

DAS

Rausch

KOCHBUCH

- DETAILLIERTE SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG
- DUTZENDE VON PROFESSIONELLEN TIPS, TRICKS & TECHNIKEN
- DURCHGEHEND ILLUSTRIERT
- MIT RATGEBER zu GESUNDHEIT, **SICHERE** EINNAHME UND RECHT
- DIE ULTIMATIVE DOPE-KOCHANLEITUNG

NACHTSCHATTEN
VERLAG

ISBN 3-907080-55-6

BOBCAT PR

DAS RAUSCH KOCHBUCH • HIGHTERE HANDEZEPTE

DAS

Ra



NAC

HIGHTERE

Verlegt durch
Nachtschatten Verlag
Kronengasse 11
CH-4502 Solothurn
Fax 0041 32 621 89 47
e-mail: info@nachtschatten.ch
http://www.nachtschatten.ch

© 1999 Nachtschatten Verlag
für die deutsche Ausgabe

Übersetzung: Bert Marco Schuldes
Korrektur: Pascale Breitenstein
Umschlaggestaltung und Layout: Bobcat Press
Druck: Legoprint SPA, Lavis
Printed in Italy
4. Auflage

ISBN 3-907080-55-6

Titel der Originalausgabe:
Stir Crazy - cooking with Cannabis
by Bobcat Press
Bobcat Press, Manchester, England

Warnung des Verlegers:
Dieses Buch soll in keiner Weise irgendjemand zum Gebrauch einer legalisierten
Substanz auffordern. Aber es ist eine Tatsache, dass es im deutschsprachigen
Raum einige Millionen Hanfgebraucherinnen gibt - und die sollen sich erfreuen
dürfen an diesem Buch.

Hanf als Droge zu missbrauchen ist nach Gesetz
immer noch verboten.



8 
Vorwort

11 

14 
Was man verwendet

15 
Zubereitung

23 


26 
Die Kontrolle der Dosis

27 
Dosierungstabelle

28 
Überdosis

30 
Wenn etwas daneben geht

31 

33 
Praktische Aspekte

38 
Freefall Flapjack

40 
Fearsome Fudge

42 
Badman Brownie

47 

48 
Der Gebrauch von Cannabis

51 
Ist es sicher?



Im Orient wird das Kochen mit Cannabis schon seit Tausenden von Jahren praktiziert. Bei uns dagegen ist dies eine aufs traurigste vernachlässigte Kunst.

Das ist eine richtige Schande. Eine ganze Stunde in einer heißen Küche kann es an Bequemlichkeit zwar kaum mit dem Drehen eines Joints oder mit dem Stopfen einer Pfeife aufnehmen. Trotzdem hat es eine ganze Reihe ernstzunehmender Vorteile, wenn man seinen Pot hinunterschluckt.

Kocht man Cannabis zusammen mit den richtigen Zutaten in hoher Dosierung, dann kann es die Sorte von High hervorrufen, die für gewöhnlich mit den machtvolleren psychedelischen Drogen wie LSD in Verbindung gebracht wird. Für einige Leute stellt das eine attraktive Aussicht dar. Selbst in niedrigerer Dosierung machen die einzigartigen Qualitäten eines Keks-Highs dieses zu einer wertvollen Alternative zum Rauchen. Abwechslung, so sagt man ...

Ein weiterer offensichtlicher Vorteil des Essens gegenüber dem Rauchen sind die gesundheitlichen Aspekte. Die meisten europäischen Joints werden aus dem "Dämon" Tabak gedreht. Cannabisrauch, in normalen Mengen zwar weniger schädlich, ist trotzdem reich an Teer und anderen Scheußlichkeiten. Wenn man seinen Pot isst, kann man high werden, vermeidet aber gleichzeitig all diesen karzinogenen Mist. Für Nichtraucher (die häufig nicht in der Lage sind, korrekt zu inhalieren), und für all diejenigen, die an Problemen mit den Atmungsorganen leiden, ist das Essen ein leichter und beschwerdefreier Weg, um den Gebrauch von Cannabis zu genießen.

Ein weiterer guter Grund, der fürs Kochen spricht, ist die Diskretion. Während beißende Wolken blauen Rauchs

schon fast so etwas wie ein Umsitzenden sind, sieht nicht berauschend aus als ein Pfannkuchen Cannabisbutter oder ein Glas raffiniertes und dezentes Wein. Menschen, die Pot verwenden, erlaubt das Essen länger dauernden Wirkung Aufgabe zu umgehen, täglich Tag verteilt rauchen zu müssen.

Kochen ist auch eine vorzüglichen guten Gebrauch zu machen rauchen möchte. Cannabis das roh und kratzig im Rauchen mischen Züchtern oft als Abwurf oder verschenkt. Wenn dann geben schlechtes Gras Blätter niedriger Potenz noch besten Blütenspitzen in nicht eine Sammlung von Rezepten Pot verwendet wird, versuchen

Prozeß des Zubereitens

von Cannabis

nur fünf Minuten

zusammen

verbringen

Kochen

E



Der einfachste Weg, Cannabis zu essen, besteht darin, es in den Mund zu stopfen und mit dem Kauen anzufangen. Schlechte Idee. Vom unangenehmen Geschmack einmal abgesehen, bewirkt das Essen von "rohem" Cannabis ein langsam einsetzendes und unvorhersehbares High. Wird es in Fett oder Alkohol gelöst, dann sind die aktiven Inhaltsstoffe oder Cannabinoide im Cannabis leichter zu verdauen und bewirken ein viel besseres, intensiveres High. Dies ist die Grundlage, auf der das gesamte Kochen mit Cannabis beruht.

Hier in diesem Kapitel werden einige der nützlicheren Techniken aus der Cannabis-Küche erklärt. Man lernt hier, wie man Cannabis zubereitet, wie man es mit anderen Zutaten mischt und wie man hochpotente Konzentrate herstellt. Es ist nicht nötig, sich mit den komplexeren Bereichen der Cannabis-Wissenschaft zu beschäftigen, um den perfekten Keks (Brownie) zu backen. Aber ein paar Grundlagen werden dir sehr weiterhelfen. Folge einfach den drei goldenen Faustregeln und alles wird gut werden...



Regel

Verwende Fett

Sind die wirksamen Bestandteile von Cannabis in Alkohol gelöst, dann gehen sie viel schneller über. Das bedeutet ein besseres High. Cannabis braucht. Hurra! Die meisten Menschen gehen zu einem hohen Prozentsatz Butter für den Reisepaß für eine gute Zeit.

Regel

Bleib bei der Größe

Um ein schnelles und effektives High zu bekommen, essen kleinen Mengen von Speisen essen. Das Essen von Cannabis verzögert das High im System bedeutet, dass wir länger brauchen und die brauchen auch noch länger. Grund sind die meisten Rezepte in diesem Buch sind eines Snacks berechnet. Den Freiß...

Regel

Paß auf die Dosis

Wenn man dem Essen Cannabis zusetzt, kann man nur abschätzen. Die genaue Dosis ist nur durch Erfahrung zu machen. Wenn man sich nicht sicher ist, entweder überhaupt nichts passieren lassen. Man kann sich durchaus mit Cannabis beschäftigen. Horrorgeschichte über den einen S... Blut aus seinem jämmerlichen Gesicht. Siehe die Dosierungstabelle auf Seite 27, um zu wissen, wieviel du isst.

Was man verwendet

Blätter

Blätter werden von Growern billig verkauft oder oft sogar verschenkt, weil sie diese als Abfall betrachten. Für den Cannabis-Koch sind das gute Nachrichten, da Blätter perfekt zum Kochen geeignet sind. Während sie unangenehm zu rauchen sind, kann man die großen Mengen, die man braucht, um high zu werden, einfach in einem einzigen, wohlschmeckenden Keks konzentrieren. Richtig zubereitete Blätter machen genauso high wie die besten Blüten der gleichen Pflanze.



