

A glass pitcher with a lid, filled with a golden-yellow liquid, likely cannabis tea. A large, vibrant green cannabis leaf is floating in the liquid. The pitcher is placed on a wooden surface. The background is a soft, out-of-focus light blue.

# VAŘÍME

S

# KOHOPIM

75 RECEPTŮ  
PODLE PŘIROZENÉHO  
ŽIVOTNÍHO STYLU  
MARLEYOVÝCH

**CEDELLA  
MARLEYOVÁ**  
A RAQUEL PELZELOVÁ



**VAŘÍME**

..... S .....

**KONOPÍM**





# VAŘÍME S KONOPIM

75 RECEPTŮ  
PODLE PŘIROZENÉHO ŽIVOTNÍHO  
STYLU MARLEYOVÝCH

**CEDELLA  
MARLEYOVÁ**  
fi RAQUEL PELZELOVÁ

**VOLVOX GLOBATOR**

Tato kniha obsahuje obecné informace o konopí, které je v Severní Americe a většině světa regulovanou látkou. Jelikož s používáním a pěstováním konopí a výrobků z něj odvozených se mohou pojit velké pokuty, měli byste se před uplatněním informací z této knihy seznámit se zákony, které platí na vašem území. Snahy léčit nemoci konopí by měly probíhat pod dohledem lékaře. Autorka a vydavatel výslovně odmítají jakoukoli odpovědnost za újmu nebo riziko, osobní i jiné, které vznikne v přímém nebo nepřímém důsledku používání a uplatňování jakékoli části obsahu této knihy.

Vydavatel ani autorka neposkytují individuálním čtenářům odborné rady nebo služby. Myšlenky, procedury a návrhy, které jsou v této knize obsaženy, nenahrazují návštěvu u lékaře. Veškeré záležitosti, které se týkají vašeho zdraví, vyžadují dohled lékaře. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakoukoli újmu nebo škodu, která údajně vznikne v souvislosti s informacemi nebo návrhy obsaženými v této knize.

Recepty obsažené v této knize byly vytvořeny s ohledem na popsání přísady a techniky. Vydavatel nezodpovídá za žádné specifické potřeby, které souvisejí s vaším zdravotním stavem nebo případnou alergií a vyžadují lékařský dohled. Vydavatel rovněž není zodpovědný, pokud vám recepty obsažené v této knize způsobí nepříznivou reakci, bez ohledu na to, zda se jimi řídíte doslovně, nebo je upravíte, tak aby vyhovovaly vašim osobním stravovacím potřebám nebo chuti.

Cedela Marley, Raquel Pelzel: *Cooking with Herbs – 75 recipes for Marley natural lifestyle*

copyright © 2017 Cedela Marley

photographs © 2017 Aubrey Pick

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

translation © Radka Knotková, 2018

ISBN 978-80-7511-431-0

ISBN 978-80-7511-432-7 (pdf)



Vydavatel této knihy neschvaluje porušování zákona a nemá v úmyslu podporovat nebo propagovat užívání nelegálních konopných produktů. V dnešní době dochází ke znovuobjevení konopí v celé jeho různorodosti. Znalosti o různých aspektech a možnostech využití této cenné rostliny si zaslouží být zpřístupněny široké veřejnosti.





# OBSAH

ÚVOD	9
NOVÝ SVĚT KONOPÍ	15
KONOPÍ V KUCHYNI	20
VAŘÍME PODLE MARLEYOVÝCH	33
VYLEPŠENÉ BANKETY: HOSTÍME S KONOPÍM	53
1 BOŽSKÁ SNÍDANĚ PRO DOBRÉ RÁNO	61
2 BAŠTA PRO JAKOUKOLI DENNÍ DOBU	81
3 CELODENNÍ MLSNÁ!	99
4 ČERSTVÉ A ZELENÉ	121
5 SLEZINA	137
6 SLADKOSTI CO ZASYTÍ	189
7 PŘÍRODNÍ KRÁSA	213
UKLIDNĚTE SE A KUŘTE SE ZNAČKOU MARLEY NATURAL	226
POTRAVINÁŘSKÉ VÝROBKY RODINY MARLEYOVÝCH	229
PODĚKOVÁNÍ	230



