

Dalla figlia di Bob Marley
**CEDELLA
MARLEY**
con Raquel Pelzel



MARIJUANA IN CUCINA



Ricette e consigli
per un uso salutare, ecologico,
responsabile e... divertente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO





Cedella Marley

con Raquel Pelzel
fotografie di Aubrie Pick

MARIJUANA IN CUCINA

Ricette e consigli
per un uso salutare, ecologico,
responsabile e... divertente



 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



INDICE

INTRODUZIONE 9

IL NUOVO MONDO DELLA CANNABIS 15

IN CUCINA CON LA FAMIGLIA MARLEY 33

CENE TRA AMICI: LA MARIJUANA A TAVOLA 53

1

GOOD
MORNING YAH

61

2

ERBA
DA BERE

81

3

PER LA FAME
FUORI ORARIO

99

4

INSALATE,
INSALATONE E
VERDURE FRESCHE

121

5

CENE
TRA
AMICI

137

6

DOLCI E DESSERT
CHE TI FANNO
FELICE

189

7

BELLEZZA
NATURALE

213

PRODOTTI ALIMENTARI DELLA MARLEY NATURAL 229

RINGRAZIAMENTI 230

INDICE DELLE RICETTE 235

INTRODUZIONE

“Quando la fumi, l'erba ti rivela te stesso”.

— BOB MARLEY

“Quando ci sentiamo in pace, io emano energia di pace. Là dove c'era stress, ora c'è calma”.

— CEDELLA MARLEY

SE PENSI A BOB MARLEY probabilmente pensi all'*erba*, alla cannabis (nella mia famiglia, la chiamiamo semplicemente *erba*). Crescendo, sono sempre stata circondata dall'erba; per me, il suo dolce aroma era comune quanto quello della mamma che soffriggeva zenzero e curry nell'olio di cocco per uno dei suoi famosi stufati. Fin da ragazzino papà ha sempre rispettato la natura e le proprietà curative delle piante. Suo nonno Omeriah era erborista e agricoltore; papà raccontava storie su come masticasse il "*chewstick*", una vite spontanea e selvatica con proprietà antisettiche e antibatteriche, usata come dentifricio naturale in Giamaica. Era anche conosciuto per i suoi "elisir" che purificavano, rinfrancavano e riequilibravano la mente, il sangue e l'anima. Quando papà abbracciò lo stile di vita rastafari, a metà anni Sessanta, vivere in pace e amore prestando attenzione a come veniva alimentato il corpo era una filosofia che richiamava gli insegnamenti e le esperienze della sua infanzia. Per i rastafari l'erba è sacra e viene persino citata nella Bibbia. Papà fumava per entrare in uno stato mentale gioioso, santo e ispirato, per liberare lo spirito e la creatività. Ora, più di trent'anni dopo che mio padre ha lasciato questa terra, il mondo sta finalmente accettando i numerosi benefici della cannabis, dalla terapia del dolore cronico all'apertura di percorsi creativi.

Foto: Mamma, Sharon, Ziggy, Stephen (nel passeggino) e io (con la mia borsetta preferita!), con papà.

Il rapporto con i miei genitori è sempre stato splendido e oggi mia madre è la mia migliore amica. Ovviamente, avendo trascorso solo tredici anni con mio padre, ci sarà sempre in me il desiderio di aver avuto più tempo con lui. Tuttavia sono felice dei ricordi che ho della nostra famiglia: uscire assieme, nuotare, correre sulla spiaggia, gustare succhi di frutta freschi, ottimo cibo e musica. Sarò eternamente grata ai miei genitori per averci insegnato ad apprezzare un ritmo di vita più lento, a pensare in modo critico, vivere sani e “apprezzare” la bellezza e la generosità di Madre Terra. Mia madre ci ha insegnato a vivere dei prodotti dell’orto cucinando cibi deliziosi e questo libro è un modo per condividere con il mondo gli insegnamenti della mia famiglia, come testimonianza di entrambi e come antidoto alla nostra frenetica vita. Vivere in armonia con la natura, la musica e l’erba aiuta a diffondere tutt’attorno un messaggio d’amore e unità, salute, felicità e vibrazioni positive.

