tritura de nuevo y sazona. Dispón en un plato las tiras de verduras y la pasta de aguacate en el centro, en un bol.



## Endibias con roquefort fuerte



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 24 hojas de endibia
- ◆ 220 ml de crema de leche
- ◆ 50 g de queso roquefort

Limpia las endibias y separa sus hojas con cuidado. En un cazo, pon a calentar a fuego muy suave el roquefort (desmenuzado a trocitos con los dedos), la crema de leche y la mantequilla de marihuana. Remueve todo el tiempo, hasta que quede una salsa ligada. Déjala enfriar y espárcela sobre las hojas de endibia.

El roquefort es un queso de oveja francés. De hecho, se considera que el auténtico roquefort es el que ha madurado durante tres meses en las cavas naturales del municipio de Roquefort. ¿Qué significa madurar para este queso? Ahí viene la parte fea; aparecen vetas azules, mohosas, resultado de la fermentación de las bacterias de la leche en un ambiente húmedo. ¡Delicioso!



## Tahini de cáñamo



no psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 3 cucharadas de semillas de cáñamo tostadas
- ◆ 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- ◆ 2 cucharadas de aceite de sésamo

Muele primero las semillas, por ejemplo en un molinillo de café, y luego mezcla el polvo con el aceite.

El tahini se encuentra comercializado en su versión exclusivamente de sésamo. Se usa mucho en los países árabes, donde, por ejemplo, es parte indispensable del hummus.

Las semillas de sésamo son uno de los alimentos más ricos en calcio (superan a la leche). En el tahini se aprovechan más sus propiedades porque están machacadas. Al ser tan pequeñas, a veces cuando se toman enteras pasan intactas al intestino y se eliminan sin ser absorbidas.



## Hummus



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 350 g de garbanzos
- ◆ 100 g de semillas de cáñamo peladas (si se usa tahini convencional)
- ◆ 100 g de tahini
- ◆ 2-4 dientes de ajo
- ◆ el zumo de medio limón
- ◆ 1 cucharada de salsa de soja

Si vas a usar garbanzos secos, déjalos en remojo con agua y sal desde la noche antes. Los garbanzos cocidos los puedes usar directamente. La preparación es tan fácil como mezclar bien todos los ingredientes en una tritadora hasta obtener una pasta. Puedes servir el hummus con un poco de pimentón y perejil por encima, junto con un chorrillo de aceite de oliva. La receta original de algunos países árabes incluye espolvorear la pasta con algunos piñones recién tostados (y no utiliza soja).



## Paté de berenjenas



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 20 ml de aceite de marihuana
- ◆ 2 berenjenas
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ media cebolla
- ◆ el zumo de 1 limón
- ◆ 50 ml de aceite de oliva
- ◆ sal y perejil

Hornea las berenjenas enteras, sin pelar, hasta que estén blandas. Déjalas enfriar, péralas y tritura la pulpa con el zumo de limón, el ajo, la cebolla, la sal y el perejil. Finalmente, añade los aceites poco a poco. Puedes tomado untado en tostaditas.



## Patatas rellenas



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 4 patatas grandes
- ◆ 4 zanahorias
- ◆ 100 g de queso roquefort
- ◆ 50 g de uvas pasas
- ◆ sal y pimienta
- ◆ 1 tacita de crema de leche
- ◆ 50 g de mantequilla

Precalienta el horno. Haz un corte por la mitad a las patatas, frota la piel con un poco de mantequilla y envuélvelas en papel de aluminio, pero sin cerrar del todo el paquete. En la apertura, coloca un poco de mantequilla convencional, sal y pimienta. Hornéalas una hora a 200°C. Mientras, prepara el relleno. Desmenuza el queso roquefort con los dedos y ponlo en un cazo junto con la mantequilla de marihuana y la crema de leche. Fúndelo al baño maría, retíralo del fuego y mézclalo con las zanahorias ralladas y las pasas. Cuando las patatas estén hechas, sácalas del horno y rellénalas con la mezcla, que se derretirá un poco con el calor.

Sirve enseguida.





## Pan casero



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos hogazas grandes):**

- ◆ 800 g de harina de trigo integral
- ◆ 200 g de harina de cáñamo
- ◆ 600 ml de agua
- ◆ 25 g de levadura fresca
- ◆ 20 g de sal

Hacerse el pan uno mismo puede parecer un poco pesado, pero si lo pruebas, la diferencia de sabor te convencerá. Además, es mucho más saludable, pues el pan blanco que venden en la mayoría de establecimientos tiene muy poca calidad nutricional. El pan blanco (refinado) se ha dejado en el proceso la mayoría de vitaminas y minerales que lo hacen un alimento sano, y además gran parte de la fibra. Así pues, a largo plazo los beneficios son también para la salud.

Te proponemos esta mezcla de harinas, pero puedes probar con distintos tipos de cereal. El gusto es diferente, y la variedad es siempre recomendable. Sólo ten en cuenta que la harina de cáñamo es bastante aceitosa, y no puedes usada en gran cantidad; combínala siempre con otras harinas en mayor proporción.

Éste es el proceso de elaboración. Pon la levadura fresca (la encontrarás en buenas panaderías) en un bol con agua un poco caliente, para que se deshaga al manipularla con los dedos. Mezcla bien todos los ingredientes en un recipiente grande, remueve, y luego coloca la bola de masa sobre una superficie plana, mejor enharinada. Amasa vigorosamente durante 10 minutos.

Cuanto mejor amases, más esponjoso saldrá el pan. Deja el bollo tapado en un lugar cálido hasta que haya doblado su tamaño. Entonces vuelve a amasar, unos cinco minutos más. Coloca la masa en dos recipientes para horno y déjala reposar unos 45 minutos. Después métela en el horno (precalentado) a 240°C y cocina unos 35

minutos o hasta que esté hecha del todo.