Blütenstände

Obwohl sie weniger Wirkung fürs Geld als die Blätter bringen, sind die blühenden Spitzen der Cannabispflanze eine exzellente Grundlage für das Kochen mit Cannabis. Wegen ihrer höheren Potenz braucht man nur kleine Mengen der Blüten, was zu einem weniger aufdringlichen Cannabis-Geschmack führt.



Haschisch

Haschisch ist vielleicht die Form von Cannabis, mit der man am einfachsten kochen kann. Der Großteil seiner Zubereitung fand bereits bei seiner Herstellung statt. Es löst sich in fettigen Speisen leicht auf. Haschisch kann man den meisten Rezepten durch einfaches Zerkrümeln hinzufügen. Weil die Potenz von Cannabis-Stücken so stark schwanken kann, ist einige Vorsicht bei der Entscheidung über die richtige Dosis angebracht.



Die restlichen Teile

Der Stamm und die Stängel der Cannabis-Pflanze enthalten einen geringen Anteil an THC. Diese Teile kann man am besten mit Alkohol (siehe Seite 20) extrahieren, da dieses Material zu faserhaltig und sperrig ist, um direkt beim Kochen verwendet zu werden. Die Samenhüllen von Cannabis (nicht die Samen selbst) sind ziemlich potent, und man kann sie auf die gleiche Weise gebrauchen wie die blühenden Spitzen.



Zubereitung

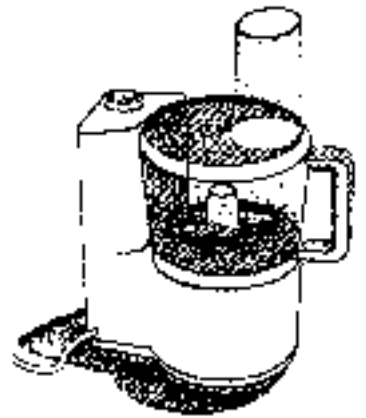
Die Herstellung von C

Der einfachste Weg, um Cannabis zu einem Mehl zu verarbeiten, welches man kochen kann. Blätter, die zu Mehl vermahlen werden können, sind etwas gröblich und kross sein, daß sie zwischen den Fingern zerfallen. In einer guten Zeit in einem warmen Ofen oder einer Dörrschale trocknen die frischen Blätter.

Man entfernt alle Stängel oder hölzerne Teile in eine Küchenmaschine.

Dort zermahlt man die Blätter zu einem feinen Mehl und lässt dann eine Minute lang sich setzen.

Mit der Hilfe eines Messers treibt man das Mehl ab und sortiert dabei noch zu große Blattstücke heraus. Vielleicht fällt dir ein feineres Mehl ein. Das ist wertvolles, potentes Material. Das Cannabis-Mehl sollte in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.



Blütenmehl

Aus den Blüten kann man genauso wie aus den Blättern ein Mehl zubereiten. Wenn die Blüten nicht kross und trocken sind, sollte man sie zehn Minuten lang in einem Ofen bei 90 Grad Celsius erhitzen oder ungefähr eine Minute lang in der Mikrowelle bestrahlen. Anschließend läßt man sie abkühlen. Verwendet man kleine Mengen, dann ist eine Kaffeemühle geeigneter als eine Küchenmaschine. Besonders muß man darauf achten, den Verlust von THC-reichem Staub zu vermeiden.

Haschmehl

Das ist einfach pulverisiertes Hasch. Wie man es herstellt, hängt von der Konsistenz der verwendeten Stücke ab. Die meisten Haschsorten zerkrümeln problemlos, wenn sie erhitzt werden. Ein bis zwei Minuten in der Mikrowelle oder eine Viertelstunde in einem Ofen sollten genügen. Eine feine Käseibe oder ein Mörser mit Pistill können verwendet werden, um besonders hartes Hasch zu pulverisieren. Sehr klebriges, öliges Hasch, wie zum Beispiel ein Nepalese, kann man mit einem Messer in kleine Stücke schneiden und so den übrigen Zutaten hinzufügen - es wird sich problemlos auflösen.

Blütenmus

Blüten kann man der im Rezept angegebenen Flüssigkeit direkt zugeben. Idealerweise sollte die Flüssigkeit einen hohen Anteil an Fett oder Milch haben.

Zerkleinere mit einer scharfen Schere die Blüten, entferne alle holzigen Teile. Gib die Blüten zusammen mit der Flüssigkeit in eine Küchenmaschine. Püriere gut.

Füge die so mit Cannabis versetzte Flüssigkeit einfach den anderen Zutaten des Rezeptes hinzu.



Die Verwendung von M...

Sowohl normale als auch Sojamilch kochen mit Cannabis geeignet. Sie enthalten einen natürlichen Emulgator namens Lecithin. Das Lecithin verteilt sich gleichmäßig in der Milch. So kann es besser in der Milch effektiver auflösen, besonders dann wenn die Milch erhitzt wird. Selbst Milch mit niedrigem Fettgehalt gut verwenden.

Die Herstellung von C...

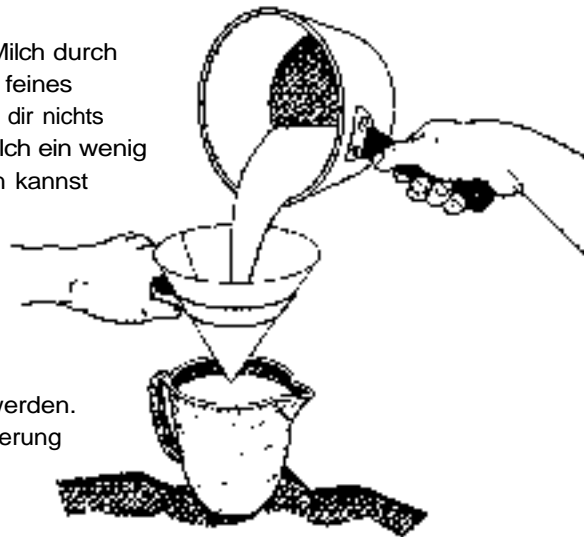
Bei diesem Verfahren wird Milch beheizt, um das Cannabis zu extrahieren. Süßholzextrakt kann die Cannamilch so trinken, wie sie ist, oder man kann sie anstelle normaler Milch in f...

Man bringt einen Liter Milch zum Kochen. Das Verfahren funktioniert sowohl mit Haschisch als auch mit Blattmehl (äquivalente Menge). Bei hohen Dosen kann man high werden können.

Man verschließt den Topf mit einem Deckel und kocht eine halbe Stunde ganz leicht köchelnd.



Filtere anschließend die Milch durch einen Kaffeefilter oder ein feines Sieb in ein Gefäß. Falls es dir nichts ausmacht, wenn deine Milch ein wenig grün und broselig ist, dann kannst du diesen Schritt überspringen, und die Mischung wird noch potenter werden. Die fertige Cannamilch sollte gekühlt und wie normale frische Milch verwendet werden. Sie kann zur längeren Lagerung eingefroren werden.



Gieße die Mischung durch ein Sieb auf. Verwende die Rückseite eines Blattes zu pressen.

Bringe einen halben Liter Wasser in eine Pfanne. Gib 50 Gramm Cannabisblätter, um noch verbliebene Butter zu pressen.