Crescendo, la presenza dell’erba nella mia vita era piuttosto normale. C’era, punto e basta. I miei genitori non fumavano per fare i pagliacci, fumavano per entrare in collegamento con il loro sé più profondo e vero. Quando papà fumava, si sedeva e leggeva la Bibbia, scriveva i testi delle canzoni e ogni tanto tirava dal suo spinello. Per i miei genitori, fumare era un rituale sacro e rispettavano il potere dell’erba. Da ragazza pertanto mi è sembrato perfettamente naturale incorporare l’erba nel mio stile di vita, per scopi strettamente ricreativi ma anche per alleviare dolorosi crampi, tornare con i piedi per terra dopo l’euforia del palcoscenico o, in tutta onestà, a volte anche solo per rilassarmi. Molti sono i motivi per cui si fuma: per trarne ispirazione creativa, alleviare dolori vari, calmare l’ansia. Non sempre la ragione è di essere un tutt’uno con l’universo, sebbene alcuni raggiungano quello stato. Certi semplicemente lo fanno per sballarsi. Ehi... e tu?

Come la mamma, alla fine ho smesso di fumare per prendermi cura della mia voce. Per i cantanti, qualsiasi tipo di fumo non va bene se aspirato su base regolare. Ma l’erba e i sottoprodotti della canapa faranno sempre parte del mio stile di vita per le loro numerose qualità benefiche, specialmente se assunti in forma alimentare, senza inalare fumo.

La marijuana in cucina non è affatto un modo nuovo di sperimentarne i benefici psicologici e medici: siamo onesti, da sempre le persone la usano così! È solo di recente che l’erba è stata vituperata... e adesso che finalmente può uscire allo scoperto (in alcune parti del mondo, quantomeno), tutti abbiamo la possibilità di scoprire ciò che questa meravigliosa pianta può fare per noi. In questo libro troverai non solo ricette, ma anche modi, tempi e indicazioni per cucinare e sperimentare la cannabis al suo massimo potenziale, dagli infusi



ai tonici, fino alle zuppe e ai trattamenti per il corpo. Per elevare lo spirito, intrattenere e divertirti con gli amici, ma anche per la salute, la cannabis può entrare nella tua dispensa in cucina, dalla colazione allo spuntino della notte (e a casa Marley, con “spuntino” non intendiamo patatine o cereali).

Dal punto di vista scientifico sulla cannabis c'è molto da sapere, per cui mi sono rivolta al team di esperti della Marley Natural per avere informazioni su cosa chiedere al momento dell'acquisto, sul modo migliore per attivare il THC e incorporare la marijuana in cucina. Certo, sono cresciuta con l'erba sempre presente, ma non sono una scienziata. C'è davvero tanto da imparare e da sapere. Ora che la cannabis è più accettata e meglio regolata, tutti possiamo aspettarci ulteriori scoperte sui numerosi benefici per il corpo, la mente e lo spirito.

Mi auguro che scoprirai modi per fare esperimenti con la marijuana in cucina, divertirti, organizzare cene in cui tutti si sentano aperti, di ottimo umore e *irie*, cioè felici, in pace con il mondo... Davvero una cosa stupenda! La cannabis (e questo libro) non dovrebbe essere usata impropriamente. L'ultima cosa che voglio è sapere che te ne stai semplicemente seduto sul divano a fissare il muro (a meno che non lo voglia tu!). Voglio invece portare nuova energia ai tuoi momenti con gli amici, sbloccare il tuo lato creativo e riequilibrare la tua vita quotidiana con un po' di serena contemplazione: yoga, escursioni, gite in bicicletta e meditazione. Cucinare è un continuo viaggio che trasmette gioia agli altri... L'erba non potrà che aumentare questa gioia e renderla ancora più intensa. Mio padre era solito dire che “L'erba è l'unificazione dell'umanità”. Che bel modo di vederla!

In pace e con amore,

Cedella Marley



*“Se vuoi essere d'aiuto, sii felice. Se vuoi avere successo, sii felice.
La felicità non è il risultato di una vita ben vissuta. La felicità è il carburante per
una vita ben vissuta. Se non ti permetti di essere felice, non potrai essere felice.
Ma quando permetti la felicità, niente può tenerla lontano da te”.*

MARIJUANA IN CUCINA

A un certo punto della tua vita forse ti hanno dato un biscotto, un dolcetto o delle caramelle “all'erba”, senza però dirti quanto THC ci fosse dentro, senza saperti dire quando era stato fatto o da chi, senza nemmeno sapere *come* era stato fatto o la qualità degli ingredienti utilizzati. Per fortuna, le cose da mangiare di dubbia natura sono in gran parte storia vecchia e poiché la marijuana sta venendo in qualche forma legalizzata via via in più paesi o se ne decriminalizza il possesso di piccole quantità,¹ gli appassionati di cucina che vivono là dove acquistarla è legale possono stare più tranquilli se vogliono cucinare con il THC. Saprà sempre chi ha preparato le pietanze (tu!), come sono state realizzate (con amore), quando (fresche, oggi!) e gli ingredienti utilizzati. Puoi anche controllare la quantità di THC contenuta in ogni porzione, elemento fondamentale troppo spesso trascurato quando si tratta di alimenti alla cannabis.