## Tortitas mexicanas



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro tortas):**

- ◆ 25 g de harina de cáñamo
- ◆ 75 g de harina de maíz
- ◆ 750 ml de agua caliente
- ◆ una pizca de sal

Mezcla en un bol los dos tipos de harina y la sal. Añade el agua lentamente hasta que obtengas una masa suave y ligera, y déjala reposar media hora como mínimo. Divide la masa en cuatro piezas y amásalas sobre una superficie lisa bien enharinada hasta que obtengas discos de unos 15 cm de diámetro. Calienta una sartén gruesa, antiadherente o de hierro, y cocina cada tortita durante 1 minuto por cada cara, hasta que esté dorada. Si les falta consistencia y se deshacen al girarlas, puedes añadir una cucharada de harina a la masa.

Las tortitas tradicionalmente se comen con frijoles o con chile con carne, pero son una buena base para rellenar con lo que más te apetezca: aguacate, tomate, maíz, cebolla y pimientos picaditos...



## Chapati indio



no psicoactivo

### **Ingredientes (para quince tortitas):**

- ◆ 200 g de harina integral tamizada
- ◆ 50 g de harina de cáñamo
- ◆ 150 ml de agua tibia
- ◆ media cucharadita de sal
- ◆ 2 ó 3 cucharadas de mantequilla (preferiblemente ghi de cáñamo)

Mezcla las harinas y la sal en un recipiente grande y ve añadiendo agua poco a poco, mezclando hasta que se forme una masa blanda. Amásala en una superficie lisa hasta que tome más consistencia. Cúbrela con un trapo húmedo y déjala reposar de media a dos horas, hasta que aumente de volumen.

Pasado este tiempo, vuelve a amasarla con las manos húmedas, divide la masa en 15 porciones y trabájalas una a una, alisándolas y dándoles forma circular sobre una superficie enharinada (deben quedar discos de unos 15 cm de diámetro). Mientras haces esto, pon a calentar una plancha. Cuando esté bien caliente, pon un disco de masa encima hasta que salgan unas burbujas en la superficie. Entonces dale la vuelta y acaba de cocinar por el otro lado. Luego agarra el chapati con unas pinzas y tuéstalo sobre una llama del fuego; la masa se hinchará.

Cuando no queden zonas húmedas y tenga manchas tostadas por ambos lados, estará a punto.

Retírala, sácale el aire, y unta una de las caras con mantequilla clarificada.



## Sándwiches «Picnic en la hierba»



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos bocadillos):**

- ◆ 2 cucharadas de aceite de marihuana
- ◆ rebanadas de pan integral de molde
- ◆ 1 tomate verde grande
- ◆ 4 lonchas de mozzarella
- ◆ mostaza
- ◆ mantequilla

Lava el tomate y corta 4 rodajas. Calienta una plancha y asa el tomate hasta que desprenda casi toda su agua. Resérvalo. Coloca una rebanada de pan, úntala con un poco de mostaza, coloca encima una rodaja de tomate asado, sobre éste una loncha de mozzarella, y aliñala con una cucharada de aceite de marihuana. Vuelve a colocar una loncha de mozzarella, una rodaja de tomate y otra rebanada de pan. Haz lo mismo con el otro sándwich. Apriétalos un poco entre dos superficies planas y pásalos unos minutos por la plancha untada con mantequilla.

---

# PLATOS PRINCIPALES

---





## Ensalada de cuscús



psicoactivo

### Ingredientes (para dos personas):

- ◆ 1-4 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 200 g de cuscús
- ◆ 1 pepino
- ◆ 1 tomate grande
- ◆ 1 chalota
- ◆ hojas de menta
- ◆ perejil
- ◆ 1 yogur
- ◆ sal

Pon a remojar el cuscús en agua caliente y sal hasta que se hinchen los granos. Luego escúrrelo y mézclalo en una fuente con el pepino pelado y el tomate cortados a dados pequeños. Trocea finamente la cebolla chalota y mézclala con el yogur, las hierbas, la marihuana y una pizca de sal. Adereza con ello la ensalada. Si lo prefieres, puedes usar algún aliño del apartado de «Salsas».



## Ensalada de apio y remolacha



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 20 ml de aceite de marihuana
- ◆ 600 g de lechuga de varios tipos
- ◆ 4 tallos de apio
- ◆ 1 remolacha pequeña
- ◆ 2 manzanas
- ◆ 1 puñado de semillas de cáñamo peladas
- ◆ 60 ml de aceite de oliva
- ◆ 1 cucharadita de mostaza
- ◆ una pizca de sal
- ◆ el zumo de medio limón

Lava las hojas de lechuga. Quita los hilos del apio y córtalo en rodajitas. Ralla la remolacha.

Mezcla estos ingredientes y rocíalos con unas gotas de limón. Pela las manzanas y córtalas en daditos. Bate los aceites, la mostaza, las semillas de cáñamo y la sal, y caliéntalo ligeramente, un par de minutos, en una sartén con los dados de manzana. Mézclalo con la ensalada fresca y sirve templado.





## Ensaladilla siberiana



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 8 patatas grandes
- ◆ 8 zanahorias
- ◆ 300 g de judías verdes
- ◆ 4 huevos duros
- ◆ 100 g de guisantes
- ◆ mayonesa psicoactiva (véase el apartado de «Salsas»)

Limpia y prepara las verduras y cuécelas al vapor, cada una el tiempo que necesite para que queden hechas pero no demasiado blandas (al dente). Si es preciso, cuécelas por separado.

Déjalas enfriar y entonces corta las patatas a dados grandes, las judías en trozos de unos 3 cm, y las zanahorias también a dados. Mézclalas con los guisantes. Hierve los huevos en agua y sal 10 minutos, y luego enfríalos bajo el chorro de agua fría. Pélalos y rállalos sobre las verduras.

Aliña con mayonesa psicoactiva.