Die Verwendung von Butter

Butter (oder Margarine) regiert die Küche, wenn es um das Kochen mit Cannabis geht. Sie schmeckt gut und kann in viel mehr Rezepten verwendet werden, als du es dir vorstellen kannst. Was aber noch viel wichtiger ist: Cannabinoide lösen sich leicht in Butter auf, besonders dann, wenn sie erwärmt wird. Mischt man die Butter gut mit Cannamehl oder pulverisiertem Haschisch, dann kann man sie beim Kochen wie ganz normale Butter verwenden. Butter kann auch benutzt werden, um ein hochpotentes Konzentrat namens Cannabutter herzustellen.



Die Herstellung von Cannabutter

Man kann Butter verwenden, um die aktiven Wirkstoffe aus Cannabis für das Kochen zu extrahieren. Cannabutter ist potenter, sehr potenter Stoff. Das THC aus 50 Gramm Cannabisblättern kann mit Leichtigkeit in einer einzigen Tasse Butter konzentriert werden.

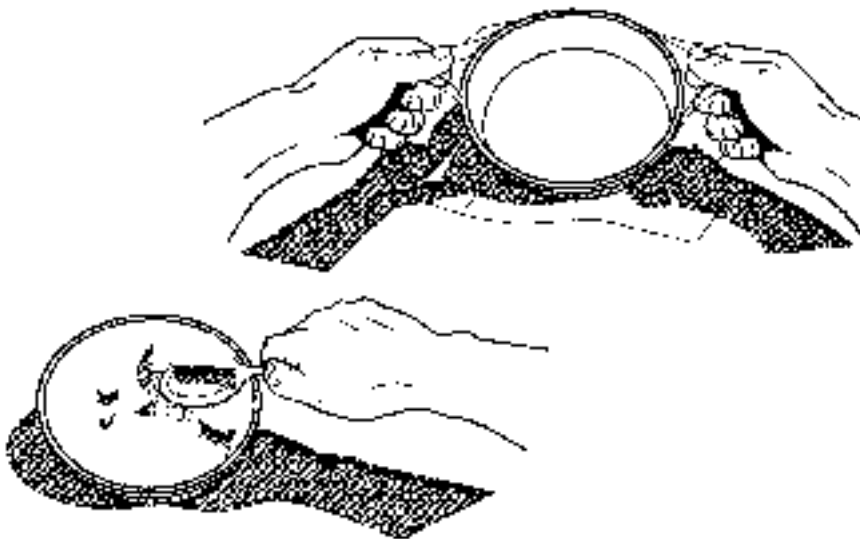
Erhitze 750 ml Wasser in einer Pfanne. Gib 50 Gramm Cannabisblätter und ein halbes Pfund Butter dazu.

Bring die Mischung zum Kochen, schließe dann den Deckel und laß sie anderthalb bis zwei Stunden lang leicht kochein. Gelegentlich umrühren.



Decke die Schüssel zu und lass die Flüssigkeit abkühlen.

Nach dem vollständigen Abkühlen wird die Cannabutter aushärten und sich vom Wasser trennen. Schöpfe die Butter heraus und bewahre sie im Kühlschrank auf. Das Wasser kann weggeschüttet werden. Cannabutter kann anstelle von normaler Butter in nahezu jedem Rezept verwendet werden, man kann sogar seinen Toast damit bestreichen.



Die Verwendung von Alkohol

Cannabinoide lösen sich leicht in alkoholhaltigen Getränken wie Wodka oder Gin auf. Dies funktioniert umso besser, je höher der Alkoholgehalt ist. Man kann Cannabis wochenlang in einer Flasche Schnaps ziehen lassen, um auf diese Weise potenten, cannabinierten Schnaps zu erhalten. Cannabis kann auch mit Hilfe von Alkohol verarbeitet werden. Auf diese Weise erhält man ein superstarkes THC-Konzentrat.



Die Herstellung eines alkoholischen Konzentrats

Die Herstellung eines THC-Konzentrats mit Alkohol ist ein einfacher und nützlicher Weg, um eine große Menge von Cannabisblättern in eine kleine Menge Flüssigkeit zu verwandeln.

Wasche die Blätter in lauwarmem Wasser und gib sie dann mit den Blättern eine große flache Schüssel hinein. Billiger starker Wodka oder Schnaps hierzu gut.

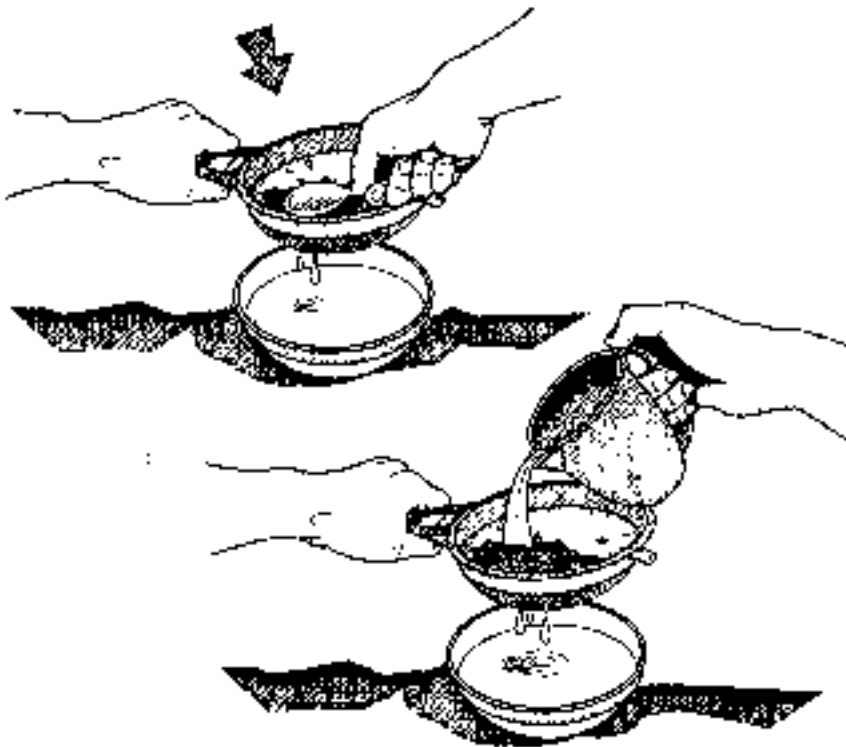
Achte darauf, daß die Blätter vollständig mit dem Alkohol bedeckt sind. Verschließe die Schüssel dann mit einer Folie und lasse sie drei Tage lang stehen. In dieser Zeit werden die guten Stoffen in den Blättern ausgezogen.

Nimm die Folie ab, rühre die Mischung gut um und lasse sie einen Tag lang offen stehen, so daß der Alkohol verdunstet. In dieser Phase sollte ungefähr die Hälfte des Alkohols verdunstet sein.



Rühre die Mischung noch einmal um gieße sie dann durch ein Sieb und fange die unten herauslaufende Flüssigkeit auf Presse mit der Rückseite eines Löffels fest die restliche Flüssigkeit aus den Blättern heraus

Gieße einen Teil der aufgefangenen Flüssigkeit wieder über die Blätter und presse die Blätter dann noch einmal aus Wiederhole diesen Schritt mehrere Male um soviel Saft wie möglich zu extrahieren



Es wird am Schluß etwa 1/8 Liter cannabishaltiger Flüssigkeit übrigbleiben Diese kann dann noch auf etwa 60 ml eingekocht werden Danach sollte man sie in Flaschen füllen und gekühlt lagern Der Extrakt kann Getränken zugefügt dem Essen zugegeben oder so wie er ist eingenommen werden Vorsicht Dieser Stoff ist superstark Mit den angegebenen Mengen zubereitet, stellt weniger als ein Teelöffel Konzentrat bereits eine starke einzelne Dosis dar

Ein Keks-High kann weit über die normale Erfahrung beim Rauchen hinaus überwältigend und intensiv sein. Es kann vorkommen, daß man ziemlich stoned wird (manchmal zu stoned – siehe unter Überdosis), wenn man Cannabis ißt. Wird es richtig zubereitet, dann hat selbst minderwertiges Hasch das Potential, jemanden in die Umlaufbahn zu katapultieren. Deswegen verdient Hasch beim Essen den Respekt sowohl des Kochs als auch von jedem, der es ißt. Gleich ob man eine milde medizinische Wirkung sucht oder ein ausgeprägtes psychedelisches Abenteuer: Die richtige Dosis zu finden ist entscheidend dafür, eine gute Zeit zu haben. Zuviel zu essen ist ein häufiger, wenn auch leicht zu vermeidender Fehler, der einem wirklich den Tag verderben kann.

