

OBSAH

KONOPÍ HÝBE SVĚTEM

Konopí Hýbe Světem	6
Prokletá rostlina a opomíjená historie	12
Endokanabinoidní systém – jak to v našem těle skutečně funguje	22
Proč byli lovci a sběrači štíhlí a my ne	30
Vyladíte si endokanabinoidní systém a kila půjdou dolů	38
Superhrdinou snadno a rychle	46
6 kroků k delšímu a spokojenějšímu životu	56
Konopné produkty	62

ZAČÍNÁME VAŘIT S KONOPÍM

Konopné mléko	66
Konopné máslo	68
Snídaňová granola	70
Konopná majonéza	72
Bylinková kořenící směs	74
Citronové konopné pesto	76

SNÍDANĚ JSOU ZÁKLAD DNE

Banánové vafle bez přidaného cukru	80
--	----

Konopné houstičky	82
Kuskusové slané muffiny se žampiony	84
Cizrnová pomazánka s lichořeřišnicí	86
Fermentovaná kaše s čokoládou a pomerančem	88
Borůvkové proteinové smoothie	90

SLADKÉ PEČENÍ ZDRAVĚJI

Hummus z červené řepy a semínkové kreky	94
Domácí bagely s konopným semínkem	96
Nepečený borůvkový cheesecake	98
Semínková pomazánka z avokáda	100
Konopný quiche s chřestem	102
Proteinové konopné kuličky	104
Konopný tabouleh s pečenou dýní a nakládanými citrony	106

SVACINY PRO MALÝ HLAD

Mrkvový krém s chilli konopným olejem	110
---	-----

Kvěťáková polévka s konopnou smetanou a parmazánovými chipsy	112
Petrželová polévka se sýrovými knedlíčky s konopím	114
Konopná hrstková polévka	116
Silný zeleninový vývar s konopným strouháním	118

S KONOPÍM NALEHKO

Čočkový burger s řepou a parmazánovým aioli	122
Konopné vegetariánské maki	124
Jackfruit kari a konopný naan	126
Konopný falafel	128
Zapečená zelenina s konopnou náplní	130
Salát s pečenou zeleninou a čočkou beluga	132
Dýňové noky s tempehovými škvarky	134

MASO A KONOPÍ

Vepřo – knedlo – konopí	138
Kuře s nádivkou z mandlí a konopí	140

Krůtí roláda a batátovo-petrželové pyré s balzamikem	142
Teriyaki losos se salátem z pak choi	144
Fish & chips s domácí konopnou tatarkou	146
Kančí se šípkovou omáčkou a konopné špece	148

SLADKÉ PEČENÍ ZDRAVĚJI

Hruškový dort s batátovým krémem	152
Pistáciové cupcaky s bílou čokoládou	154
Konopná bábovka nadívaná mákem	156
Mandlový chlebiček s konopnou moukou	158
Ostružinová bublanina s konopím a keфіrem	160
Citronové cookies s mákem	162
Kynuté tvarohové koláčky	164
Konopné Vánoce – pracny a vanilkové rohlíčky	166

Slovníček pojmů	168
-----------------------	-----