## Masa de pizza



no psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 10 g de levadura de panadería
- ◆ 100 g de harina de trigo integral
- ◆ 50 g de harina de cáñamo
- ◆ ½ cucharadita de sal
- ◆ 1 cucharadita de comino molido
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ◆ una pizca de azúcar

Disuelve la levadura en un poco de agua tibia y una pizca de azúcar, déjala reposar en un lugar caliente. Pon la harina en una fuente honda, y añade la sal y el comino. Forma un volcán con la harina y vierte en el centro la levadura disuelta con el agua tibia. Remueve bien, añade el aceite y mezcla hasta que tengas una masa suave. Entonces debes amasada bien, sobre una superficie lisa, hasta que quede fina. Haz una bola con la masa, enharínala y practica encima dos cortes en forma de cruz. Cúbrela con un paño y déjala reposar en un lugar cálido hasta que haya doblado su volumen (por lo menos 1 hora). Entonces trabaja la masa, esta vez estirándola con un rodillo, y dale forma redonda, algo más gruesa por los bordes. Ya puedes recubrirla con los ingredientes que prefieras.



## Pizza de aceitunas y alcaparras



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 1 base de pizza
- ◆ 300 g de tomates
- ◆ 1 cebolla pequeña
- ◆ 1 cucharada de alcaparras
- ◆ 8-10 hojas de albahaca
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 50 g de aceitunas negras
- ◆ orégano
- ◆ 40 ml de aceite de oliva
- ◆ 20 ml de aceite de marihuana

Escalda brevemente los tomates, péralos, córtalos por la mitad y quítales el rabillo y las semillas. Tritúralos. Extiende la salsa de tomate sobre la masa. Pela la cebolla, córtala en aros muy finos y ponlos sobre el tomate. Pica el ajo, deshuesa las aceitunas negras y pícalas también. Esparce el ajo, las aceitunas, las alcaparras y la albahaca sobre la pizza. Rocía con el aceite de oliva y con el orégano, y hornea 20-25 minutos. Al cabo de 5 minutos de salir del horno, aliña con el aceite de marihuana.



## Pizza de berenjenas



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 1 masa de pizza
- ◆ 3 berenjenas pequeñas
- ◆ 1 docena de aceitunas verdes
- ◆ 300 g de mozzarella
- ◆ 500 g de tomates
- ◆ 4 cucharadas de harina de cáñamo (no psicoactiva)
- ◆ 40 ml de aceite de oliva
- ◆ 20 ml de aceite de marihuana
- ◆ pimienta negra y orégano

Lava las berenjenas y córtalas en rodajas gruesas sin peladas. Sumérgelas en agua salada, la justa para cubrir las. Que estén bien apretadas; si hace falta, colócales un plato encima. Déjalas así media hora.

Mientras, escalda los tomates, escúrrelos y tritúralos hasta hacerlos puré. Deshuesa las aceitunas y córtalas a trocitos pequeños. Retira las berenjenas, escúrrelas y sécalas. Pásalas por harina y fríelas en aceite hasta que estén doradas. Al sacarlas de la sartén, sécalas en papel absorbente.

Precalienta el horno a 220°C. Encima de la masa de pizza, extiende el puré de tomate, y encima las berenjenas. Espolvorea con los trocitos de aceituna y cubre con el queso. Sazona con pimienta negra y orégano, y un buen chorro de aceite de oliva. Hornéala en la parte inferior del horno unos 25 minutos. Al sacarla, déjala reposar unos 5 minutos y aliñala con el aceite de marihuana.



## Pizza de calabacines y setas



psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 1 masa de pizza
- ◆ 750 g de calabacines
- ◆ 200 g de setas al gusto
- ◆ 150 g de queso
- ◆ 2 ó 3 dientes de ajo
- ◆ 1 ramito de perejil
- ◆ una docena de aceitunas negras
- ◆ sal y pimienta
- ◆ aceite de oliva
- ◆ 20 ml de aceite de marihuana

Lava los calabacines, córtalos a rodajas finas. Pica el ajo y el perejil, y las aceitunas deshuesadas. Limpia las setas y desecha los pedúnculos. Si son muy grandes, córtalas a láminas. En una sartén con aceite de oliva, rehaga los calabacines, salpiméntalos, y al rato añade las setas. Deja que todo se dore un poco y vierte el ajo y perejil, junto con las aceitunas.

Remueve bien y déjalo unos minutos más. Retira y escurre el aceite. Extiende la mezcla sobre la masa de pizza, cúbreala con queso, y métela en la parte inferior del horno, precalentado, unos 20 minutos. Cuando esté, déjala enfriar 5 minutos y aliña con el aceite de marihuana.



## Calzone sorpresa



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

Para la masa:

- ◆ 350 g de harina de trigo
- ◆ 100 g de harina de cáñamo (no psicoactiva)
- ◆ 1 sobre de levadura
- ◆ 350 ml de agua tibia
- ◆ sal

Para el relleno:

- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 1 cebolla roja
- ◆ 3 calabacines
- ◆ 2 tomates grandes
- ◆ 150 g de mozzarella
- ◆ 1 cucharada de orégano fresco picado
- ◆ leche desnatada
- ◆ aceite de oliva
- ◆ sal y pimienta

Mezcla en un recipiente las harinas, una pizca de sal y la levadura, y ve añadiendo agua tibia para formar una masa.

Amasa cinco minutos, hasta que no queden grumos. No te pases con el agua, la masa debe quedar blanda pero no pegajosa. Tápala y déjala reposar en un lugar cálido

por lo menos una hora, o hasta que haya doblado su volumen.

Mientras, corta la cebolla y los calabacines a rodajas y saltéalos en aceite de oliva unos minutos. Retíralos del fuego y añade los tomates lavados y cortados a trozos pequeños, el queso, el orégano, la harina de marihuana, sal y pimienta. Remueve y déjalo reposar.

Cuando la masa haya subido, vuelve a amasarla un poco y divídela en cuatro partes. Extiende cada una sobre una superficie lisa enharinada, hasta formar discos de unos 20 cm de diámetro.