In diesem Kapitel wird erklärt, was passiert, wenn man Cannabis ißt, und wie man die richtige Menge abschätzt. Ein wenig gesunder Menschenverstand, gepaart mit dem wichtigsten Wissen, sorgen dafür, daß man nicht in irgendwelche Fallen tappt. Das Überlesen der folgenden Seiten erfolgt daher auf eigene Gefahr...



Was passiert, wenn Cannabis ißt?

Wenn Cannabis gegessen wird, da die anderen Cannabinoide, die durch den Verdauungstrakt in die Blutbahn verlaufen langsamer und ist schlechter, wenn Cannabis geraucht wird. Wenn ein nahezu sofortiges High bewirkt, die Auswirkungen des Essens irgendwelche Minuten einsetzen. Die Zeit, die es bis zum High beginnt, wird davon beeinflusst, wie zubereitet wird, wie die Zutaten verarbeitet werden und welche Menge an Cannabis in das Verdauungssystem in dieser Zeit...



Schon kurz nachdem Cannabis versetzt wird, werden die Enzyme durch die Portionen mit weiteren Enzymen und die Cannabis in die Blutbahn...

Sind sie erst einmal in der Blutbahn, dann befinden sich die Cannabinoide auf einer Hochgeschwindigkeitsreise. Normalerweise haben 45 Minuten, bis ein Teil der Cannabinoide Rezeptoren erreicht, und der Konsument wird sie spüren. Wenn dann mehr und mehr ihren Weg durch den Körper gehen, wird der Konsument stoned.

Der Höhepunkt eines Keks-Highs wird im allgemeinen innerhalb von 2 Stunden erreicht. In einigen Fällen (nach einem besonders reichhaltigen Mahl zum Beispiel) können die Wirkungen bis zu acht Stunden lang anhalten. Nimmt man eine große Dosis, sollte man besser nicht einplanen, bald seine Schwiegereltern zu besuchen. Der Prozeß der Verdauung verändert die Zusammensetzung der Cannabinoide. Leute, die zum ersten Mal Kekse essen, sind oft überrascht davon, wie verschieden im Vergleich zum Rauchen man sich dabei fühlen kann. Viele berichten von intensiven psychedelischen Erfahrungen mit räumlichen Störungen und manchmal sogar mit Halluzinationen unter dem Einfluß hoher Dosen.



Die Kontrolle der Dosis und der Gebrauch einer Dosierungstabelle

Während der Jointraucher seine Dosis instinktiv von einem Zug zum nächsten regulieren kann, muß der Keksesser die Mengen sehr sorgfältig berechnen, da man absolut nichts mehr machen kann, nachdem das Essen erst einmal geschluckt ist.

Vereinfacht gesagt, bedeutet die Kontrolle über die Dosis, daß man recht genau weiß, welche Wirkung jeder Keks (oder was auch immer) haben wird, bevor man ihn ißt. Dafür muß man wissen, wie stark der Stoff ist, den man verwendet hat, und die Menge davon, die im Essen enthalten ist. Das mag für viele klar auf der Hand liegen, wird aber trotzdem zu oft vergessen.

Die Dosierungstabelle auf der nächsten Seite gibt einem einen Anhaltspunkt, wieviel Cannabis man braucht, um die Wirkungen zu erhalten, die man haben mochte. Das kann nur ein ungefähre Führer sein, weil die Wirkungen von gegessenem Cannabis von so vielen Faktoren abhängen. ➤



Dosierung

in 15 Minuten mit Geduld
lassen sie sich wirken

Angehören
sollte


**PULVERISIERTES
HASCH**

☆☆☆☆
☆☆☆
☆☆
☆


BLÜTEN-MEHL

☆☆☆☆
☆☆☆
☆☆
☆


BLATT-MEHL

☆☆☆☆
☆☆☆
☆☆
☆

☆☆☆ Blätter und Blüten aus professionell angebauten "Nederwiet"-Rassen wie Snow White, Northern Lights, etc. Erstklassiges, handgemachtes Haschisch wie "Pollen"

* Alle Maßangaben in gestrichelten Linien sind nur eine grobe Vorstellung von der Stärke des Stoffes, etwas über einem Gramm. Gedacht für die durchschnittliche Konsumerfahrung. Bei Blütenmehl mittlerer Qualität sollte man bei Blättern oder anderen Blüten, sollte man die Mengen herauszufinden. Das testet die Vorstellung von der Stärke des Stoffes.

Körpergewicht, Stoffwechsel, geistig-seelischer Zustand und vorhergegangene Erfahrungen des Konsumenten beeinflussen die Art, wie er oder sie sich fühlen wird. Das gilt auch für die Qualität des Cannabis und die Art der Zubereitung.

Die Stärke von cannabis-haltigen Nahrungsmitteln zu unterschätzen, ist ein häufiger Fehler (mit unangenehmen Konsequenzen), den man mit Leichtigkeit vermeiden kann. Man sollte daher auf jeden Fall bei kleinen Dosen bleiben, bis man sich des Resultats sicher ist. Falls dabei schwache, kaum wirksame Kekse herauskommen, kann man immer noch ein paar mehr davon essen, bis man da angekommen ist, wo man sein wollte.

Überdosis

Mit Cannabis versetztes Essen kann einen so high machen wie einen Himalaya-hohen Drachen an einer langen Schnur, kann einem aber auch den Abend komplett verderben. Ein Joint "holländischer Stärke" zuviel kann einen in ein Stück sabberndes Elend verwandeln, aber ein turbostarker Keks zuviel läßt einen zu schnell Freundschaft mit der Porzellanschüssel in der Toilette schließen.

Da man die Wirkungen der Inhalation nahezu sofort spürt, bemerkt der Raucher rechtzeitig die Signale, die ihm mitteilen, daß es nun genug ist. Dies ist viel schwieriger, wenn Cannabis gegessen wird. Ist das cannabis-haltige Essen erst einmal verschluckt, dann hat der Keksesser den "point of no return" überschritten, und er ist jeder Art von High ausgeliefert, die nun auf ihn zukommt. Man kann die ideale Dosis um ein Vielfaches überschreiten, bevor man irgendetwas merkt - dies macht eine Überdosis zu einer realen Gefahr.

Erinnerst du dich noch an die Zeit, als du dreizehn warst, dich in die Gartenlaube geschlichen und dort eine ganze Flasche Martini Rosso getrunken hast? Erinnerst du dich noch, wie es war, kurz bevor du vor den Nachbarn das Bewußtsein verloren hast, in deinen vollen Hosen, die an deinen Knöcheln klebten? Nun, füge dem einige unangenehme Halluzinationen von gigantischen Nacktschnecken, die auf deinem Gesicht



herumkauen, hinzu, und du hast in zu tief in die Keksdose greifst. Die Übelkeit, Benommenheit, Angst, Panik und das sehr ausgeprägte Gefühl, dass du sehr häufig verfallst der Überdosis über einen Tag.

