

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Das das Dokument hier ist, heißt weder, daß [der Author von Just say KNOW!](#) es erstellt hat oder mit dem Inhalt konform geht. Auf keinen Fall will er zum Konsum von Drogen anregen!

Werbung

[Zurück zu Just say KNOW!](#)

FAQ: Marihuana Essen -- Version 3.0 (11/04)

Basierend auf David Hutton's alt.drugs Marijuana FAQ und einigen alten und neuen Rezepten aus /t-netz/drogen, /fido/drogen.ger und de.alt.drogen. Vielen Dank an< alle, die die FAQ mit ihren Ergänzungen und Rezepten zu dem gemacht haben, was sie heute ist!
Ergänzungen, Anmerkungen und Kritik sind immer willkommen: mj-essen@drogeninfo.de

Inhalt

- 1. [Allgemeine Informationen](#)
 - 1.1 [Einleitung - Was ist eine FAQ?](#)
 - 1.2 [Warum - Warum nicht rauchen?](#)
 - 1.3 [Wartezeit - Zeit bis zur Wirkung](#)
 - 1.4 [Dosierung - Wieviel Dope nehmen?](#)
 - 1.5 [Wirkungsduer - Wie lange hält der Rausch an?](#)
- 2. [Rezepte](#)
 - 2.1 [Allgemeines - Ein paar Tips vorweg](#)
 - 2.2 [Grundlagenwissen](#)
 - 2.2.1 [THC-Butter - Grundlagenwissen](#)
 - 2.2.2 [Kapseln - Haschisch-Kapseln](#)
 - 2.3 [Gebäck - Kuchen und Kekse](#)
 - 2.3.1 [Schokoladenplätzchen](#)
 - 2.3.2 [Gaspo's Zauber Cüchlis](#)
 - 2.3.3 [Bananenkuchen](#)
 - 2.3.4 [Kick-Gebäck](#)
 - 2.3.5 [Orangen-Konfekt](#)
 - 2.3.6 [Bhang Sorbet](#)
 - 2.3.7 [Schokoladen-Flipper](#)

- 2.3.8 [Haschokolade](#)
- 2.3.9 [Marzipankartoffeln](#)
- 2.3.10 [Majoun](#)
- 2.4 [Normal - Frühstück, Mittagessen, Abendessen](#)
 - 2.4.1 [Gemüseschmortopf](#)
 - 2.4.2 [Frühstück](#)
 - 2.4.3 [Feuerspaghetti](#)
- 2.5 [Getränke - Tee, Augenöffner, Alkoholika](#)
 - 2.5.1 [Tee](#)
 - 2.5.2 [Heißer Buttermilch](#)
 - 2.5.3 [Deutscher Augenöffner](#)
 - 2.5.4 [Altweiberpisse](#)
 - 2.5.5 [Grüner Drache](#)
 - 2.5.6 [Bhang](#)
 - 2.5.7 [Magischer Glühwein](#)
 - 2.5.8 [Tee die Zweite](#)
 - 2.5.9 [Nuke](#)
- 3. [Anhang](#)
 - 3.1 [Zitate - Famouse last words...](#)
 - 3.2 [Literatur](#)
 - 3.3 [Fußnoten](#)

1. Allgemeines

1.1 Einleitung - Was ist eine FAQ?

Marjihwanna![\(1\)](#)

Eine 'FAQ' ist eine 'Frequently Asked Question', also eine häufig gestellte Frage. FAQs sind Wissensarchive, die aus den Diskussionen auf den Computernetzen entstanden sind. Indem man vor dem Stellen einer Frage die entsprechende FAQ-Liste durchsieht kann man deutlich zur Reduzierung des Netzrauschens beitragen.

FAQ: Wie bereite ich Marihuana oder Haschisch für die Aufnahme durch mein THC absorbierendes Verdauungssystem zu?"

Oder anders ausgedrückt: "Was sind eigentlich magische Kekse ?"

Dies ist die deutsche FAQ-Liste (oder kurz FAQ) zum Thema "Marihuana essen". Dies ist im Moment keine richtige FAQ, eher eine Rezeptsammlung.

Allgemeine Erkenntnisse zum Thema können hier gerne auch noch hinein. Ergänzungen und neue Rezepte / Erkenntnisse werden dankend angenommen (EMail: mj-essen@drogeninfo.de).

Die Anmerkungen sind teils von mir, teils aus dem Originalrezept übernommen und wo nötig sinngemäß übersetzt.

Disclaimer: Alle in dieser FAQ genannten Verfahren und Vorschläge sind natürlich **rein theoretischer Natur** und sollen nur dem wissenschaftlichen Interesse an der Wirkungsweise der Droge dienen. Für Schäden oder Gesetzesverstöße jeglicher Art, die aus in diesem Text genannten Rezepten oder Verfahren entstehen, kann **ich nicht verantwortlich** gemacht werden.