Cubre la mitad del disco con un cuarto del relleno y cierra el paquete. Para que los extremos cierren bien, pincéalos con la leche descremada y presiona con fuerza. Pincela con la leche todo el calzone. Precalienta el horno a 220°C y hornea las empanadas 15-20 minutos, en una bandeja untada en aceite.



## Pasta de cáñamo



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 1 cucharada de aceite de cáñamo
- ◆ 280 g de harina de trigo integral
- ◆ 110 g de harina de cáñamo
- ◆ 190 ml de agua
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 cucharadita de sal

En un bol grande, haz un volcán de harina y en el centro casca los huevos y añádele la sal y el aceite. Amasa hasta hacer un pan que no se te pegue en los dedos (ve incorporando más harina o agua para conseguir la textura deseada). Deja reposar la masa unos 30 minutos. Después corta una porción de masa de un palmo más o menos, enharínala, estírala y amásala sobre una superficie lisa de 5 a 10 minutos. Hay máquinas para pasta que realizan este proceso mecánicamente. Estira la pasta varias veces hasta que quede lisa y fina. Repite este proceso con el resto de la masa, también en porciones. La pasta estirada la puedes cortar en la forma que quieras para hacer tagliatelle, canelones, lasaña... Ya sólo tienes que hervir la pasta al dente y añadirle la salsa que prefieras.

También puedes encontrar en comercios especializados pasta de cáñamo ya hecha.





## Macarrones con queso y puerros



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 2 cucharadas rasas de harina de hoja de marihuana
- ◆ 175 g de macarrones de cáñamo
- ◆ 50 g de mantequilla
- ◆ 4 puerros picados
- ◆ 4 cucharadas de harina
- ◆ 2 cucharadas de pan rallado
- ◆ 750 ml de leche
- ◆ 200 g de queso cheddar curado rallado
- ◆ sal y pimienta negra

Hierve los macarrones en agua y escúrrelos. En una olla aparte, funde la mantequilla y rehaga en ella los puerros 4 minutos, removiendo un poco. Agrega la harina y rehaga un minuto más.

Retira la olla del fuego y añade la leche poco a poco mientras vas removiendo. Vuélvela a poner al fuego hasta que hierva, sin dejar de remover. Baja el fuego y cocina 3 minutos más.

Retira de nuevo del fuego y agrega la harina de marihuana, y al cabo de un par de minutos, los macarrones, casi todo el queso, sal y pimienta. Ponlo en una fuente de hornear. Mezcla aparte el pan rallado y el resto del queso, y espolvorea los macarrones. Hornea 20-25 minutos, hasta que la superficie esté dorada.



## Pasta de primavera feliz



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 120 g de ramitos de brécol
- ◆ 120 g de puerros
- ◆ 225 g de espárragos
- ◆ 1 bulbo de hinojo pequeño
- ◆ 120 g de guisantes
- ◆ 250 g de macarrones
- ◆ 1 cebollita chalota picada
- ◆ 40 g de mantequilla
- ◆ 300 ml de nata espesa
- ◆ 25 g de hierbas frescas picadas (perejil, salvia, tomillo...)
- ◆ 0,6-2 g de cogollos de marihuana triturados
- ◆ sal y pimienta negra
- ◆ queso parmesano rallado

Limpia y trocea las verduras y hiérvelas en agua por separado, para que cada una quede cocida al punto. Mantenlas calientes. En una olla aparte, funde la mantequilla, y añade la chalota.

Rehaga hasta que esté tierna e incorpora las hierbas, los cogollos y la nata. Remueve y déjalo unos minutos hasta que espese. Cuece la pasta, escúrrela, y mézclala con la salsa. Añade las verduras, saltea con cuidado un par de minutos y sazona con pimienta. Antes de servir, espolvorea con un poco de parmesano rallado.



## Fettuccini Alfredo... y María



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 400 g de fettuccini
- ◆ 150 g de queso parmesano rallado
- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 110-140 g de mantequilla (según la cantidad de mantequilla de marihuana que se use. En total deben sumar 150 g de mantequilla)
- ◆ 200 g de nata
- ◆ sal y pimienta

Una variante de una receta clásica, sencilla y sabrosa. El truco es, una vez cocida la pasta al dente, verterla en la misma fuente en que se servirá sin escurrida demasiado, sazonada deprisa y servida cuanto antes. Se cuecen los fettuccini en agua y sal. Cuando estén al dente, se escurren lo justo y necesario y se vierten en la fuente. Se mezcla con el queso rallado y luego con la mantequilla cortada a trocitos. Finalmente, se mezcla la nata con cuidado y se espolvorea con pimienta.



## Espaguetis con crema verde de aceitunas



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas)

- ◆ 400 g de espaguetis
- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 20 g de pan rallado
- ◆ 30 g de queso parmesano rallado
- ◆ 50 g de mantequilla
- ◆ 4 tomates maduros
- ◆ 6 hojas de albahaca
- ◆ 200 g de aceitunas sin hueso
- ◆ sal y pimienta

Tritura las aceitunas hasta que quede una pasta. Pela los tomates, córtalos a trocitos y rehógalos en una sartén con la mantequilla. Añade la albahaca y deja cocer a fuego lento cinco minutos.

Agrega la harina de marihuana, el pan rallado y la pasta de aceitunas. Remueve bien y rehoga en ella un par de minutos la pasta cocida al dente y el queso.



## Arroz básico



no psicoactivo

### Ingredientes (para dos personas):

- ◆ 250 g de arroz basmati
- ◆ 1 cucharadita de azafrán
- ◆ 1 cucharadita de raíz de jengibre exprimida
- ◆ 1 cucharada de semillas de cáñamo sin cáscara
- ◆ 1 cucharada de mantequilla

En el fondo de la olla donde vayas a cocer el arroz, tuesta antes las especias, sin aceite, un par de minutos. Así es como realmente se obtiene el mejor sabor de las especias. Luego añade una cucharada de mantequilla de cáñamo o ghi, y vierte el arroz; mézclalo bien durante un par de minutos, hasta que los granos secos estén bien impregnados. Luego vierte el agua necesaria (unas dos veces y media el volumen de arroz), llévala a ebullición y después baja el fuego y cocina hasta que el agua se haya absorbido.