# ÚVOD

**„Když člověk kouří konopí, spatří sebe samého.“**

– BOB MARLEY

**„Když se cítíme klidní, vytváříme energii klidu.**

**Kde byl stres, tam je teď klid.“**

– CEDELLA MARLEYOVÁ

KDYŽ ČLOVĚK SLYŠÍ „BOB MARLEY“, nejspíš se mu vybaví kytky, konopí (u nás v rodině říkáme prostě jen „*kytka*“). Když jsem byla malá, bylo konopí všude kolem – jeho nasládlá vůně pro mě byla stejně běžná jako aroma zázvoru a kari, které maminka opékala v kokosovém oleji, když připravovala jednu ze svých proslulých dušenin z jednoho hrnce. Tatínek měl k přírodě a léčivým schopnostem rostlin úctu už jako malý kluk. Jeho dědeček Omeriah se živil jako kořenář a farmář a tatínek nám vyprávěl, jak v puse drtíval „žvýkácké větvičky“, přírodní divoce rostoucí révu s antiseptickými a antibakteriálními vlastnostmi, která se na Jamajce používala jako přírodní zubní pasta. Vedle toho dědeček proslul i svými „elixíry“, které pročisťovaly a ozdravovaly mysl, krev i duši a vracely jim rovnováhu. V polovině šedesátých let si tatínek osvojil životní styl rastafariánů, jejich filosofie žít v míru a lásce a dbát na to, čemu člověk vystavuje svoje tělo, souzněla s učením a zážitky z jeho dospívání. Konopí je pro rastafariány posvátné, a dokonce se o něm zmiňuje i Bible. Tatínek je kouřil, aby se dostal do radostné, pobožné a inspirativní nálady, aby osvobodil ducha a rozproudil svou kreativitu. Teď, víc než třicet let po jeho skonu, svět konečně začíná být otevřenější vůči nespočtu prospěšných účinků, které marihuana má, ať už je to její schopnost tišit chronické bolesti, nebo otevřít cestu kreativitě.

NA PROTĚJŠÍ STRANĚ: Maminka, Sharon, Ziggy, Stephen (v kočárku)  
a já (se svou oblíbenou kabelkou) s tatínkem

S rodiči jsem vždycky měla skvělý vztah a matka je dnes moje nejlepší kamarádka. S otcem jsem prožila jenom třináct let a nadosmrti si budu přát, abychom spolu bývali strávili víc času. I tak jsem ale ráda, že mám na naši rodinu tolik vzpomínek: na to, jak se spolu jen tak potloukáme, plaveme, utíkáme na pláž a vychutnáváme si čerstvé džusy, skvělé jídlo a hudbu. Především jsem svým rodičům vděčná za to, že mi ukázali, jak ocenit neuspěchaný život, kriticky uvažovat, zdravě žít, ocenit a milovat krásu a hojnost naší matičky Země. Maminka nám ukázala, jak zahradnicit a vařit vynikající jídlo, a tak je pro mě tahle knížka způsob, jak se o odkaz své rodiny podělit se světem, jak rodičům vzdát hold a dát lidem protilek na jejich stresuplné životy. Žít v souladu s přírodou, hudbou a konopím pomáhá šířit poselství lásky a jednoty, zdraví a spokojenosti a pozitivních vibrací.

Když jsem vyrůstala, připadalo mi úplně normální, že jsem konopím obklopená. Tak to prostě bylo. Rodiče nekouřili proto, aby se otupili; dělali to proto, aby pronikli ke svému nejhlubšímu a nejopravdovějšímu já. Kdykoli tatínek kouřil, sedl si a četl Bibli, psal texty a tu a tam u toho potáhl z jointu. Rodiče kouření považovali za posvátný rituál a k síle konopí měli hlubokou úctu. Když jsem dospěla, zdálo se mi tedy naprosto přirozené zahrnout do svého životního stylu konopí: pro výhradně rekreační účely, abych utišila bolestivé křeče, zmírnila trému, která člověka přirozeně provází, když je na jevišti, a občas abych se prostě jen poplakovala. Lidé mají ke kouření spoustu důvodů – tvůrčí inspiraci, potlačení bolesti, zklidnění úzkosti. Ne vždycky je tím důvodem touha splynout s vesmírem, i když i to se někdy může podařit. Někdo se zkrátka chce zhulit. A co vy?