1.2 Warum - Warum nicht rauchen?

Jede Verbrennung erzeugt eine Menge unliebsamer Nebenprodukte, die überwiegend nicht nur unerwünscht, sondern sogar gesundheitsschädlich sind. Auch wenn man Gras pur raucht, bekommt man Teer/Kondensat in die Lunge, und wenn man es mit normalem Tabak mischt, hat man zusätzlich noch mit dem stark suchtfördernden Nervengift Nikotin zu kämpfen.

Wasserpfeife

Die Wasserpfeife ("Blubber") gibt es in den verschiedensten Ausführungen und soll die unerwünschten Anteile des Rauches ausfiltern. Unglücklicherweise geschieht dies a) nur zum Teil und b) geht auch um so mehr THC verloren, je besser die anderen Substanzen ausgefiltert werden. Der tatsächliche Effekt einer Wasserpfeife liegt primär in der Kühlung des Rauches, wodurch er in der Luftröhre nicht so unangenehm ist und man daher tiefere Züge nehmen kann -- was die Teer- und Kondensatreste im Rauch um so tiefer in die Lunge treibt.

[Anmerkung von Matthias: Im Hanfhandbuch (2) steht etwas anderes. Dort werden Zahlen genannt, wieviele karzinogenen Stoffe angeblich aus dem Rauch gefiltert werden]

Vaporisierung

Eine weitere Alternative ist die Verdampfung des THCs, z.B. indem man Hasch-Öl auf einen heißen Zigarettenanzünder tropft und die Dämpfe einatmet. Diese Methode basiert auf Hasch-Öl, das selten zu bekommen ist.

Mit normalem Hasch oder Gras ist die Verdampfung nur schwer realisierbar. Außerdem geht dabei viel THC verloren, und es ist nicht bekannt, ob diese Dämpfe nicht auch schon wieder gesundheitsgefährliche Anteile haben. Des weiteren ist die Form der Einnahme nicht gerade der ideale Auftakt eines gemütlichen Abends.

THC-Verlust

Bleibt noch zu erwähnen, daß beim Rauchen bedingt durch die hohen Temperaturen eine Menge THC zerstört wird, und da man den Rauch nur kurz in der

Lunge halten kann, geht beim Ausatmen ebenfalls eine Menge THC verloren. Diese Verlustfaktoren gibt es beim Essen nicht.

Gift im Essen?

Die Verwendung bedenklicher Schädlingsbekämpfungsmittel und anderer Gifte wird beim Marihuana-Anbau wohl in den meisten Fällen nicht kontrolliert, man kann also nicht sicher sein, ob die Pflanzen und das Harz oder Öl nicht erhebliche Belastungen aufweisen.

Andererseits ist aber Hanf eine außerordentlich widerstandsfähige Pflanze. Schädlinge und Krankheiten sind äußerst selten problematisch, im Normalfall kommt der Anbau ohne chemische Keulen aus. Selbst wenn eine Schädlingsbekämpfung notwendig wird, werden die Hanfbauern zunächst auf die kostengünstigeren und weniger bedenklichen Mittel zurückgreifen (siehe auch: Hanf-Handbuch (alte Version), Seiten 147 - 149).

Dennoch kann man natürlich nicht sicher sein, wie stark das Dope belastet ist. Allerdings stellen die Mengen, die üblicherweise konsumiert werden, selbst bei extremer Belastung keine Gefahr für die Gesundheit dar, viel eher sollte man sich Sorgen um die Belastung der Grundnahrungsmittel, des Trinkwassers und der Atemluft machen.

Als Argument gegen das Essen (versus Rauchen) eignet sich die Belastung erst recht nicht, denn niemand weiß, welche chemischen Umwandlungen diese Gifte bei der Verbrennung erfahren und was davon über die Lunge in den Blutkreislauf gerät. **Fazit:** Essen ist die **gesündeste** und **effizienteste** Art, Marihuana zu konsumieren.

1.3 Wartezeit - Zeit bis zur Wirkung

Für irgendeine wissenschaftliche Studie zur lethalen Dosis von Marihuana wurde auch mal der Wirkstoff (THC) isoliert und Versuchstieren intravenös verabreicht. Interessant ist hierbei nur, daß dabei festgestellt wurde, daß die Zeit bis zum Beginn der Wirkung dabei zwischen der Zeit beim Inhalieren und der beim Essen liegt:

Inhalieren 1 bis 10 Minuten, Schnitt 5 Minuten

Injizieren Ca. 15 Minuten

Essen 15 bis 300 Minuten, Schnitt 60 Minuten

(Achtung: Beim Rauchen nicht die THC-Wirkung mit dem Nikotinflash verwechseln, letzterer setzt fast sofort ein!)

Der Grund: Das THC gelangt beim Essen über den Darm ins Blut, und geht erst durch die Lunge, von wo es nach dem Gastausch mit den roten Blutkörperchen ins Gehirn gepumpt wird. Die intravenöse Methode kappt den Umweg über den Darm, und beim Inhalieren wird das THC direkt durch den Gasaustausch in der Lunge aufgenommen.