Es gibt keine Berichte von Todesfällen. Vermutlich mußt du dich durch ein paar Kekse fressen, um einem bleibenden Schaden zu vermeiden. Es ist sicher: wenn du viel isst, wirst du nur eine Zeitlang.

Die Vermeidung

Das ist leicht! Bleib einfach vorsichtig. "Wieviel?" geht. Wenn dir ein Keks zuviel wölltest, dann kannst du immer noch eine gegessener Pot hat einen mächtigen High, wenn man ihn rauchen würde, und es kann sein, dass das High seinen Höhepunkt erreicht. Keinesfalls eine Stunde ab, bevor sie ihre Dosis auf dem man "seine Vorfahren trifft" auf einen lauert.

Da die Potenz von Cannabis so stark ist, ist die Idee, vorsichtig zu experimentieren mit einer speziellen Sorte Pot gekochten Verfahren helfen: Erst raucht man ein wenig, um zu erhalten. Dann verwendet man ein wenig, um die passende Dosis zu finden. Man isst ein wenig, wartet etwa eine Stunde, schaut, wie es geht, und noch etwas mehr.

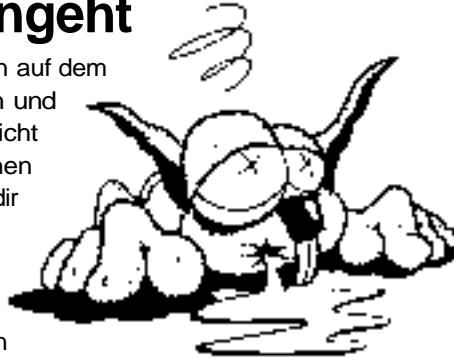
Obwohl viele erfahrene Köche die Wirkung des Gebrauch von Cannabis wissen, ein Schuß zuviel Chili-Öl läßt dich nach einer Stunde zuviel Blättermehl und die Konsequenzen.

Das Essen von Cannabis in Kombination mit anderen unvorhersagbare, scheußliche Wirkungen zu vermeiden. Schwemmt man sich

unter, dann wird man sich voraussichtlich krank fühlen. Am besten läßt man jede Sauferei ein oder zwei Stunden, nachdem man Hasch gegessen hat, bleiben.

Wenn etwas danebengeht

Abgesehen davon, daß man sich von Fahrten auf dem Rummelplatz, der Bedienung von Maschinen und Leuten in Uniform fernhalten sollte, gibt es nicht allzu viel, was man bei einer Überdosis machen kann. Man muß sie einfach aussitzen. Such dir einen warmen und kuschligen Platz, roll dich dort zusammen und denk über deine Dummheit nach.



Die meisten Cannabis-Erfahrungen beinhalten ein starkes psychologisches Element - was dem einen gefallen und was er genießen würde, finden andere beängstigend und unangenehm. Wenn also etwas danebengeht, solltest du dich selbst beruhigen und dich daran erinnern, daß du, während du eine radikal gestörte Realität erlebst und dich so krank und so schwindlig wie ein walzer-tanzender Saufer fühlen magst, dich nicht in realer körperlicher Gefahr befindest. Selbst unter extremsten Überdosen von Cannabis funktioniert der menschliche Körper problemlos. Cannabis ist eine der sichersten psychoaktiven Substanzen, die den Menschen bekannt ist, und der derzeitige Stand der medizinischen Erkenntnis besagt, daß es eine undurchführbar große Menge brauchen würde, um irgendjemandem dauernden körperlichen Schaden zuzufügen.

Der schlimmste Teil der Wirkungen einer Überdosis sollte innerhalb einer Stunde, nachdem diese eingesetzt haben, vorüber sein. Wenn man es schafft, wach zu bleiben, wird die Erfahrung danach wahrscheinlich viel lenkbarer und angenehmer verlaufen.



Die folgenden Rezepte sind von uns ausprobierte und getestete Lieblingsrezepte. Sie enthalten alle einen hohen Anteil an Fett oder Alkohol, um die Verdauung des Pot zu unterstützen, und alle haben die Größe genau eines Bissens, um die Absorption zu beschleunigen. Das sind schnelle und einfache Gerichte, selbst für die jungfräulichsten unter euch werdenden Küchenchefs. Im allgemeinen können diese Rezepte in weniger als einer Stunde zubereitet und gleich gegessen werden.

Das Rauschkochbuch ist ein Führer für das Kochen mit Cannabis, und nicht bloß eine Rezeptsammlung. Wenn du es noch nicht getan hast, solltest du jetzt die beiden ersten Kapitel lesen. Mit den dort beschriebenen Techniken kannst du Pot tausenden verschiedenen Rezepten zufügen - jedes gute Kochbuch wird dir dazu viele Anregungen geben. Das Rauschkochbuch verwendet Kekse und Gebäck als Basis seiner Mischungen. Sie lassen sich leicht in kleineren Mengen essen; aber alles andere, angefangen bei Haschpizza bis hin zu einem Cannabiscurry ist ohne weiteres machbar. Denk immer daran, mit Cannabis versetztes Essen außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern, und stelle sicher, daß es nicht aus Versehen gegessen werden kann.



Rauschkochbuch
ASPEKT

Zutaten

Mehl

In den folgenden Rezepten wird verwendet, es nicht mit Backmehl enthalten und die zu unvorherse können. Als gesündere Alternative manchmal weiße in den meisten E große Mengen von Blättermehl vergessen, die Menge an normal reduzierten. Mehl sollte vor sein damit es nachher nicht klumpt.

Fette

Der wichtigste Teil der ganzen K die aktiven Bestandteile aus dem Butter am Ende den besten Gies Margarine beim Backen ebenfalls Veganer eine gute Wahl. Weiche in Tuben verkauft wird) ist beson Leichtigkeit mit Pot direkt aus de

Eier

Achte darauf, daß Eier in versch worden. Die folgenden Rezepte Klasse 2. Eier sollten bei Raumtem werden (kühlen kann sie verderb einer Woche nach dem Kauf ver

Zucker

Normaler Kristallzucker kann für die meisten Rezepte verwendet werden. Puderzucker ist feiner und löst sich leichter auf. Er gibt daher eine bessere Konsistenz, ist aber teurer. Einige Rezepte verlangen manchmal nach braunem Kandis- oder Rohrzucker.



Schokolade

Cannabis und Schokolade scheinen immer gut zusammen zu passen. Das braune Gold ist auch dann sehr praktisch, wenn es darum geht, die grünliche Farbe zu verbergen, die aus der Verwendung einer großen Menge Blättermehl stammt.



Die Ausstattung

Der Ofen

Es gibt verschiedene Sorten von Öfen, daher sind die angegebenen Zeiten und Temperaturen nur Anhaltspunkte. Wenn Du einen super-modernen Umluftherd hast, dann denk daran, die Zeiten entsprechend zu reduzieren. Wenn du backst, dann widerstehe der Versuchung, vor Ablauf der Zeit in den Ofen zu gucken - das Öffnen der Ofentür führt zu einem unnötigen Hitzeverlust und kann das Ergebnis verderben.



Backbleche

Sie müssen eingefettet oder mit Backpapier ausgelegt werden. Mit einem Küchentuch aus Papier kann man eine dünne, gleichmäßige Schicht Butter (oder was auch immer du für Fett benutzen magst) auf dem Blech verstreichen. Oder man verwendet Antihaft-Backpapier und legt das Blech, wie auf der Abbildung gezeigt, damit aus.



Drahtgitter zum Abkühlen

Nach dem Backen sollte man Kuchen, Kekse usw. zum Abkühlen auf ein Drahtgitter legen. Dies ermöglicht freie Luftzirkulation, und man vermeidet so, daß die Backwaren festkleben oder aufweichen.