Podobně jako maminka jsem s kouřením časem přestala a začala víc pečovat o svůj hlas. Pravidelně kouřit není pro zpěváky nic dobrého. Konopí a výrobky z něj odvozené ale budou díky svým mnoha prospěšným vlastnostem k mému životnímu stylu patřit už napořád, především co se jejich poživatelné podoby týče, neboť tam problém s vdechováním kouře vůbec nevzniká.

Vaření s konopím ovšem ani náhodou není nový způsob, jak poznat jeho psychologické a léčivé účinky, lidé tuhle metodu používali odjakživa – to jen abychom měli jasno! Konopí začalo být demonizované teprve nedávno, a teď když konečně zase smí ven mezi slušné lidi (aspoň v některých státech), máme příležitost znovu zjistit, co pro nás tahle úžasná rostlina může udělat. V téhle knize najdete nejenom recepty, ale i metody, délku přípravy a rady, jak konopí vařit a zužitkovávat v plném rozsahu – v čajích, tonicích, polévkách nebo koupelích. Konopí se může stát součástí vaší spíže a pozvednout vás na duchu, usnadnit vám pořádání večírků, zpříjemnit chvílky s přáteli a zlepšit vám zdraví, a to od snídaň po okamžiky, kdy vás pozdě v noci popadne mlsná (a mlsná v domácnosti Marleyových rozhodně neznamená chipsy a cereálie).



VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK, OD PRAVÉHO HORNÍHO ROHU: S babičkou Cedellou Bookerovou a maminkou (Ritou Marleyovou); se svým synem Skipem; se svou jmenovkyní, babičkou Cedellou; tatínek.





Z vědeckého hlediska je toho hodně, co se o konopí vyplatí vědět. Ačkoli jsem s ním vyrostla, nejsem ani omylem vědec, a proto jsem se obrátila na odborný tým z naší firmy Marley Natural a poprosila je o informace, na co se při nakupování konopí ptát, jak nejlépe uvolnit THC, které je v něm obsažené, a zapracovat je do jídla. Je toho tolik, co se o marihuaně musíme naučit a vědět. Teď když je o něco víc tolerovaná a lépe regulovaná, můžeme se všichni těšit, až budou odhaleny další z jejich prospěšných účinků na lidské tělo, mysl a ducha.

Doufám, že přijdete na to, jak konopí používat při vaření, bavit se s ním a pořádat večírky, kde jsou všichni otevření, v dobré náladě a cítí se *irie*... je to vážně něco nádherného! Konopí (ani tahle kniha) by se nemělo zneužívat. Poslední, o co stojím (pokud to tedy sami nechcete!), je uvést vás do stavu, kdy byste nebyli schopni dělat nic než sedět na gauči a zírat do zdi. Ráda bych vám pomohla vnést do vašich akcí novou energii, odhalit vaši tvůrčí stránku a nastolit ve vašem všedním životě rovnováhu, která vám umožní tiše rozjímat – při cvičení jógy, pěších túrách, projížďkách na kole a meditaci. Vaření je celoživotní snaha rozradostnit lidi kolem sebe... Konopí tuhle radost jenom zvětší a zesílí. Tatínek říkával, že „konopí sjednocuje lidstvo.“ Tomu říkám krásná vize.

V míru a s láskou  
Cedella Marleyová



**„Pokud chcete být nápomocní, buďte šťastní. Pokud chcete být úspěšní, buďte šťastní. Šťěstí není výsledkem dobře prožitého života. Šťěstí dobře prožitý život pohání. Pokud si nedovolíte být šťastní, pak šťastní být nemůžete. Ale když štěstí prostě otevřete dveře, nic už vám je nesebere.“**







jím bolest svalů nebo si do koupele přilejte obohacenou tinkturu, abyste si užili zrovna jako v lázních. S konopím se nemusíte nadále tajit – může se stát součástí vašeho každodenního života, podobně jako vaření, cvičení a hoštění přátel.