Der eigentliche Grund für die Wirkungsverzögerung beim Essen liegt aber darin, daß die THC-haltige Mahlzeit erst mal bis zum Darm kommen muß. Und das dauert -- je nach Darmfüllung und -aktivität verhältnismäßig lange.

Die Zeit bis zum Einsetzen der Wirkung kann je nach dem, was und wieviel man vorher (und nachher) isst, stark variieren. Von 15 Minuten bis fünf Stunden ist im Prinzip alles drin, *normal ist etwa eine Stunde*.

Daher sollte man prinzipiell beim Essen von Mary Jane **vorsichtig** sein; wenn man nach einer Stunde den 1-Gramm-Keks noch nicht merkt, dann sollte man keinesfalls *noch* einen essen...

1.4 Dosierung - Wieviel Dope nehmen?

Bei der Dosierung ist **Vorsicht** angebracht. Zum einen ist die Wirksamkeit von gegessenem Dope individuell sehr unterschiedlich, für manche Menschen sind Mengen um die 0.25 Gramm normal, andere spüren selbst bei 1 Gramm noch nichts.

Hier lässt sich aufgrund fehlender Daten (obwohl man zwecks statistischer Erhebung sicher genügend Freiwillige finden würde ;-) auch kein Zusammenhang zu körperlichen Merkmalen, Rauchgewohnheiten oder anderem herstellen, jeder sollte sich beim Essen von Dope also erst mal von unten her experimentell an seine optimale Dosierung herantasten.

Zum anderen hängt außerdem die Wirksamkeit des Dopes auch noch von der **Siedezeit** der THC-Butter (bzw. allgemein der Zeit, die man dem Aktivierungsprozeß gibt) ab. THC-Butter, die 2 Minuten lang gesiedet hat, ist um einige Größenordnungen potenter als die gleiche Menge Dope direkt (also ohne Butter) in heißer Milch o.ä. verwendet.

Die meisten Menschen kommen mit einer Dosis zwischen 0.25 und 0.5 Gramm aus, unabhängig vom Alter oder Körpergewicht. 0.25 Gramm sind ein guter Einstiegswert -- wenn das nicht genug ist, kann man beim nächsten Mal immer noch mehr nehmen.

Zur Dosierung empfiehlt es sich, eine *Feinwaage* (aus dem Chemie-Unterricht bekannt und in jedem gut sortierten Headshop erhältlich) zu verwenden. Diese sollte man allerdings nicht offen herumliegen lassen, da Waagen bei unseren stets um uns besorgten Freunden und Helfern schnell *Dealerverdacht* auftreten lassen.

1.5 Wirkungsdauer - Wie lange hält der Rausch an

Auch hier gibt es starke individuelle Unterschiede, und auch hier fehlt es an wissenschaftlichen Untersuchungen über die Zusammenhänge. Die bislang gesammelten Erfahrungswerte deuten auf etwa folgenden Zusammenhang zwischen Dosis und Dauer hin:

0.25 Gramm 3 bis 4 Stunden

0.5 Gramm 6 bis 7 Stunden

0.75 Gramm 9 bis 10 Stunden

Bei höheren Dosen setzt sich diese Tendenz in etwa so fort, allerdings wird auch die Hauptwirkung sehr viel intensiver. Vorsicht ist bei der Dauer der *Nachwirkungen* geboten, diese können durchaus **mehrere Tage** andauern.

Ab etwa 0.75 Gramm sollte man prinzipiell am nächsten Tag noch *nicht* wieder Auto fahren, bei einem Augenöffner mit 1.5 Gramm sollte man sich auf *drei bis vier Tage* spürbare Nachwirkungen gefasst machen (wobei die Nachwirkungen allerdings ganz und gar nicht unangenehm sind, der Rausch klingt halt einfach langsam ab).

Der Zusammenhang zwischen Dosierung und Dauer der Wirkung verschiebt sich bei einsetzender Gewöhnung meist stark nach unten. Allgemein empfiehlt es sich, -- auch für Raucher! --, öfter mal ein paar Tage Pause zu machen, das erhält den Spaß an der Sache und die Kosten gering.

Eine Dauerkifferin, die wegen der Gewöhnung pro Tag bereits vier Gramm und mehr braucht, hat trotz der hohen Dosis lange nicht so viel vom Rausch wie jemand, der alle paar Tage ein halbes Gramm konsumiert.

2. Rezepte

2.1 Allgemeines - Ein paar Tips vorweg

Die meisten Rezepte basieren auf einer bestimmten Menge THC-Butter, die dann im weiteren wie ganz normale Butter verwendet wird. THC ist nicht wasser-, aber fett- und alkohollöslich.

Butter ist eine geeignete Grundlage zum Auslösen und Aktivieren des THC-Anteils [\(3\)](#).

Ein Rezept zur Herstellung dieser Butter wird hier genannt, ein wenig Experimentieren kann aber nie schaden. Im Prinzip ist die Verwendung dieser THC-Butter in den meisten Rezepten die einzige Änderung gegenüber ihren nicht magischen Vorbildern, und man kann mit allen Rezepten, die irgendwie einen Butteranteil erlauben, genau so verfahren. Mit etwas Phantasie und Kochkunst kann man sicher noch bessere Rezepte als die hier genannten realisieren.