Küchenwaagen

Besonders bei kleinen Mengen sind diese oft ungenau. Es ist daher besser, einen Teelöffel oder elektronische Waagen zu verwenden, wenn man Pot abwägt. Eine gute Balkenwaage ist die beste Wahl beim Wiegen der anderen Zutaten, aber jede andere brauchbar genaue Waage ist besser, als die Mengen nur abzuschätzen.



Palettenmesser

Billig und nützlich, wenn es darum geht, das Essen aufzuheben. Sehr gut geeignet, um das Essen zu glätten und Kuchen und Kekse abzulösen. Aber auch ein breites, flaches Messer oder ein Fischheber können für die gleiche Aufgabe verwendet werden.

Elektrische Mixer

Schließlich noch ein Mixer oder ein Schneebesen. Beide beim Kochen mit Cannabis verwendet sein können. Es ist sehr wichtig, daß das Essen verteilt ist, um zuverlässige Dosen zu gewährleisten. Eine paar Minuten Arbeit mit einem Mixer spart zehnfache Zeit mit einem Schneebesen.

Pot Hinzugeben

Die Dosierung ist der bei weitem wichtigste Teil eines cannabishaltigen Essens zuzubereiten. Es ist nicht nur, um die Schuhsohlen schmecken, aber wenn man die Erwartungen erfüllen. Auf dem Weg zu deinen Brownies sein mögen, wenn du Cannabis dazugegeben hast, wirst du wohl keine weiteren erhofft hast. Der Dosierungsstreifen wird hier verwendet - hier wird gezeigt

Dies ist die Menge an Cannabis, die verwendet werden soll. Ein gestrichener Teelöffel Cannamehl (gemahlene Blätter) Qualität wird in der Dosierungstabelle mit angegeben. Wenn eine andere Sorte Pot, sollte man diese Tabelle verwenden, um die entsprechende Menge zu ermitteln.

Man nehme: 5x  Erg

Dies ist die Anzahl von Pot, die zubereitet werden soll. Es ist sehr wichtig, sie alle gleich groß zu machen, so daß sich gleiche Dosen ergeben.


Ein Viertel
Blüten
5 gute
Entfernen
man
so



Das Cannamehl, die Butter und den Zucker zusammen in einem Mixer oder einer Rührschüssel schlagen, bis die Mischung weich und schaumig ist

Die meisten Kekсреzepte harmonieren gut mit Pot. Dieser Klassiker hier scheint einer der Favoriten zu sein. Buttery, nuttury, nonsense. Leicht zu machen und in weniger als einer Stunde fertig.



Man nehme: 5x  Ergibt: 20 Ein Keks entspricht einer Dosis

110 Gramm Butter

1 großes geschlagenes Ei

110 Gramm brauner Zucker

75 Gramm Mehl

50 Gramm gerostete und gehackte Nüsse

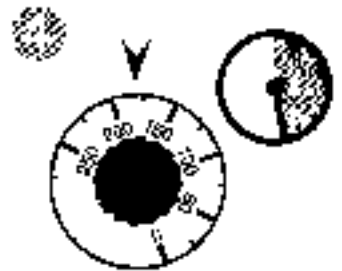
1/2 Teelöffel Vanillezucker



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit 25 Minuten

Den Ofen auf 150°C vorheizen
(Gas Stufe 2)



Backe deine Kekse im Ofen auf mittlerer Schiene entweder 25 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind und sich fest anfühlen



Just like Old Ma Marquis used to make
 - with an extra kick. Get your salivary glands
 oozing for an ear-popping plummet into oaty
 awesomeness. Mmmm... Sorry, nicht übersetzbar...

Man nehme: 2 1/2 x = Ergibt: 10. Ein Keks entspricht einer Dosis.

175 Gramm Hafermehl (Hafergrütze)

110 Gramm brauner Zucker

110 Gramm Butter

1 Teelöffel Ahornsirup

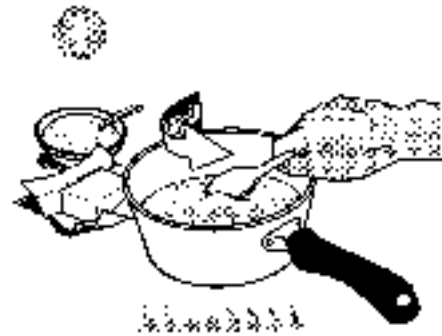
1 Eßlöffel gemahlener Ingwer



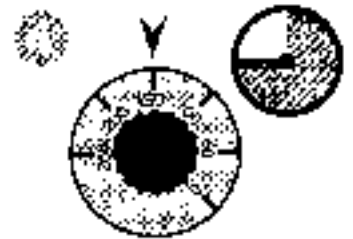
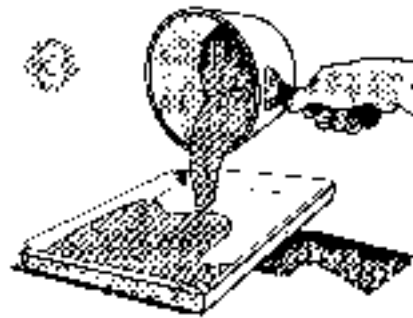
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

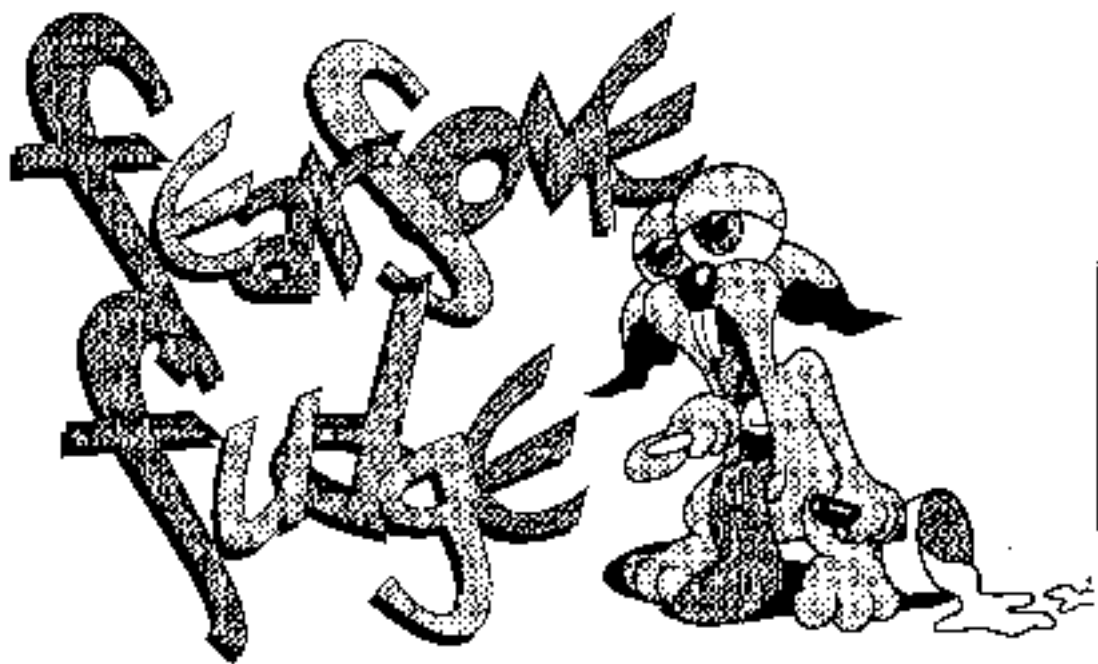
Den Ofen auf 150°C vorheizen
 (Gas Stufe 2)



Man gibt Cannabis, Butter, Zucker
 und Ahornsirup zusammen bei
 milder Hitze in einen Kochtopf.
 Dann rührt man vorsichtig um, bis
 die Butter geschmolzen ist.