Ho ideato questo libro affinché sia possibile seguire le ricette con o senza marijuana. Se preferisci, tralasciarla è davvero facile; nella maggior parte dei casi, sostituirai l'olio o il burro di cannabis con un cucchiaino o due di burro o olio semplici. Se la ricetta *tun up*, cioè se ti conquista, mi auguro che tu ne ottenga quello che cerchi, che si tratti di euforia, guarigione, relax o qualsiasi altra cosa! Ho mantenuto bassi i dosaggi per favorire quel livello moderato e gioioso che piaceva a mio padre. Attenzione, però: la cannabis coltivata oggi è molto più forte di quella che fumava papà e inoltre ingerirla ha un effetto più duraturo e più profondo. Sii prudente, specialmente agli inizi, in modo da poter assaggiare vari piatti rimanendo *irie* nel modo giusto.

La dose standard per porzione di solito è di 10 milligrammi (mg). In questo libro tuttavia le ricette sono state sviluppate per una dose più contenuta pari a 5 mg di THC per porzione, basata su cannabis al 15% di THC. In questo modo, puoi includere nel menù due o anche tre piatti arricchiti con cannabis e, se ciascun commensale ne prende una porzione, consumerà circa 15 mg totali di THC nel corso della serata, una quantità del tutto ragionevole (ma puoi sempre raddoppiare o triplicare la quantità di olio o burro di cannabis riportata, per intensificare le dosi di qualsiasi ricetta).

¹ Al momento in cui questo libro è andato in stampa, negli Stati Uniti hanno legalizzato alcune forme di marijuana medica 27 stati, più il Distretto di Columbia; inoltre Alaska, California, Colorado, Maine, Massachusetts, Nevada, Oregon, Washington e il Distretto di Columbia l'hanno legalizzata anche per uso ricreativo.

Se scegli di arricchire una ricetta con il burro di cannabis (pag. 26), l'olio di cannabis (pag. 25), il mix di spezie alla cannabis (pag. 42) o l'estratto di vaniglia alla cannabis (pag. 29), è consigliabile seguire la tabella a pag. 25 per determinare la quantità di THC in ogni porzione in base alla potenza della marijuana.

Naturalmente l'assorbimento del THC varia da persona a persona. Età, peso, metabolismo, sesso, livello di forma fisica e tolleranza al THC influenzeranno il modo in cui

FOGLIE DI ZUCCHERO: MEGLIO RISPARMIARE?

In una pianta, fiori e gemme sono la principale fonte di tricomi, sostanza vischiosa e oleosa che cristallizza una volta essiccata e che contiene la più alta concentrazione di cannabinoidi (THC e CBD, tra i molti altri); queste sono le parti più preziose della pianta. In genere vengono essiccati e macinati per essere fumati, svapati o usati nei prodotti alimentari. Prima che le gemme e i fiori siano raccolti, le punte delle foglie proprio sopra la gemma vengono solitamente tagliate. Anche queste foglie sono ricoperte di tricomi e, sebbene in *quantità* minore, la *qualità* dei cannabinoidi nelle foglie è uguale a quella delle gemme. Per l'aspetto zuccherino, sono spesso chiamate "foglie di zucchero", mentre i tricomi sono chiamati "kif" (lo trovi anche scritto "kief"); applicando pressione e calore al kif, si ottiene l'hashish.