Im Prinzip muß man immer danach trachten, eine möglichst gute Resorption im Darm zu gewährleisten. Das Rezept "Deutscher Augenöffner" (siehe Getr-3) demonstriert die richtige Zusammenstellung recht deutlich: Süß und fettig.

Vorsicht ist bei Dosierung und Menge angesagt, der Rausch durch Essen kann sehr lange andauern. Um noch mal auf das Beispiel "Deutscher Augenöffner" zurückzukommen: Mit 1 Gramm Hasch geladen bringt einem ein solcher Augenöffner bis zu **vier Tage** Wohlbefinden. Also bei hohen Dosen eine gewisse Zeitplanung einhalten[\(4\)](#). Die Wirkung klingt zwar beständig ab, aber am zweiten Tag sollte man besser noch nicht Auto fahren.

Manche Rezepte nennen Mengenangaben nur für Gras oder nur für Hasch. Prinzipiell entsprechen sich die beiden Formen vom THC-Gehalt in etwa, wenn das Gras trocken ist. Frisches Gras kann man kaum abschätzen, da hilft nur Probieren.

Man sollte übrigens allgemein immer ein paar kleine *Süßigkeiten* griffbereit haben, um ein Abrutschen des Trips wegen Unterzuckerung zu verhindern bzw. aufzufangen.

2.2 Grundlagenwissen

2.2.1 THC-Butter

Ein Pfund Butter schmelzen, 60 bis 70 g Gras beimischen und ein paar Minuten lang vorsichtig sieden lassen, bis die Butter eine grüne Farbe angenommen hat. (Die vorgeschlagene Siedezeit variiert von ein paar bis zu 10 bis 15 Minuten, 10 Minuten reichen aber normalerweise. Nicht zu heiß werden lassen, sonst verdampft die Magie.)

Dann die Butter durch ein feines Sieb gießen, dabei die Blätter in einer Ecke mit einem Löffel gut ausdrücken um möglichst alle Butter heraus zu bekommen.

Die Butter fließt besser, wenn man den Topf warm hält. Wenn überhaupt keine Blätterreste in der Butter bleiben sollen, kann man sie auch durch einen Filter laufen lassen. Dabei bleibt natürlich etwas Butter im Filter...

Die restlichen Blätter nicht wegwerfen, sie können immer noch THC enthalten. Die Blätterreste können in Milch oder Vodka gekocht werden und ergeben einen leckeren und effektvollen Drink. Heiße Milch oder Vodka kann man auch durch den Filter gießen um die restliche Butter aus dem Filter zu holen. Anm.: Man sagt allgemein, daß die Blätterreste nichts mehr enthalten und weggeworfen werden können. Allerdings kann das je nach Siedezeit und Potenz des verwendeten Grases variieren, und außerdem schmeckt es, in Milch gekocht, wirklich sehr gut. Man kann die ganze Prozedur mit der gewonnenen THC-Butter und neuen Blättern wiederholen, um der Butter noch mehr Magie einzuhauen.

Eine einfachere und stärkere Version der Cannabis-Butter bekommt man, wenn man statt Gras Haschisch oder Hasch-Öl benutzt. Dabei darf allerdings die Siedezeit nicht so lang sein. Einfach erwärmen und umrühren bis das Haschisch (oder Öl) sich in der Butter vollständig aufgelöst hat, dann noch etwa drei bis fünf Minuten leicht sieden lassen. Man kann beliebig viel Hasch oder Öl zugeben. Noch ein Vorteil hierbei: Es bleiben keine Blätter übrig, über deren Rest-THC-Anteil man sich Gedanken machen muß.

Siehe auch "Gaspo's Zauber Cüchlis" (Geb-2) für eine weitere Beschreibung dieses Verfahrens.

2.2.2 Hasch-Kapseln

Viele Leute stören sich an dem doch sehr deutlichen Haschgeschmack bei direkter Beigabe von Haschisch (auch in Form von Haschbutter) zu Gerichten, bei einigen Leuten erzeugt der Geschmack sogar Brechreiz. Das kann einem den ganzen Rausch verriesen.

Die Idee, Hasch in Kapseln zu füllen, liegt auf der Hand. Man benötigt dafür den Kapseltyp, der aus zwei aufeinandergeschobenen Halbschalen besteht. Diese kann man vorsichtig auseinanderdrehen und mit eigenen Sachen füllen.

Diese Methode hat noch andere Vorteile, z.B. die leichte Dosierbarkeit und die Unauffälligkeit. Außerdem braucht man keine Küche.

Kapseln dieser Form sind in den meisten Apotheken ohne Rezept erhältlich, Aufbau-, Vitaminkapseln und ähnlicher Müll werden oft in solchen Kapseln

verkauft. Leider sind diese Sachen meist sehr teuer, billiger kommt man eventuell über amerikanische Aufputschmittelfabrikanten an die Kapseln: In "High Times" inseriert z.B. immer die Firma D&E Pharmaceuticals (ganzseitig in Farbe), dort kostet eine 1000er-Packung Aufputschkapseln dieser Form (Typen 20, 21, 28 und 29) 30 Dollar.