El arroz es un cereal originario de la India y se cultiva en China desde hace más de 5.000 años. Su denominación latina es *oryza sativa* (¿te recuerda a algo?). El arroz basmati es una variedad que se ha cultivado específicamente en la India: de granos alargados y sabor y aroma muy especiales, es una comida rica por sí misma.



## Risotto de hierba



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 400 g de arroz semiintegral
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 8 cucharadas de aceite
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ ½ l de agua o de caldo vegetal
- ◆ 50 g de queso rallado
- ◆ 60 ml de nata líquida
- ◆ 2 cucharadas de tomate frito
- ◆ 0,6-2 g de cogollos de marihuana
- ◆ una pizca de tomillo
- ◆ una pizca de romero
- ◆ una hoja grande de albahaca
- ◆ una hojas de salvia

Sofríe en una cazuela la cebolla picada. Antes de que se dore, hecha todas las hierbas picadas —excepto la marihuana—, añade el tomate y el arroz, y rehógalo un par de minutos. Riega con el vino y mueve la cazuela. A medida que se vaya quedando seco, ve agregando el caldo de verduras o el agua, sin dejar de menear suavemente la cazuela. Al cabo de 10 minutos, añade el queso, la nata y los cogollos de marihuana, y acaba de cocer durante 10 minutos más. Al servir puedes decorar con hierbas al gusto.



## Cannatofu



no psicoactivo

### **Ingredientes:**

- ◆ 600 ml de leche de cáñamo
- ◆ 300 ml de agua hirviendo
- ◆ 2 cucharadas de postre de zumo de limón
- ◆ trapo de lino o de tela de cáñamo

El tofu se elabora normalmente a partir de la soja. Viene a ser un requesón vegetal, yeso es lo que vamos a hacer en esta receta, pero a partir de la leche del cáñamo. El tofu, ya sea de soja o de cáñamo, es un alimento muy nutritivo (sobre todo proteico) y versátil. Una vez lo hayas elaborado, lo puedes emplear de muchas maneras distintas: puedes macerarlo, hacerlo a filetes y a la plancha, cortarlo a tacos y usarlo en estofados de verduras...

Vierte dos cucharadas de zumo de limón en una taza de agua hirviendo. Lleva a ebullición dos tazas de leche de cáñamo. Que hierva durante dos minutos. Mezcla la leche con el agua con limón y apaga el fuego. Déjalo reposar unos 3 minutos, y verás cómo se forman grumos. La leche está cuajando.

Elige un molde grande y fórralo con una tela de lino o de cáñamo. Vierte dentro el preparado anterior y coloca encima un plato con un peso. El cuajo debe quedar bien prensado. Déjalo así durante al menos media hora. Debes comerlo en dos o tres días de plazo. Se conserva en la nevera, dentro de un frasco con agua.



## Hamburguesas vegetales



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro hamburguesas):**

- ◆ 400 g de garbanzos cocidos
- ◆ 2 pimientos verdes
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ 1 huevo
- ◆ 250 g de harina de cáñamo
- ◆ 250 g de pan rallado
- ◆ 10 g de comino molido
- ◆ 4 cucharadas de perejil
- ◆ 60 ml de aceite de oliva

Prepara un sofrito con la cebolla, los pimientos y los tomates en aceite de oliva. Un par de minutos antes de apagar, añádele el comino. Tritura 300 g de garbanzos con los dientes de ajo, el perejil y el huevo. Cuando ya tengas una pasta, acaba de verter el resto de los garbanzos y vuelve a triturar, aunque no del todo para que queden tropezones. Junta la pasta de garbanzos con el sofrito y con la harina de cáñamo, y mételo media hora en la nevera. Después, moldea con las manos enharinadas las hamburguesas, rebózalas en pan rallado y, para acabar, fríelas u hornéalas.





## Pastel de espárragos cañeros



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 600 g de espárragos blancos
- ◆ 2-8 g de harina de marihuana
- ◆ 100 ml de nata para cocinar
- ◆ 3 huevos
- ◆ 1 rebanada pequeña de pan duro
- ◆ salsa mayonesa
- ◆ mantequilla par untar el molde

Escurre bien los espárragos, incluso apriétalos un poco para que suelten el agua. Tritúralos junto con la nata, los huevos, el pan y la harina. Engrasa con mantequilla un molde alargado y rellénalo con la mezcla de espárragos. Hornea 1 hora a 150°C. Deja enfriar, desmolda y sívelo untado con mayonesa.



## Fondue de la risa



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 400 g de queso gruyer
- ◆ 400 g de queso gouda
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 500 ml de vino blanco seco
- ◆ 1 g de maicena
- ◆ 2 cucharadas de concentrado de marihuana
- ◆ nuez moscada
- ◆ sal y pimienta

Frota con un diente de ajo pelado el interior de un cazo de barro o de metal. Vierte el vino y la maicena, y remueve hasta que quede bien diluida. Entonces ponlo a fuego suave y añade los quesos cortados a lonchas finas. Remueve con una cuchara de madera mientras se derriten.

Deja que hierva la crema unos 3 minutos. El cazo del queso debe ponerse sobre el infiernillo de mesa, que lo mantendrá caliente. Antes de empezar, añade el concentrado de marihuana, un poco de sal y pimienta y una pizca de nuez moscada rallada. Sirve un buen pan (¿qué tal un pan de cáñamo hecho por ti mismo? La receta está en este libro) cortado a trozos pequeños e iguales. Mojad y disfrutad.