Le foglie di zucchero si possono acquistare a un prezzo significativamente inferiore rispetto a quello di gemme e fiori, per cui in cucina potrebbero essere una buona idea (le foglie sulla parte bassa della pianta di solito non hanno tricomi). Usale per preparare olio di cannabis, burro di cannabis o mix di spezie alla cannabis come faresti con fiori e gemme, ma valuta se è necessario aggiungerne di più per ottenere lo stesso effetto psicotropo. Attenzione, questo può influenzare anche il sapore dell'olio o del burro, rendendoli di aroma più intenso e di colore più verde. Inoltre, se acquisti foglie di zucchero e investi in un grinder o "trita-erba" a tre scomparti (disponibile online e nei negozi specializzati), puoi raccogliere nello scomparto inferiore i tricomi che si separano dalle foglie e usarli cospargendoli sul cibo o aggiungendoli alle bevande.

l'organismo lo digerisce e lo assorbe. Anche la quantità di cibo già presente nello stomaco prima di assumere alimenti con cannabis influirà sugli effetti. Quindi è davvero opportuno usare cautela e non eccedere, non sballarsi troppo, per non rischiare un'esperienza meno che ottimale.

Sperimentando e acquisendo familiarità, prenderai presto coscienza delle tue preferenze e dei tuoi livelli di tolleranza. A conti fatti, un'insalata, delle frittelle di banane o dei biscotti alla cannabis dovrebbero farti sentire rilassato e felice, come bere un bicchiere di vino. La differenza è che gli alimenti impiegano da trenta minuti a due ore per esercitare un effetto sul corpo e sulla mente, quindi vacci piano, dai alla magia il tempo di funzionare e tratta con gentilezza il tuo corpo.

CANNABIS DECARBOSSILATA

La cannabis contiene il composto THCA; per renderlo psicoattivo, è necessario rimuovere la molecola di CO₂ (la "A"), per trasformarlo in THC. Questo accade esponendo il THCA al calore, come quando si preparano l'olio e il burro di cannabis. Ma per ottenere miscele di spezie essiccate (pag. 42) e infusioni come l'estratto di vaniglia (pag. 29) è necessario prima decarbossilare la cannabis. Allo scopo le gemme si macinano con un grinder manuale a più scomparti (7 grammi per il burro di cannabis, pag. 26, o l'olio di cannabis, pag. 25) e si tostano in forno a 120°C per 15-20 minuti, mescolando ogni 5 minuti circa (i modi per decarbossilare l'erba sono tanti quanti quelli per rompere una noce, ma questo è il metodo che secondo me funziona meglio). Una volta fatto, la cannabis si scurisce leggermente e diventa di un marrone caldo, dorato. Toglila dal forno e lasciala raffreddare completamente, prima di procedere con le ricette (conserva la cannabis decarbossilata in un contenitore a chiusura ermetica e al riparo dalla luce, usandola nel più breve tempo possibile). Puoi anche decarbossilare il kif (polvere di tricomi, v. pag. 64). Basta metterlo in una cocottina e procedere come descritto sopra.

UTENSILI E APPARECCHIATURE NECESSARI PER CUCINARE CON LA CANNABIS

Una volta realizzata una scorta del tuo ingrediente base alla cannabis (olio, burro o mix di aromi), sei pronto. Le ricette le prepari semplicemente come descritto, aggiungendo il

condimento o gli aromi alla cannabis come da indicazioni. Per preparare l'ingrediente base, però, ci sono alcuni utensili da cucina facilmente reperibili che dovrai avere a portata di mano; se non possiedi un grinder, sarà necessario acquistarne uno. Il grinder è essenziale per spezzettare l'erba essiccata e ottenerne una consistenza piacevole e uniforme.

Chi fa uso di cannabis oggi dispone di tante opzioni per macinare la marijuana da decarbossilare o fumare. Ai tempi di papà, l'erba essiccata si spezzettava con le dita, le forbici o un coltello! Oggi esistono grinder sofisticati a uno, due o tre scomparti, che la macinano comodamente senza che si attacchi alle dita. Qualora occorra decarbossilarla, la cannabis macinata uniformemente si essicca meglio. Ci sono interi siti dedicati ai pro e ai contro di vari grinder, ma il mio consiglio è: comprane uno di qualità, che ti sia comodo e faccia bene il suo lavoro. Non usare macinaspezie o macinacaffè; ridurranno l'erba a una polvere troppo fine!