Der Inhalt solcher Kapseln wird in den meisten Fällen am besten fachkundig entsorgt, vom Einnehmen würde ich abraten (Giftmüll). Das Hasch wird nun mit sehr wenig Butter erwärmt (z.B. in einem Löffel über einem Teelicht), so daß sich eine feste Paste ergibt. Diese läßt man ein wenig abkühlen und füllt sie dann mit einem feinen Messer oder Schraubenzieher in die Kapseln. Am Besten vorher das Hasch wiegen und die Paste dann in entsprechende Stücke aufteilen, z.B. kann man 0.2 oder 0.25 Gramm pro Kapsel einteilen.

Beim Einfüllen darauf achten, daß keine Pastenreste außen an der Kapsel bleiben. Kapselhälften zusammensetzen, fertig. Die Kapseln kühl lagern und innerhalb von acht Wochen aufbrauchen (kein Problem, oder? :-).

Die Kapseln nimmt man am besten während einer ganz normalen Mahlzeit ein, oder man wartet nach der Einnahme etwa eine Stunde und gibt dem Magen dann noch etwas zu tun (die Kapselhülle muß sich erst auflösen).

2.3 Gebäck und Kuchen

- [Schokoladenplätzchen](#)
- [Gaspo's Zauber Cüchlis](#)
- [Bananenkuchen](#)
- [Kick-Gebäck](#)
- [Orangen-Konfekt](#)
- [Bhang Sorbet](#)
- [Schokoladen-Flipper](#)
- [Haschokolade](#)
- [Marzipankartoffeln](#)
- [Majoun](#)

2.3.1 Schokoladenplätzchen

Letzte Woche habe ich meine Beförderung gefeiert. Nachdem ich jedem einen "Hanf-Sicherheitkurs" inklusive Vorführung des Videos "Hemp for Victory" verpaßt hatte, brachte ich einen Schwung Schokoladenplätzchen zum Vorschein. Die "Pro's" in der Gruppe sagten, sie schmeckten wie "flüssiges Hasch". Die meisten Leute sagten hinterher, sie hätten sich noch bis zum späten Nachmittag des nächsten Tages gut gefühlt.

Zutaten

- 1 Tasse Butter

- ein Block ungesüßte Blockschokolade
- 2 Tassen Zucker
- 4 Eier
- 1 Tasse Mehl
- Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Trockene Hanfblätter zu einem Puder zerreiben (z.B. in einer Kaffemühle oder einem Mörser), ca. 75 ml von diesem "grünen Mehl" in einem Meßbecher sammeln und bis 250 ml (= eine Tasse) mit normalem Mehl auffüllen.
2. Ofen auf 150 Grad vorheizen.
3. Eine ca. 33x23x5 cm große Pfanne einfetten.
4. Butter und Schokolade erhitzen und mit Kochlöffel rühren bis alles komplett geschmolzen ist.
5. Zucker hineinstreuen.
6. Eier eins nach dem anderen hineinschlagen.
7. Vanilleextrakt zugeben.
8. Mehl-Mixtur einrühren.
9. Nach Wunsch Nüsse beigeben.
10. 40 Minuten backen.

Bei Verwendung von **Haschisch** entfallen Punkt 1 und 8, stattdessen wird das Hasch bei Punkt 4 zerbröselt eingemischt und mit der Butter kurz aufgekocht (siehe auch THC-Butter).

Das Rezept ergibt drei Dutzend Schokoladenplätzchen ("Brownies"). Nimm zwei und warte eine Stunde. Nimm vier und geh' zwölf Stunden auf die Reise...

2.3.2 Gaspo's "Zauber Cüchlis"

Gaspo nimmt normalerweise Hasch (das ist am leichtesten zu bekommen), aber man kann im folgenden Rezept genau so gut Gras nehmen, wenn man es sehr fein zerkleinert (z.B. mit einer Pfeffermühle). Die Stiele sollte man nicht verwenden, da sie sehr streng schmecken.

Man sollte seine Gäste warnen, wirklich nach dem ersten Cüchli erst eine Stunde zu warten bevor man sich den nächsten nimmt. Der Effekt beim Essen ist total anders als der beim Rauchen -- selbst Hardcore-Raucher können Schwierigkeiten haben, den Rausch im Anfang zu erkennen.