---

# POSTRES

---





## Space cake



psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ 14-28 g de harina de marihuana
- ◆ 100 g de mantequilla
- ◆ 3 cucharadas de coñac
- ◆ 125 ml de crema de leche
- ◆ 175 g de chocolate fondant
- ◆ 75 g de azúcar
- ◆ una pizca de nuez moscada
- ◆ 3 huevos
- ◆ 250 g de harina
- ◆ 1 sobre de levadura en polvo

Funde al baño maría la mantequilla y el chocolate fondant, y mézclalos con la crema de leche, harina de hoja de marihuana y el coñac. Bátelo todo. Luego añade el azúcar, la nuez moscada y los huevos. Sigue batiendo. Finalmente, incorpora la harina y la levadura, y mézclalo bien.

Vierte la mezcla en un molde de pastel para horno de 30 cm, engrasado con mantequilla.

Precalienta el horno, y a los 10 minutos ponlo a 150°C de temperatura y mete la masa durante una media hora. Pincha con un tenedor para saber si está hecho del todo. El tenedor debe salir sin restos de masa fresca.

**Famoso en todo el mundo.** El space cake, en ésta u otras variantes, es la comida hecha con marihuana que más se vende de forma ambulante. En determinadas fiestas o ferias de ambiente marihuanero, puede que veas a alguien vendiendo pastel de chocolate en un rincón. A veces incluso se anuncia por su nombre; lo del space cake es internacional. La primera advertencia es que nunca sabes la dosis de hierba que

lleva cada porción de pastel... Y la segunda: puedes tener agradables sorpresas.



## Bizcocho de frutas



psicoactivo

### Ingredientes (para seis personas):

- ◆ 500 g de kiwis y fresas
- ◆ 2 limones
- ◆ 100 g de harina integral
- ◆ 20 g de harina de cáñamo
- ◆ 3 g de levadura en polvo
- ◆ 3 huevos
- ◆ 60 g de azúcar integral de caña
- ◆ 1 cucharada de miel
- ◆ 2 g de gelatina
- ◆ 250 ml de agua
- ◆ 15-60 g de mantequilla de marihuana
- ◆ sal
- ◆ aceite

Derrite un poco la mantequilla. Separa las yemas y las claras, exprime los limones y mezcla el azúcar, el zumo, las yemas y la mantequilla, batiendo con unas varillas. Mezcla las harinas e incorpóralas. Remueve hasta que te quede una pasta homogénea. Bate aparte las claras de huevo a punto de nieve y añádelas suavemente a lo anterior con una cuchara, junto con la levadura y la sal. Unta un molde con aceite, vierte la masa y mételo en el horno (que habrás precalentado). Hornéalo unos 20 minutos. Déjalo reposar un poco antes de sacarlo.

Lava, pela y trocea las frutas. Mezcla la gelatina con el agua, zumo de limón y miel. Desmolda el bizcocho y coloca las frutas y vierte por encima la gelatina. Cuando el pastel esté fría y la gelatina solidificada, estará a punto para comer.



## Pastel de calabaza verde



psicoactivo

### Ingredientes (para ocho personas):

- ◆ 750 g de calabaza
- ◆ 250 g de almendras sin tostar
- ◆ 3 cucharadas soperas de harina de maíz
- ◆ 4-16 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 1,5 yogures naturales desnatados
- ◆ 3 huevos
- ◆ 100 g de azúcar
- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva

Hierve la calabaza hasta que esté bien cocida. Pélala, trocéala y ponla en un bol grande. Añade el yogur, los huevos, el azúcar, las almendras picadas y las harinas. Tritúralo todo con una batidora, viértelo en un molde untado con aceite y hornéalo a temperatura media unos 20 minutos. Ponlo a enfriar en la nevera.

No tires las pepitas. Cuando trocees la calabaza antes de cocerla, no tires las semillas que encontrarás dentro.

Límpialas y ponlas a secar. Las pipas de calabaza son muy nutritivas, contienen mucho calcio, y también te pueden servir para decorar el pastel. Antes de que esté frío del todo, esparce unas cuantas por la superficie y coloca una bonita de marihuana en el centro. ¡Éxito seguro!



## Pastel de zanahorias y nueces



no psicoactivo

### Ingredientes (para ocho personas):

- ◆ 250 g de zanahorias
- ◆ 150 g de nueces molidas
- ◆ 50 g de uvas pasas
- ◆ 150 g de miel
- ◆ 125 g de mantequilla
- ◆ 150 g de harina integral
- ◆ 4-16 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 2 huevos
- ◆ 3 cucharaditas de levadura en polvo
- ◆ ½ copita de coñac
- ◆ sal

Hierve las zanahorias y cháfalas bien con un tenedor y un par de cucharaditas del agua de su cocción para obtener un puré. Bate la mantequilla con la miel. Mezcla poco a poco los huevos, la sal, y sigue batiendo. Añade entonces las nueces, el puré de zanahorias, las pasas y el coñac.

Mezcla las harinas y la levadura, y entonces incorpóralas a la mezcla y bate hasta obtener una masa homogénea. Viértela en un molde untado con mantequilla y un poco de harina, y hornéalo algo más de una hora.





## Magdalenas de Santa María



psicoactivo

### **Ingredientes (para 25 magdalenas):**

- ◆ 15-50 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 500 g de harina integral
- ◆ 7 huevos
- ◆ 200 g de azúcar
- ◆ 1 limón
- ◆ 150 ml de leche
- ◆ 250 ml de aceite de oliva virgen

Bate los huevos con el azúcar, las harinas (previamente mezcladas entre sí), la levadura, la leche, el aceite y la ralladura del limón. Mezcla bien y vierte la masa en moldes para magdalenas. Hornea hasta que suban y estén cocidas por dentro. ¡Sólo una magdalenas por persona!

Como ves por la cantidad de magdalenas que salen, una hornada es ideal para una fiestecilla un poco concurrida. ¡A ver si recuperas la costumbre de invitar a los amiguitos a merendar a casa!