Konopí je na téhle zemi odjakživa. Teď když je na spoustě míst legální a přijímané, můžou si spotřebitelé dovolit být vybíraví ohledně toho, co kupují, jak a kdo to pěstuje. Ačkoli lidé marihuanu celá desetiletí pěstovali potají a v tmavých místnostech za umělého osvětlení nebo ve skříních, zbožňuje čerstvý vzduch a hojné sluneční světlo. Nyní když je rekreační spotřeba v řadě států legální a jiné povolují aspoň léčebné využití konopí, metody jeho pěstování se neustále zlepšují. Rodinní farmáři se už nemusí bát ho pěstovat otevřeně.

Kouření je nejspíš pořád tím nejoblíbenějším způsobem, jak konopí používat (a jak ho používali i moji rodiče), ale já ho radši zapracovávám do jídel ve formě konopných másel a olejů (podrobnosti na str. 53–57). Když pokrm vylepšíte špetkou konopného másla nebo konopného oleje, obyčejná večeře s přáteli se okamžitě změní v oslavu života a záplavu dobrých pocitů. Je to vynikající možnost, jak hostit své známé a vyvolat v nich lepší vibrace. No jen si to představte, mejdan, kde všichni zapomenou na své trable a dají se do tance! Když jídlo vylepšíte konopím, bude se každý cítit *irie* a příjemně, jako kdybyste mu nabídli koktejl nebo sklenku vína. (Další informace o sestavování vylepšeného menu pro pořádání večírků najdete na str. 22)

Pokud máte na jídla obohacená o cannabis nepříjemné vzpomínky – třeba jste si v mládí dali marihuanový koláček a moc to nedopadlo –, byl dotyčný kousek stoprocentně udělaný tak, že do něj kuchař prostě hodil hrstku sušeného konopí. Pokud to tak bylo, a obzvlášť pokud bylo použité konopí nekvalitní a mělo malou účinnost, bude pro vás vaření a konzumace pokrmů obohacených o konopné máslo nebo konopný olej úplně novou zkušeností. Abyste povznášející vlastnosti konopí odblokovali, musíte z něj uvolnit THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) – právě THC vás povznese. Aby se aktivovalo, musí být konopí dekarboxylované (viz str. 22), což je jen dlouhé slovo pro „ohřáté“. Dosáhnete toho buď opečením v troubě (pokud slouží jako drobenka nebo slané dochucovadlo) nebo vylouhováním v másle nebo oleji: THC v marihuaně je lipofilní, což znamená, že ke svému přenosu potřebuje tuk (aktivuje se například, když ho přidáte do vývaru).

Když lidé mluví o konopí, většinou mají na mysli jeden z následujících druhů: *Cannabis sativa* nebo *Cannabis indica*. Obě odrůdy mají výrazně jiné vlastnosti, účinky na lidské tělo a mírně odlišné chemické složení. Obecně vzato druh *sativa* dodává člověku energii, podněcuje v něm kreativní myšlení a zvedá mu náladu. Z obou uvedených odrůd je tahle ta „sjetější“, a právě tu tatínek kouřil (viz str. 29) *Indica* na druhou stranu většinou navozuje klidnější a uvolněnější rozpoložení, při kterém se dobře relaxuje. Třetí kategorií marihuany jsou hybridy – pěstitelé kříží *indicu* a *sativu*, aby jejich žádané vlastnosti spojili dohromady. Spousta lidí tvrdí, že nic jako nehybridní konopí