Zutaten

- 200 g Butter (keine Margarine!)
- 200 g ungesüßte Schokolade
- 100 g normale Schokolade (Bitter oder Zartbitter)

- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- ein paar Tropfen Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Die Butter auf niedriger Temperatur in einem Saucentopf zerlassen.
2. Sobald die Butter siedet zerbröseltes Hasch zugeben und ca. 5 bis 10 Minuten rühren, dabei hin und wieder den Topf vom Feuer nehmen um zu verhindern, daß die Butter zu sehr kocht (die Magie dünstet aus).
3. Die ungesüßte Schokolade in die Butter geben und unter ständigem Rühren komplett schmelzen lassen.
4. Ein paar Tropfen Vanille zugeben. Hitze ausschalten (oder auf Warmhalten einstellen).
5. Den Zucker langsam einrühren (Klumpen vermeiden).
6. Die Eier aufschlagen und unter die Mischung rühren.
7. Das Mehl vorsichtig einrühren und dann mit einem elektrischen Mixer (niedrigste Stufe, man will ja nicht die Magie über die ganze Küche verteilen) behandeln bis eine gleichmäßige Masse ohne Klumpen oder Mehreste entstanden ist.
8. Die Tafel Schokolade in kleine Stücke brechen und einrühren.
9. Die Masse in eine flache (2 bis 3 cm tiefe) Pfanne gießen und im Ofen auf mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten backen. Übrigens: Ich schaue nicht auf die Uhr, sondern prüfe mit einem Zahnstocher; wenn er gerade noch ein kleines bißchen braun herauskommt, sind sie gut.

Je länger man das Hasch und die Butter zusammen kocht, desto schneller wirkt es. Man sollte die Butter nicht zu stark kochen lassen, sonst schmeckt man das Hasch im Endprodukt.

Den Zucker sollte man je nach "Bitterkeit" des Haschs variieren. Gaspo kann das wirklich nicht erklären, aber wer ebenfalls Hasch roh ißt, wird wissen was er meint.

Die Menge des Mehls wirkt sich auf die Konsistenz der Cuechli aus, je mehr Mehl desto fester die Cuechlis.

Sehr gut schmeckt es, wenn man vor dem Zucker ca. 100 ml Buttermilch hinzugibt. Dann sollte man aber fünf Minuten warten bevor man die Eier hineinschlägt.

Unter Punkt 8 kann man natürlich auch weitere Sachen wie zerkleinerte Walnüsse, M&Ms oder was einem so einfällt hinzugeben. Gaspo mag besonders weiße Schokolade, das sieht mit den weißen Schlieren auch im Endprodukt recht hübsch aus. Irgendwann die Tage wird er mal Karamel ausprobieren.

Man kann auch Haschöl benutzen, dabei sollte man beachten, daß eventuell im Öl enthaltener Alkohol (Riechtest) vorher durch Erhitzen verdampft werden sollte.

2.3.3 Bananenkuchen

Dies ist eigentlich ein ganz normaler Bananenkuchen, nur daß wird das Dope auf die folgende Art und Weise zubereitet haben: Wir nahmen die Butter und ließen sie in einem großen Wok langsam schmelzen. Dann kam das Dope hinzu und wir rührten so lange, bis alles Dope von Butter bedeckt war. Anschließend sind wir einfach ganz normal dem Rezept gefolgt, wobei wir das Dope-Butter-Gemisch anstelle der normalen Butter benutzten.

Ach ja: Die Butter mit dem Dope eine Weile sieden lassen, um alles THC herauszubekommen. Wir haben das Dope in der Butter gelassen, und es bescherte uns eine **weite** Reise...

Zutaten

- 125 g Butter
- 1 Tasse Zucker (wir haben zwei genommen, schmeckte perfekt)
- 2 Eier
- 2 reife Bananen
- 1/3 Tasse Milch
- 1 Teelöffel Essig
- 2 Tassen Mehl
- 1 Teelöffel Backsoda

Zubereitung

Ofentemperatur: 180 Grad

Zerlasse die Butter, löse den Zucker darin auf. Eier beigeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse schlagen. Zerdrücke die Bananen und rühre sie ein. Gib den Essig in die Milch und das Backsoda in das Mehl. Gib beides unter ständigem Rühren in den Topf und verrühre alles zu einer gleichmäßigen Masse.

Nun kann die Masse in eine eingefettete Kuchenform (22 x 12 cm) gegeben werden. Gleichmäßig verteilen. Ca. eine Stunde backen (unser hat länger gebraucht -- prinzipiell immer backen bis an einem in der Mitte eingestochenen Zahnstocher nichts mehr kleben bleibt).

Der Kuchen muß erst richtig auskühlen bevor er aus der Form genommen werden kann.

Wieviel Dope man nehmen soll? Nun, wir haben auf die dreifache Menge etwa 30 Gramm Blätter genommen, und jeder war gut bedient. Naturalelement, je mehr Dope desto mehr Effekt. Viel Spaß!

2.3.4 Kick-Gebäck

Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker

- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eigelb
- 500 g Weizenmehl
- 6 g Backpulver (wichtig)
- 1 Eßlöffel Milch
- 20 g Cannabis

Zubereitung

Das Cannabis in etwas Butter auflösen, zusammen mit der restlichen Butter schaumig rühren, noch die restlichen Zutaten hinzufügen. Bevor das Mehl ganz untergearbeitet ist wird der Teig sehr fest, dann den Rest des Mehls leicht darunter kneten.