## Galletas marcianas



psicoactivo

### **Ingredientes (para 28 galletas):**

- ◆ 14-56 g de harina de marihuana
- ◆ 75 g de mantequilla
- ◆ 75 ml de leche
- ◆ 1 huevo
- ◆ 75 g de azúcar
- ◆ 1 cucharadita de levadura en polvo
- ◆ 100 g de harina (preferentemente de cáñamo)
- ◆ una pizca de canela

Las galletas de marihuana son una buena receta para empezar a practicar la dosis cannábica en la cocina, y sus efectos. Funde la mantequilla y mézclala con las hojas de marihuana, la leche y el huevo. Bátelo bien y añádele el resto de ingredientes. Pásalo por la batidora. Cuando esté bien mezclado, engrasa con aceite o mantequilla una bandeja de horno y haz montoncitos de pasta con una cuchara (procura ser un poco cuidadoso con la forma de los montones de pasta, son las futuras galletas). Te tienen que salir 28. Mete la bandeja en el horno precalentado y hornea a no más de 150°C, durante una media hora. Atención: una galleta equivale a una dosis.



## Masa de crepes



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro crepes):**

- ◆ 300 ml de leche
- ◆ 100 g de harina de trigo sarraceno
- ◆ 20 g de harina de cáñamo
- ◆ 1 huevo

Mezcla en un recipiente la harina y el huevo y agrega la leche lentamente, removiendo bien.

No deben quedar grumos. Una vez añadida toda la leche, bate bien hasta que quede una masa fina. Unta una sartén con un poco de mantequilla y caliéntala. Cuando esté bastante caliente, apártala del fuego y vierte un cucharón de la masa. Inclina la sartén para que la masa se extienda por todo el fondo. Cuando los bordes se tuesten, mueve la sartén vigorosamente para que se despegue la crepe y entonces dale la vuelta y acábala de tostar por el otro lado.

Rellénala al gusto y dóblala sobre sí misma para formar la crepe.



## Crepe con manzanas



psicoactivo

### Ingredientes:

- ◆ masa de crepes
- ◆ 2 manzanas
- ◆ 4 cucharaditas de azúcar moreno
- ◆ canela en polvo
- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana

Prepara la masa de crepes según lo explicado en la receta anterior. Pela las manzanas y córtalas a láminas muy finas. Vierte en la sartén caliente un cucharón de masa de crepe. Cuando los bordes de la crepe se tuesten y empiecen a doblarse hacia arriba, dale la vuelta. Coloca encima una cuarta parte de las láminas de manzana, una cucharadita de azúcar moreno, una pizca de canela y de 2,5 a 10 g de mantequilla de marihuana. Cuando la otra cara esté a punto de hacerse también, dobla la crepe sobre sí misma, dale la vuelta y acábala de cocer.

Queda estupenda flambeada con ron. Simplemente, cuando la tengas hecha y servida en un plato, rocíala con el licor y préndele fuego. Deja arder hasta que se consuma la llama.



## Espuma de mantequilla de marihuana



psicoactivo

### **Ingredientes (para ocho raciones):**

- ◆ 12-24 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 25 g de mantequilla
- ◆ 25 g de azúcar glas
- ◆ 1 cucharada de crema de leche

Bate todos los ingredientes en el minipimer. La fina espuma resultante (que da para ocho tomas) puede rociar cualquier pastel no psicoactivo que elabores.

Las espumas se han incorporado a la cocina moderna para dar un toque de creatividad a los platos. Puedes hacer espumas de los más diversos ingredientes. Para un resultado óptimo, existen unos sifones de cocina que las preparan con la textura exacta. Para rematar esta iniciación a la cocina de diseño, sólo un consejo más, querido pinche: busca en la espuma el contraste para el ingrediente principal de tu receta, si es dulce prepara una espuma salada, por ejemplo, o ácida. La imaginación al poder.



## Delicias de chocolate y pistacho



psicoactivo

### Ingredientes (para 28 porciones):

- ◆ 14-56 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 500 g de chocolate fondant
- ◆ 25 g de mantequilla
- ◆ 74 ml de leche
- ◆ 50 g de pistachos
- ◆ la ralladura de 1 naranja

Pela y trocea los pistachos. Funde al baño maría el chocolate fondant y la mantequilla, y luego mézclala con los demás ingredientes. Extiende en una superficie lisa papel de aluminio.

Calienta la mezcla 5 minutos y viértela sobre el papel de plata con una espátula. Pasa por encima varias veces para alisarla. Déjala enfriar y marca 28 porciones. Luego métela en la nevera y cuando esté bien dura acaba de cortar las porciones. ¡Una por persona!



## **Bolitas de coco-loco**



psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro personas):**

- ◆ 250 ml de leche entera
- ◆ 500 g de coco rallado
- ◆ 200 g de azúcar de caña
- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana

Mezcla en un cazo la leche, 400 g de coco rallado y el azúcar. Ponlo a fuego suave y cuécelo durante unos 20 minutos, removiendo, hasta que espese. Cuando sea una pasta bastante consistente (sin pasarte, al enfriarse se solidificará más), retírala del fuego y añádele la harina de marihuana. Remueve una vez más, viértela en un plato hondo y déjala enfriar. Finalmente, forma bolitas con la mano y pásalas por el resto del coco rallado. Quedan muy bien si las metes en la nevera media hora antes de servir, y también acompañadas con mango



## Plátano al caldero



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 4 plátanos
- ◆ 100 g de azúcar
- ◆ 10-40 g de mantequilla de marihuana
- ◆ 35-65 g de mantequilla de leche de vaca (depende de la mantequilla psicoactiva que se haya utilizado, hasta llegar a los 75 g)
- ◆ 2 ramitas de canela en rama

Pela los plátanos y parte cada uno en tres trozos iguales. Corta las ramas de canela en varillas finas, y clava en cada trozo de plátano un par de varillas. En una cazuela (o «caldero») pon a calentar a fuego muy bajo la mantequilla y el azúcar, hasta que esté dorado. Luego introduce los plátanos y ve dándoles vueltas hasta que estén cocinados y dorados también. Si ves que queda demasiado seco mientras cocinas, ve añadiendo un poco más de mantequilla o leche (la leche de coco también sería una buena opción). Coloca los plátanos en una fuente y vierte por encima el caramelo de azúcar y mantequilla. Es una golosa receta dominicana.