I grinder hanno prezzi variabili. In generale, il costo dipende dalla complessità del design e dal numero di parti o dalle caratteristiche speciali. Per esempio, ci sono grinder a scomparto unico. Sono semplici, certo, ma la macinatura può non risultare regolare e rischi che estrarre tutta la marijuana tritata dai denti dell'attrezzo sia difficoltoso (la cannabis diventa appiccicosa a causa dei tricomi). Un grinder a doppio scomparto fa passare attraverso i fori il prodotto da quello superiore a quello inferiore. Quindi, solo l'erba di una certa dimensione finisce nel secondo scomparto e la macinatura è più fine (il secondo scomparto è piatto, perciò raccogliere l'erba macinata è facile). Lo svantaggio è che non ha un filtro per raccogliere il polline (kif) e se macini parecchia marijuana, perché non raccoglierlo e usarlo sul porridge a colazione o trasformarlo in hashish? I grinder a tre scomparti presentano un filtro tra il secondo e il terzo, dove si accumula il polline.

Questi utensili possono essere realizzati in legno, materiale acrilico, alluminio o alluminio rivestito di titanio. Gli ultimi due tendono a durare più a lungo: i denti hanno meno probabilità di staccarsi e i grinder sono più solidi. Tuttavia, il legno è esteticamente ed ergonomicamente piacevole da avere e da usare... Il grinder Marley Natural ha quattro parti e tre scomparti (con un filtro per raccogliere il polline, ossia il kif); unisce la bellezza di un involucro di legno a robusti meccanismi interni in alluminio, per avere il meglio del meglio. Evita i grinder acrilici; non sono un prodotto di qualità. A quel punto, meglio un coltello!

Oltre a questo strumento essenziale, ti occorrerà un termometro a lettura istantanea, una garza, un setaccio o un colino e un contenitore a chiusura ermetica per la conservazione. Se preferisci preparare l'olio di cannabis in una slow cooker, cioè una pentola apposita per cottura lenta, v. pag. 26.

I DIECI COMANDAMENTI (PIÙ ALTRI DUE O TRE) DELLA MARIJUANA IN CUCINA

1. Gli alimenti alla cannabis impiegano da trenta minuti a due ore per essere completamente assorbiti dall'organismo. Sii paziente, puoi sempre consumarne un po' di più, ma se ne ingerisci troppi dovrai aspettare parecchie ore prima di smaltire gli effetti psicotropi del THC.
2. Abbi sempre ben chiaro quanto THC è presente nell'erba prima di preparare il burro di cannabis (pag. 26), l'olio di cannabis (pag. 25), il mix di spezie alla cannabis (pag. 42) o l'estratto di vaniglia alla cannabis (pag. 29). Se chi te la fornisce non ne conosce il contenuto, cercati un nuovo fornitore (o coltivala da te, se il tuo Stato lo consente! V. pag. 20).
3. È meglio tenere le dosi basse che esagerare. Le mie ricette sono per cannabis al 15% di THC. I ceppi con un livello di THC più alto andrebbero usati con moderazione. Se la prima volta l'euforia è troppo blanda, la scorta successiva di burro, olio, spezie o estratto di vaniglia alla cannabis puoi sempre prepararla più forte (o semplicemente usare più burro o olio nella ricetta).
4. Prima di iniziare prepara un punto della casa comodo e confortevole, specialmente se inviti persone che non hanno mai provato cibo alla marijuana.
5. Metti un po' di musica reggae dolce. L'atmosfera gioca un ruolo fondamentale nel piacere dell'esperienza.
6. Sii cauto quando unisci alcol e cannabis. L'alcol può acuirne gli effetti psicologici, in bene e in male. Detto questo, ci vogliono da trenta minuti a due ore prima che la marijuana faccia



effetto, quindi di solito iniziare la serata con un bicchiere di vino o un cocktail non dà problemi.

7. Contrassegna sempre il cibo preparato con la marijuana, includendo cosa intendi per singola porzione e quanto THC contiene (cose come i popcorn puoi anche prepararle in ciotoline monodose). Se organizzi una cena a base di marijuana, assicurati di aggiungere al menù piatti senza cannabis, cosicché tutti possano sentirsi sazi e soddisfatti senza esagerare con le pietanze potenziate.
8. Non guidare mai dopo aver consumato cibo alla cannabis. Mai.
9. Ricorda che gli alimenti alla cannabis hanno un effetto più intenso se consumati a stomaco vuoto.

10. Il cibo alla cannabis è riservato agli adulti. Assicurati che i bambini non abbiano nessun accesso a questi prodotti.