Den Teig durch einen Fleischwolf mit Spezialvorsatz spritzen, in Stücke von beliebiger Länge schneiden, als Stangen und Kränze auf ein Backblech legen und etwa 15 Minuten bei 180 Grad Backen.

Herausholen, abkühlen lassen, naschen und genießen. **VORSICHT:** Nicht zuviel, da die Wirkung etwas auf sich warten lässt!

2.3.5 Orangen-Konfekt

So bevorzugte es Baudelaire...

Zutaten

- 6 Esslöffel Zucker
- 8 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Shit
- Orangeat, gewürfelt
- etwas Schokoladenglasur

Zubereitung

1. In einem kleinen Keramiktopf 6 Esslöffel Zucker mit 8 Esslöffeln Wasser und 2 Esslöffeln Shit zum Kochen bringen.
2. So viele fein gehackte Orangeatstückchen beifügen, daß eine ziemlich feste Masse entsteht.
3. Auf einem gebutterten Blech kleine Häufchen formen, auskühlen lassen und mit zerlassener Schokolade glasieren.

2.3.6 Bhang Sorbet

Zutaten

- etwa 7 Gramm Gras
- 1/4 Tasse Rosen- oder Orangenblütenwasser
- 1/4 Tasse Wasser
- 1 1/4 Tassen Zucker
- 2 Tassen Milch
- 1/2 geriebene Zitronenschale
- 1/2 Tasse steif geschlagene Sahne

Zubereitung

1. Das Gras mit einem Mörser sehr fein stossen,
2. dann nach und nach eine Mischung aus 50% Rosen- oder Orangenblütenwasser und 50 % Wasser hinzufügen, bis eine glatt fliessende, grüne Paste entsteht. Das ergibt etwa eine halbe Tasse.
3. 1 1/4 Tassen Zucker in 2 Tassen Milch lösen,
4. mit der Paste verrühren
5. und 1/2 geriebene Zitronenschale hinzufügen.
6. Die Sahne unterziehen, in eine Schale füllen und im Tiefkühlfach des Kühlschranks gefrieren lassen.
7. Dann nochmals aufschlagen, bis das Eis wieder leicht und luftig wird.

Kurz überkühlen lassen, eventuell noch etwas geschlagene Sahne unterziehen und mit einigen frischen Rosenblättern garniert servieren.

2.3.7 Schokoladen-Flipper

Zutaten

- 10 g feiner [Nepal oder Libanon](#)
- 50 g Schokolade
- 1/3 Tasse Butter
- 1 Tasse Zucker
- 2 Eier
- 3/4 Tasse Mehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Pulverisiere das Dope.
2. Schmelze in einem Wasserbad die Schokolade mit der Butter,
3. röhre dann das Dope, den Zucker und die Eier ein und
4. vermische alles mit Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig.
5. Die gehacktem Walnüsse unterziehen,
6. dünn in eine eingefettete, viereckige Pfanne streichen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten backen.

Abkühlen lassen, in kleine Quadrate schneiden, die mit Schokolade glasiert und mit je einer halben Walnuss verziert werden. Mit Vorsicht knabbern!

2.3.8 Haschschokolade

Ein Rezept, döpelthaltige Vergnügungsmittel auch immer unverfänglich bei sich zu führen, schmilzt im Mund.

Zubereitung

Zartbitterschokolade, Marke egal (Geschmackssache), oder auch Vollmilchschokolade lassen sich im Wasserbad verflüssigen und sind sehr fetthaltig (beim Erwärmen der Zartbitterschokolade schwemmt sich auch immer ein wenig Fett/Öl aus). Dope lässt sich nach Belieben reinkrümeln oder auch in schon in Öl gelöster Form reinröhren. Die Resorption ist hinreichend und man kann die Schokoladenmasse in Eiswürfelbehälter einfüllen und im Gefrierschrank schneller abkühlen lassen. Der Geschmack ist auch ganz nett.

Anm.: Nach den Erfahrungen des FEF ist der Geschmack alles andere als nett, das Dope schmeckt man sehr deutlich Gut umrühren, damit das Dope möglichst gleichmäßig auf die Portionen verteilt wird.

2.3.9 Marzipankartoffeln

Zutaten

- 1 EL Butter
- Hasch (je nach Wirkungswunsch, bspw. 1 bis 2 g)
- 1 Packung Marzipan-Rohmasse
- Puderzucker
- Zimt, Kakao o.ä. (zum Rollen)

Zubereitung

Man zerläßt die Butter, löst das zerbröselte Hasch in ihr auf und verknetet das Marzipan mit dem Ganzen. Dann fügt man Puderzucker dazu, bis die Masse wieder so fest ist, wie Marzipan sein sollte, formt Kugeln (z.B. 6, eben Marzipankugel-Größe) und rollt diese in Zimt, Kakaopulver o.ä..