Gib das Blech in die Mitte eines
 vorgeheizten Ofens und backe
 alles 45 Minuten lang oder bis alles
 goldbraun geworden ist.



Sticky, scary stuff. Ein paar Stücke fearsome fudge sind gerade die richtige Menge für eine Behandlung. Läßt sich am besten mit Hasch oder Cannabisextrakt zubereiten. Yum, Yum...

Man nehme: 3 1/2 x 2 Ergibt: 30 Zwei Fudges ergeben eine Dosis

150 ml Kondensmilch

150 ml Milch

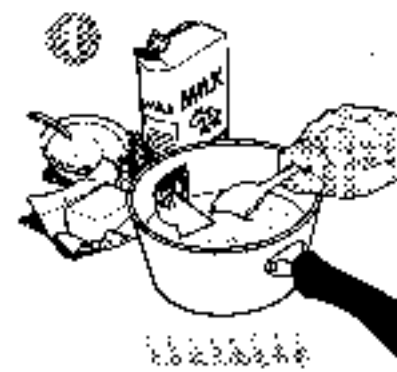
110 Gramm ungesalzene Butter

440 Gramm Zucker

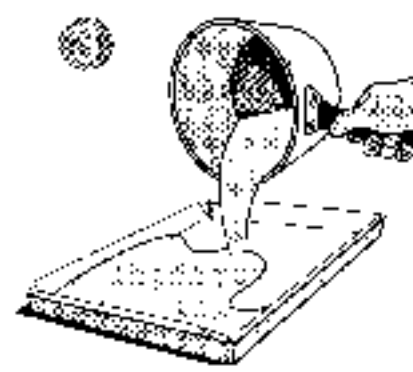
1/4 Teelöffel Vanillezucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 45 Minuten



Gib alle Zutaten in einen Topf mit einem guten, möglichst schweren Topfboden. Rühre die Mischung über kleinem Feuer, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.



Schneide den Fudge mit einem scharfen Messer in 30 gleichgroße Quadrate, nachdem er abgekühlt und sich weitgehend gesetzt hat. Nachdem die Stücke vollständig ausgekühlt sind, sollte man sie in resistentes Papier einwickeln und in einem luftdichten Behälter lagern.

*Wenn ihr kein Zuckerthermometer habt, prüft die Temperatur der Mischung von den Wänden des Topfes mit Wasser tropfen. Sobald es sich zu Tropfen fängt, ist genau die richtige Zeit, um den Topf zu entfernen.

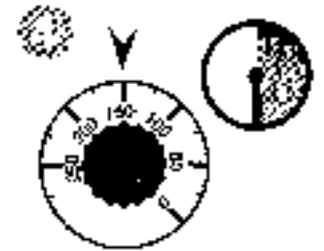
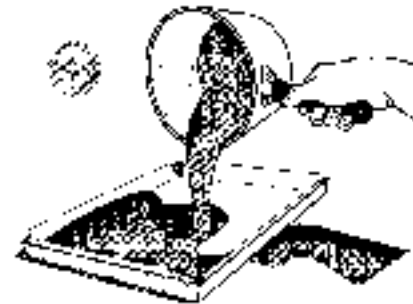


Brich die Schokolade in kleine Stücke und gib sie zusammen mit der Butter und dem Cannabis in eine Schüssel über leicht köchelndem Wasser

Schokolade paßt zu Cannabis wie Käse zu einem Cracker, und diese guten und saftigen Brownies machen da keine Ausnahme. Leicht zu kochen - tried and trusted!

Man nehme: 3x - Ergibt: 12 Ein Keks entspricht einer Dosis

- 50 Gramm Vollmilchschokolade
- 110 Gramm Butter
- 2 große, geschlagene Eier
- 180 Gramm weißer Zucker
- 50 Gramm Mehl
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Den Ofen auf 150°C vorheizen
(Gas Stufe 2)

Schiebe das Blech in die Mitte des Ofens und backe 30 Minuten. Die Brownies sind fertig, wenn ein Messer, das man in den Teig steckt nach dem Herausziehen nicht mehr verklebt ist



Du hast nicht die Zeit oder die nötige Ausrüstung um selbst zu kochen? Trotzdem hast du Glück! Cannabis läßt sich ganz einfach vielen Fertiggerichten hinzufügen. Du wirst fast die gleichen Ergebnisse erzielen, und du wirst mehr Zeit haben, sie zu genießen.

Backmischungen

Ein kurzer Blick in die Regale eines jeden Supermarkts enthüllt dir Dutzende von fertigen Backmischungen für Kuchen und Kekse. Diese sind geradezu ideal für die Cannabisküche. Den meisten Mischungen muß noch Butter hinzugefügt werden. Das ist eine gute Möglichkeit, um das Cannabis hinzuzugeben. Einfach die Butter und das Cannabismehl in einem Mixer vermischen und dann wie angegeben verwenden.



Saucen

Saucen und Cremes in Pulverform oder in Dosen sind ein weiterer einfacher Weg, um Cannabis ins Spiel zu bringen. Wähle eine mit soviel Fett oder Milch als möglich und gib einfach das Cannabismehl bei schwacher Hitze hinzu. Eintöpfe, Suppen und andere Köstlichkeiten in Dosen mit einem hohen Anteil an Fett oder Milch können auf die gleiche



Weise verwendet werden. Du wirst Cannabismehl mit ein bißchen Öl dem Gericht beigibst. Je niedrig dem Cannabis geben, damit es s

Gebrauch von Haschisch

Haschisch ist unübertroffen, wenn die Zubereitung geht, und vermutlich mit Haschisch zu arbeiten. Feste weiter verarbeitet werden und los oder Alkohol auf. Ein beliebter C bißchen Öl in einen Metallöffel z Haschisch reinzukrümeln und da Sobald das Haschisch aufgelöst Joghurt, einer heißen Schokolad Milchdrink) mischen und dann g und der Flamme in einer privaten wie eine Figur aus einem billigen

Schnelles Feuerwasser

Na ja, vielleicht nicht unbedingt s stehen lassen), aber man brauch zu machen, und alles was du da Cannabis und ein gute Flasche S Whisky - du kannst eigentlich fa mit mindestens 40 Vol% Alkoho Flasche, brich das Dope ein wen fallen, fertig! Die Flasche sollte d und irgendwo, wo es dunkel und gelagert werden (je länger, desto Großteil des THC aufgenommen Schnaps eine Dosis kommen zu Verbindung mit Cannabis wird e

Fernsehgerichte

Die Mikrowelle, siehst du, wie sie Freund. Laß dein Essen die halbe Zeit bestrahlen und rühre dann d hinein. Schalte anschließend die noch für die restliche angegeberr trifft die Regel mit dem hohen M Besonders praktisch sind diese K Reispudding, die du in jedem La

Heiße Getränke

Wieder etwas für die furchtbar Hastigen unter euch Versuche, das Cannabismehl mit Sahne aufzuschlagen und es dann in heiße Schokolade oder Kaffee einzurühren Am besten ist es, wenn du den Cannabmolden genug Zeit, Hitze und Fett laßt, um sich so richtig aufzulösen Wenn du eine Mikrowelle hast, dann bestrahle das Ganze auf kleiner Stufe ein oder zwei Minuten lang und rühre anschließend kurz um Fertigsuppen (die Tassensuppen) funktionieren auch ziemlich gut Laß die Finger von den fettreduzierten Varianten, denn das Fett ist ein mächtiger Verbündeter Vermische einfach das Cannabismehl mit ein wenig Butter oder Margarine und rühr alles gut in die Tasse hinein Eine kurze Behandlung in der Mikrowelle verbessert auch hier das Ergebnis





Cannabis (oder Hanf) erfreut sich schon seit über 8000 Jahren einer symbiotischen Beziehung zur Menschheit. Die Pflanze wird rund um den Globus angebaut, und sie war viele Jahre lang die weltweit gebräuchlichste Kulturpflanze. Cannabis wurde schon „die nützlichste Pflanze der Welt genannt“. Hier sind einige gute Gründe dafür.