11. Tieni a portata di mano del succo d'arancia e una bevanda isotonica tipo Gatorade, nel caso qualcuno esageri. Aumentare il livello di zuccheri nel sangue può aiutare a contrastare l'euforia eccessiva. Alcuni dicono che anche una fetta di limone sotto la lingua aiuta.
 12. Dopo aver programmato di consumare cibo alla cannabis, per dodici ore non prendere nessun tipo di impegno, per ogni evenienza.
 13. Goditela fino in fondo e sii aperto a tutte le possibilità.
-



Cominciare la giornata con la marijuana non è solo “svegliarsi e farsi una canna”, è iniziarla con mente e cuore ricettivi. Mia madre Rita ama dire che l'erba apre gli occhi e che in molti girano con gli occhi aperti ma non riescono a vedere. L'erba ci aiuta a vedere e quale momento migliore per aprire gli occhi e abbracciare la giornata, se non al mattino? Quando si prepara la colazione con burro o olio di cannabis, è importante prestare molta attenzione al ceppo utilizzato. In generale, i ceppi a predominanza sativa sono migliori per la routine mattutina, specialmente se hai davanti una giornata produttiva! Tieni i tranquilli ceppi a predominanza indica per dopo, quando puoi permetterti di lasciarti andare di più (o magari per quei giorni in cui la colazione funge da cena!). Puoi preparare dei muffin con guava alla cannabis per un'escursione o consumare un porridge di farina di mais alla cannabis in una mattinata fredda, prima di uscire. Noi Marley abbiamo sempre sostenuto che l'erba ci aiuta a portarci al di sopra delle cose... non vogliamo essere al di sotto di niente; l'erba può contribuire a vedere con più chiarezza noi stessi e il mondo.

I MUFFIN ALLA CANNABIS SONO UN'OTTIMA opzione per una gita, un picnic o per qualsiasi posto in cui portarsi dietro uno snack arricchito può servire (un lungo viaggio in treno? Un concerto di un'intera giornata?). Questi muffin contengono banane, che offrono fibre, e carboidrati complessi nella forma di farina integrale, che danno energia a lenta combustione (per dei muffin ancora più nutrienti, usa solo farina integrale; i muffin saranno un po' più corposi). Sopra hanno della granola croccante, ma la vera magia è nel ripieno morbido, fatto con formaggio cremoso e guava (dalla pasta di guava); quando ci affondi i denti hai una gustosissima sorpresa (v. pag. 40 per ulteriori informazioni sulla pasta di guava). La copertura di granola aggiunge ulteriore croccantezza e prelibatezza.

MUFFIN ALLA BANANA RIPIENI DI FORMAGGIO CREMOSO E GUAVA

PER 12 MUFFIN (5 MG DI THC PER MUFFIN)

COPERTURA DI GRANOLA

½ tazza di granola
¼ di tazza di farina bianca
¼ di tazza di zucchero tipo muscovado,
pressato
¼ di cucchiaino di sale marino fine
3 cucchiaini di olio di cocco

MUFFIN

2 grosse uova da allevamento all'aperto
⅔ di tazza di zucchero muscovado, pressato

½ tazza di yogurt greco naturale al 2%
2 cucchiaini di olio di cannabis (pag. 25;
preferibilmente fatto con olio di cocco)
2 banane molto mature, ridotte in purea
1 tazza di farina bianca
1 tazza di farina integrale
2 cucchiaini di lievito per dolci
1 cucchiaino di cannella in polvere
½ cucchiaino di sale marino fine
¾ di tazza di formaggio cremoso
¾ di tazza di pasta di guava

1. **PREPARA LA COPERTURA DI GRANOLA:** in una terrina di dimensioni medie, mescola assieme granola, farina, zucchero e sale. Aggiungi l'olio di cocco e usa le dita per ridurre il tutto in briciole.

2. **PREPARA I MUFFIN:** preriscalda il forno a 180°C. Ungi delicatamente uno stampo da 12 per muffin con uno spray da cucina o fodera con pirottini di carta da forno.
3. In una capiente terrina sbatti le uova, lo zucchero, lo yogurt, l'olio di cannabis e le banane. Posiziona sulla terrina un capiente setaccio, quindi aggiungi le farine, il lievito, la cannella e il sale. Setaccia gli ingredienti secchi su quelli umidi, poi con una spatola di silicone mescola delicatamente.
4. Riempi ogni stampino per metà con l'impasto. Aggiungi un cucchiaino di formaggio cremoso e guarnisci con un cucchiaino di pasta di guava. Cospargi i muffin con la copertura di granola.
5. Cuoci i muffin fino a quando, se leggermente premuti, resistono alla pressione, 20-25 minuti (in questo caso infilarli non funziona, perché i muffin sono farciti con formaggio cremoso). Estrai dal forno e lascia raffreddare per 10 minuti nello stampo. Trasferisci i muffin su una griglia per farli raffreddare completamente prima di servire.