# KONOPÍ A OLEJ ZNAČKY MARLEY NATURAL

Členové mojí rodiny jsou bytostně přesvědčeni o léčebných účincích marihuany (viz str. 15) – její schopnosti uzdravovat a nastolovat niterní blaho –, i když někteří z nás se rozhodli ji nekouřit. Abychom vzdali hold odkazu mého otce, představili jsme v roce 2014 globální značku Marley Natural. Pokud si kupujete konopí nesoucí značku Marley Natural, můžete se spolehnout, že je čistě přírodní a udržitelně sklizené, přesně jak to příroda zamýšlela. Našimi dodavateli jsou zkušené pěstitele, kteří nám poskytují vysoce kvalitní prvotřídní květy, pěstované udržitelně a bez použití hnojiv, pesticidů a chemikálií. S hrdostí nabízíme odrůdy konopí s vybraným genetickým složením i původní druhy. Sortiment Marley Natural zahrnuje Marley Green (hybridní směs odrůd sativa/indica), Marley Gold (odrůdu s převažujícím podílem sativy), Marley Red (druh bohatý na kanabidiol (viz str. 21)) a Marley Black (druh s převažujícím podílem indicy).

Náš konopný olej (koncentrovaný a velmi čistý výtažek z konopí) byl z květů extrahován s nejvyšší pečlivostí, aby zůstala zachována plná šíře jeho přirozeného terpenového profilu. Olej se extrahuje kombinací tlaku, tepla a oxidu uhličitého, čímž dojde k separaci rostlinného materiálu. Pokročilými pročišťovacími technikami se z něj odstraňují nečistoty a koncentruje se jeho kanabiodní profil. Naše konopí i olej se samozřejmě testují, aby bylo zaručeno, že jsou čisté a bezpečné. Je to součást rastafariánského životního stylu – žít v míru a lásce a dávat si do těla pouze dobré věci, zlepšit život sobě i druhým. Tahle filosofie byla pro mého otce velmi důležitá a je důležitá i pro naši rodinu, když přijde na cokoli, co si vkládáme do těla nebo co na ně aplikujeme.



# JAK NAŠE TĚLO VYUŽÍVÁ KONOPÍ JAKO LÉK

Konopí je úžasná rostlina. Obsahuje přes osmdesát kanabinoidů, které různými způsoby reagují s endokanabinoidním systémem lidského těla – soustavou endokanabinoidních receptorů (ano! Naše tělo disponuje biologickým systémem, jenž vznikl výhradně proto, aby zachycoval příznivé účinky kanabinoidů obsažených v konopí), která je součástí struktury našeho těla stejně jako chuťové pohárky nebo sluch. Endokanabinoidní systém je tvořen receptory v našem mozku a v celém těle, jež pomáhají regulovat nervovou soustavu. Je možné, že dokonce pomáhá bojovat s nemocemi, jako například s roztroušenou sklerózou, zeleným zákalem a rakovinou. Druhem kanabinoidů je i THC – však víte, ta věc, jíž se sjiždíte. Dalším typem je CBD neboli kanabidiol – není psychoaktivní, a tudíž se jím nesjedete, pomáhá ale potlačit bolest, záchvaty a dlouhou řadu dalších neduhů. Z účinků CBD můžete těžit tak, že si vyhledáte druhy, které jej ve velké míře obsahují – obecně platí, že tyto odrůdy (jako třeba Charlotte's Web, Harlequin a Cannatonic) mají podíl CBD nad 4%. CBD navíc potlačuje nebo zmírňuje účinky THC... to znamená, že oba kanabinoidy lze používat současně, obzvlášť pokud jste po konopí sáhli z léčebných důvodů. Jsou k dispozici oleje a tinktury, které obsahují pouze CBD a ani trochu THC. Dalšími druhy kanabinoidů, které nemají žádné psychotropní účinky, jsou CBG a CBC. Naproti tomu CBN, CBDL a CBL vás podobně jako THC dostanou do rauše. Konopí je tím nejpřírodnějším lékem na bolest, jaký na téhle planetě máme, ať už jde o pomoc při spaní, léčení záchvatů nebo potlačování pocitu tlaku v očích (učiněný dar z nebes pro někoho, kdo trpí zeleným zákalem). Jak se toho o marihuaně dozvídáme pořád víc a víc a dále zkoumáme její potenciál, jsme schopni zužitkovat stále větší množství prospěšných vlastností, jimiž od přírody disponuje.