High werden

Es gibt schriftliche Belege, die bis zurück in das Jahr 2737 vor Chr. reichen. Sie beweisen, daß diese Pflanze wegen ihrer psychoaktiven Wirkungen in der Medizin, zur Entspannung und im Rahmen religiöser Zeremonien verwendet wurde.

Cannabis weist eine ungewöhnlich komplexe Zusammensetzung auf. Der Rauch, der entsteht, wenn Cannabis verbrannt wird, enthält 400 verschiedene chemische Verbindungen, von denen 60 Cannabinoide sind. Bis heute wurden nur wenige dieser Cannabinoide als psychoaktiv erkannt. Die wichtigsten drei sind Tetrahydrocannabinol (THC), Cannabidiol (CBD), und Cannabinol (CBN). THC ist unter den dreien die aktivste Substanz. Nach dem Inhalieren wandert das THC durch die Lungen in das Blut und mit

diesem direkt ins Gehirn. Dort t...
die Emotionen und die Koordin...
1992 entdeckte man einen nat...
Anandamid (der Name leitet sic...
Glückseligkeit ab), der auf die g...
Wirkungen wie THC hervorruft

Im 19. Jahrhundert war es noch...
gleichsweise kurzer Zeit leidet C...
Gesetzes. Ausgelöst durch die (...
Predigten einiger Moralisten, an...
vor der zunehmenden Bedrohu...
durch Hanf hatten, begann die C...
dreißiger Jahren in Amerika. Na...
internationalen Drogengesetze a...
bald in den meisten Teilen dies

Fabrikation un

Cannabis (oder Hanf) ist ein seh...
For Commerce In Hemp" hat bi...
Verwendungen von Hanf aufgeze...
denkende Industrielle, halten Ca...
Alternative für fossile Brennstoff...
von Papier, Textilien, Baumateria...
den. Das ist keine neue Entdecku...
Hanf die Nutzpflanze Nummer e...
Handel, im Krieg und in der Ind...
führte die USA eine Kampagne...
Cannabis für den Krieg anzubau

Ein Grund für den einzigartigen M...
Stengel. Diese können zu starke...
oder zu einer Art Brei verarbeite...
vieler Hinsicht sogar überlegen i...
Hektar Cannabis kann die gleich...
vierfache Fläche Wald.

Hanf ist auch eine exzellente Qu...
die Produktion von organischem...
Petrochemikalien sind pflanzliche...
und mit geringen Umweltschade

Obwohl das für die Öl-getriebene Psyche des 20ten Jahrhunderts kaum vorstellbar ist, ist es problemlos möglich, Treibstoff aus pflanzlichem Material herzustellen. Hanf ist eine der besten Quellen für Biotreibstoff. Hätte die Geschichte einen anderen Lauf genommen, könnten wir heute unsere Autos mit hanf-basiertem Treibstoff betanken.

Cannabis ist in vieler Hinsicht der ideale, umweltfreundliche Rohstoff. Es wächst mit Leichtigkeit, sogar auf schlechten Böden, überall auf der ganzen Welt, und benötigt nur wenig schädigende und teure Pestizide. Anders als fossile Brennstoffe nimmt es Kohlendioxid (CO₂) auf und produziert Sauerstoff, es bekämpft also den Treibhauseffekt. Eine globale Ökonomie, basierend auf pflanzlichen statt fossilen Brennstoffen, würde Wohlstand produzieren, die Verschmutzung phänomenal reduzieren und eine neue Hoffnung für Drittweltländer darstellen, die perfekte Anbaubedingungen aufweisen. Cannabis hat tiefe, weitreichende Wurzeln. Im Kampf gegen die Bodenerosion - eines der Hauptprobleme der Drittweltländer - sind diese unbezahlbar.

Der Großteil der Überschwemmungen und die Erosion (verantwortlich für endlosen Hunger, Krankheiten und Armut) in Bangladesch sind eine Folge davon, daß das Land, dessen Name wörtlich übersetzt, „Land des Cannabis“ bedeutet, seine traditionelle Nutzpflanze nicht mehr anbauen kann.

Wenn du mehr über die Geschichte von Hanf und seine vielen Einsatzgebiete wissen willst, dann schau dir mal das Buch von Jack Herer und Matthias Bröckers „Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf“ an. Dieses Buch ist mit Informationen vollgepackt und es ist ein exzellenter Ausgangspunkt, wenn man sich informieren will.

Medizin

Anfangs dieses Jahrhunderts war Hanf eines der meist verschriebenen Medikamente. Sogar Königin Victoria verwendete Cannabis-Tinktur zur Linderung ihres prämenstruellen Syndroms. Von den historischen Fakten einmal abgesehen, stimmen die Mediziner heute weitgehend darin überein, daß Cannabis auch heute noch eine sehr wertvolle Rolle spielen könnte. Die anekdotenhaften und wissenschaftlichen Hinweise darauf, daß Cannabis eine echte Hilfe bei vielen Krankheiten (z.B. Krebs, AIDS/HIV, Multiple Sklerose und Grüner Star) sein kann, sind gut dokumentiert und außerordentlich zahlreich. Die Millionen von Menschen, die Cannabis aus medizinischen Gründen nutzen, um ihre Symptome zu lindern, und dabei jeden Tag Verfolgung riskieren, beweisen den Nutzen dieser Pflanze mehr als ausreichend.

Cannabis ist ein unglaublich unpopuläres Thema. Francis Young von der „American Medical Association“ hat Marihuana „...eine der sichersten Substanzen, die der Menschheit bekannt ist“ sei. Für viele Ärzte ist es bizarrerweise (wenn auch nicht ungewöhnlich) zu verschreiben, wobei der Fakt ignoriert wird, daß andere, viel schädlicherer Medikamente existieren.

Die medizinischen Anwendungen sind vielfältig. Wenn du mehr über die Pflanze wissen willst, dann wirf einen Blick auf „Hanf als Heilmittel“ von Dr. Christian Jürgens und „Cannabis Medizin“ von Dr. med. L. Grinspan.



Um es kurz zu machen:
wissenschaftlichen
Cannabis eine unglückliche
Das heißt nicht, daß Ca

- [read The Success System That Never Fails here](#)
- [download online Gunsights](#)
- [click ZeNLP: The Power to Succeed \(Response Books\)](#)
- [click The Essentials of Computer Organization and Architecture \(1st Edition\) pdf, azw \(kindle\), epub, doc, mobi](#)
- [download online Children of the Land: Adversity and Success in Rural America](#)
- [read online The Innovative University: Changing the DNA of Higher Education from the Inside Out pdf, azw \(kindle\), epub](#)

- <http://studystrategically.com/freebooks/Death-in-Yellowstone--Accidents-and-Foolhardiness-in-the-First-National-Park--2nd-Edition-.pdf>
- <http://crackingscience.org/?library/Gunsights.pdf>
- <http://toko-gumilar.com/books/Building-E-Commerce-Solutions-with-WooCommerce--2nd-Edition-.pdf>
- <http://nautickim.es/books/Eyes-Only--Sisterhood--Book-24-.pdf>
- <http://sidenoter.com/?ebooks/Soon-I-Will-be-Invincible.pdf>
- <http://qolorea.com/library/A-Practical-Wedding-Planner--A-Step-by-Step-Guide-to-Creating-the-Wedding-You-Want-with-the-Budget-You-ve-Got-->