QUEL PIZZICO IN PIÙ

Non sprecare e nulla ti verrà a mancare, non si dice così? Quando macini fiori e gemme secchi, a volte può cadere una polvere cristallina bianchiccia. È roba buona, si chiama kif o, più propriamente, "tricomi". Racchiude THC, CBD e altri cannabinoidi. Investire in un grinder manuale a più scomparti e dotato nella parte inferiore di uno scomparto di raccolta con filtro ti permetterà di raccogliere il kif da cospargere su cereali o muesli, aggiungere al succo di frutta, al caffè... o a qualsiasi cosa. Il kif è anche ciò che viene usato per fare l'hashish... ma per farlo te ne serve davvero *tanto*! Metterne da parte un pizzico da aggiungere a un piatto è un modo intelligente per evitare di sprecare una parte preziosa dell'erba. Il kif va decarbossilato per attivare il THC e sbloccarne le proprietà psicoattive; le istruzioni le trovi a pag. 22.



DA PICCOLA, QUANDO LE BANANE DIVENTAVANO TROPPO MATURE e ricche di zucchero, le trasformavamo in frittelle deliziose, dolci e croccanti... che bontà! Il trucco per avere bordi croccanti e un intenso sapore di zucchero di canna è quello di friggere le banane nel burro e nello zucchero di canna grezzo prima di aggiungere in padella la pastella. Le banane caramellano e diventano appiccicose: quando giri la frittella è come una minitorta rovesciata. Se hai a portata di mano l'estratto di vaniglia alla cannabis (pag. 29), puoi sostituirlo a mezzo cucchiaino di normale vaniglia e poi omettere il burro o l'olio di cannabis.

FRITTELLE DI BANANA

PER 4 PORZIONI (8 FRITTELLE; 5 MG DI THC PER PORZIONE)

2 banane medie molto mature	2 cucchiaini di burro (pag. 26) o olio di cannabis (pag. 25)
½ tazza di latte intero	
1 grosso uovo da allevamento all'aperto	1½ tazza di farina bianca
7 cucchiaini di burro non salato, fuso	½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di zucchero di canna	½ cucchiaino di sale marino fine
1 cucchiaino di estratto di vaniglia	4 cucchiaini di zucchero demerara o turbinado
	Zucchero a velo (facoltativo)

1. Sbuccia le banane e metterne una e mezza in una capiente terrina, quindi con una forchetta riducile in poltiglia. Versaci il latte, l'uovo, 3 cucchiaini di burro fuso, lo zucchero, la vaniglia e il burro di cannabis, quindi sbatti assieme.
2. Taglia la mezza banana rimanente in otto pezzetti diagonali lunghi da 0,5 a 1 cm.
3. In una terrina media unisci la farina, il bicarbonato e il sale. Aggiungi il composto di farina alla miscela di latte e banana e mescola per unire il tutto.
4. Versa 2 cucchiaini di burro fuso in una capiente padella antiaderente, su fuoco medio. Aggiungi 2 cucchiaini di zucchero demerara e cuoci, mescolando lentamente ma costantemente, fino a quando lo zucchero è semisciolto e il burro schiuma, circa 30 secondi.
5. Colloca una fettina di banana su ciascun quadrante della padella. Cuoci per 30 secondi, dopodiché capovolgi le fette di banana e riduci la fiamma a medio-bassa.

6. Usa circa $\frac{1}{3}$ tazza di pastella per coprire ogni fetta di banana, creando 4 pancake. Cuoci fino a quando il fondo è dorato e i bordi cominciano a sembrare cotti, 1½-2 minuti. Ogni tanto inclina la padella per ridistribuire la miscela di burro e zucchero. Capovolgi le frittelle e cuoci l'altro lato per un minuto, quindi trasferisci su un piatto.
7. Con delle pinze e della carta da cucina elimina eventuali residui di zucchero bruciato, poi ripeti l'intero processo, utilizzando i 2 cucchiaini rimanenti di burro, i 2 cucchiaini di zucchero, le fette di banana e la pastella. Servi le frittelle al naturale o cosparse di zucchero a velo.