## Mousse de limón y yogur



psicoactivo

### Ingredientes (para seis personas):

- ◆ 5 limones
- ◆ 250 g de yogur natural
- ◆ 6 claras de huevo
- ◆ 4 yemas de huevo
- ◆ 200 g de azúcar integral
- ◆ 15-60 g de mantequilla de marihuana (si utilizas poca, añádele un poco de mantequilla convencional)

Mezcla en un cazo la mantequilla, el zumo de los limones, el azúcar y las yemas bien batidas.

Pon el cazo dentro de una olla con agua, para cocer la mezcla al baño maría. Cuécelo unos 15 minutos, removiendo todo el tiempo. Luego déjalo enfriar. Mientras, bate las claras a punto de nieve. Cuando la mezcla de limón esté fría, añádele el yogur y las claras. Mézclalo bien y reparte la mousse en seis copas. Ponlas a enfriar en la nevera unas horas.



## Yogur



no psicoactivo

### **Ingredientes (para cuatro tazas):**

- ◆ 175 g de semillas de cáñamo
- ◆ 600 ml de agua mineral

Pon las semillas y el agua en un bol grande y déjalas así, tapadas, durante un día y medio.

Pasado este tiempo, deberán haber germinado. Vierte el líquido en la batidora y cuando esté a la máxima velocidad ve añadiendo las semillas germinadas hasta que se haga una pasta.

Tardarás unos 4 minutos en conseguir esta textura. Coloca la mezcla en una jarra de cristal.

Cúbrela con una tela fina o una bolsa de germinados. Déjalo fermentar 6-8 horas en un lugar cálido. Pasado este tiempo, remueve el yogur y guárdalo en la nevera. Se conserva durante 4 días.



## Crema de cáñamo



no psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 40 g de semillas de cáñamo
- ◆ 50 g de almendras
- ◆ 2 cucharadas de aceite de sésamo
- ◆ ½ cucharadita de esencia de vainilla
- ◆ 2 cucharadas de miel
- ◆ 50 ml de agua, leche de cáñamo o zumo de naranja

Pasar todos los ingredientes por la tritadora/batidora. Puedes aderezar la crema con tus especias preferidas. Guardar en la nevera hasta el momento de servir. La crema puede comerse tal cual, acompañada por algún barquillo o galleta, o como acompañamiento de otros postres, por ejemplo por encima de algunas frutas.



## Crema de marihuana catalana



no psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 4 yemas de huevo
- ◆ 130 g de azúcar
- ◆ 220 ml de leche
- ◆ 250 g de nata líquida
- ◆ ralladura de naranja
- ◆ 1 vaina de vainilla
- ◆ 2-8 g de harina de marihuana

Vierte las yemas de huevo en una ensaladera junto con 100 g de azúcar y remueve bien. Abre la vaina de vainilla, retira los granos y échalos en el recipiente. Vierte también la leche, la harina de marihuana, la nata líquida y la ralladura de naranja, batiendo a la vez que vas echando los ingredientes. Precalienta el horno a 150°C, mete la crema en cazuelitas de barro cocido, que puedan ir al horno, y hornea 30 minutos.

Déjalas enfriar y mételas en la nevera un mínimo de media hora. Luego espolvorea con un poco del azúcar restante por encima de cada cazuelita y qué malo con un quemador de natillas.

Si no tienes, puedes ponerlas a gratinar en el horno. El objetivo es que el azúcar se caramelice.

Se sirve un poco fría.



## Flan de chocolate



psicoactivo

### Ingredientes (para cuatro personas):

- ◆ 75 ml de agua
- ◆ 25 g de maicena
- ◆ 1 huevo
- ◆ 500 ml de leche
- ◆ 20 g de azúcar
- ◆ 40 g de cacao en polvo
- ◆ 2-8 g de harina de hoja de marihuana

Mezcla el agua y la maicena, procurando que no te queden grumos. En otro cazo, mezcla los demás ingredientes y bátelo bien. Caliéntalo a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando, al ir tomando consistencia, y antes de que hierva añádele la mezcla de agua y maicena y remueve enérgicamente hasta que espese. Retírala del fuego, repártela en cuatro moldes y ponlos a enfriar en la nevera.



## Helado cargado



psicoactivo

### Ingredientes (para ocho personas):

- ◆ 4-16 g de harina de hoja de marihuana
- ◆ 3 cucharadillas de kirsch
- ◆ el zumo de 1 naranja
- ◆ 250 ml de crema de leche
- ◆ 2 huevos
- ◆ 250 g de azúcar muy fino
- ◆ 500 ml de leche
- ◆ 1 ramita de canela

Pon en un cazo la marihuana, el kirsch, el zumo de naranja, la crema de leche y la ramita de canela, y caliéntalo a fuego suave unos 20 minutos, sin que llegue a hervir. Déjalo enfriar a temperatura ambiente. Bate la leche con los huevos y únelo a la mezcla anterior, habiéndole sacado la ramita de canela. Remueve y mételo en el congelador. Cada media hora, quítale los cristales de hielo solidificados en la superficie y remueve la mezcla. Al cabo de tres veces la mezcla estará ya bastante compacta. Déjala entonces en el congelador un par de horas más.



## Sorbete marroquí



psicoactivo

### **Ingredientes (para dos personas):**

- ◆ 2 tacitas de café
- ◆ 1 grano de cardamomo molido
- ◆ 2 cucharadas de azúcar
- ◆ hielo picado
- ◆ 0,30-1 g de hachís

Derrite removiendo el hachís en el café caliente. Añádele azúcar y cardamomo. Viértelo en una batidora junto al hielo y pícalo.



ELISABET RIERA MILLÁN. Es directora de contenidos del sello *Integral/RBA Libros* y ha sido redactora jefe de la revista *Integral* y directora de *Revista Mente Sana* en RBA. Ha escrito también el *Manual de cultivo de la marihuana*.