2.3.10 Majoun

Die geläufigste Hanf-Zubereitung der islamischen Länder ist Majoun. Die Rezepte sind natürlich regional verschieden, generell gilt aber dieses, das heute noch in Marokko angewendet wird:

Zutaten

- 1 Tasse Khif (Blütenstände des Hanfs, bei Haschisch aufgekrümelt 1/5 der Menge je nach Qualität, eher weniger)
- 1/2 Tasse feingehackte Datteln
- 1/2 Tasse Mandeln oder Nüsse, gemahlen
- 1/4 Tasse dunkler Honig
- 1/4 Tasse Wasser
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/2 Teelöffel gemahlener Muskat
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- evtl. 1 Teelöffel Anis-Samen
- Eßlöffel Butter
- 5 Eßlöffel Orangenblütenwasser

Zubereitung

Der Hanf wird auf schwacher Hitze leicht angeröstet und zu Puder zerstoßen. Nun werden die Datteln, die Mandeln, Honig, Wasser, Gewürze und (je nach Geschmack) Anis-Samen beigemischt und das ganze auf mäßiger Hitze verköchelt, bis die Früchte weich sind.

Anschließend wird die Butter eingerührt, und nach dem Erkalten der Masse das Orangenblütenaroma. Majoun wird als Konfekt gereicht.

2.4 Normale Gerichte

- Gemüseschmortof
- Frühstück
- Feuerspaghetti

2.4.1 Gemüseschmortopf

Zutaten für eine Person

- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 1/2 kleine Zwiebel
- Butter
- Kräuter & Gewürze nach Wahl

Zubereitung

Schneide die Paprikas längs in etwa 1 - 2 cm breite Streifen. Zwiebel zerkleinern, alles zusammen in einen Topf und in wenig Fett schnell braten. Über Reis servieren, eine Stunde warten.

Tips: Am Besten richtige Butter verwenden, weil Kräuter & Gewürze fettlöslich sind, Pflanzenmargarine ist nicht so gut geeignet. Wenn man dieses Gericht mit Freunden zubereitet sollte man sich am Kochtopf abwechseln, die Dämpfe können schon recht interessant sein.

2.4.2 Frühstück

Probier' doch mal zwei (oder drei) gehäufte Eßlöffel ausgesuchtes, gesäubertes und fein zerkleinertes Gras in Deinem Frühstücksmüsli! Nimm Milch und Zucker wie gewohnt. Funktioniert, bleibt bei Dir und ist anders!

Anm.: "*und* ist *anders*!" Klar doch... wohl nicht mehr ganz dicht, was? Das letzte Mal als ein FEF zwei "gehäufte Eßlöffel" Gras hatte, kam er auf der Rückbank eines Polizeiwagens wieder zu sich...

Anm.2: Hier sieht man, daß es Unsinn ist, Hasch/Gras ohne vorherige 'Aktivierung' durch Butter zu essen. Es scheint zwar zu funktionieren, aber die Mengen, die man dafür braucht sind enorm.

2.4.3 Feuerspaghetti

Dieses Rezept basiert auf der genialen Idee, die Geschmacksnerven durch Schärfe zu betäuben :-):

Fertigspaghetti (DM 1,49 für ein halbes Pfund plus Sossenzutaten) von Aldi schmecken gleich viel besser, wenn man ein bisschen Sambal Oelek (indonesische Pfefferpaste) in die Sosse tut.

Wie ein FEF mir letztens erzählte, kommt dann auch ein gewisser Nebengeschmack kaum noch zur Geltung, der entsteht, wenn man die Zutat "Butter" nach sorgfältiger Lektüre dieser FAQ durch eine leicht modifizierte Version derselben ersetzt.

Wer kein Sambal im Haus hat, kann ersatzweise auch grössere Dosierungen Pizzagewürz(1) verwenden.

----- Footnotes -----

(1) Pizzagewürz kann natürlich Sambal Oelek nicht das Wasser reichen...

2.5 Getränke

- [Tee](#)
- [Heißer Buttervodka](#)
- [Deutscher Augenöffner](#)
- [Altweiberpisse](#)
- [Grüner Drache](#)
- [Bhang](#)
- [Magischer Glühwein](#)
- [Tee die Zweite](#)
- [Nuke](#)

2.5.1 Tee

Die Cannabinoide lösen sich zwar in Wasser nicht auf, aber Cannabinoide sind ja Öle, und die können durch heißes Wasser verflüssigt werden, so daß sie als kleine Ölträpfchen im Wasser schweben -- und das reicht ja im Prinzip auch schon.

Der harzige Dope-Geschmack harmoniert recht gut mit Zimt, so daß Zimttee eine gute Wahl ist. Außerdem sollte man den Tee süßen, um die Aufnahme im Darm zu verbessern. Das Dope zerbröselt man und läßt es mit dem Tee ziehen. Vor dem Trinken immer noch mal eben umrühren.

2.5.2 Heißer Buttervodka

Zutaten:

- 50 g Butter oder Fett
- Gras oder Hasch für zwei Personen
- 250 ml Vodka
- etwas Kardamom
- Honig

Zubereitung:

Zerlasse das Fett in einer Saucenpfanne. Zerkümmele das Gras/Hasch und röhre es in die geschmolzene Butter. Unter ständigem Umrühren auf mittlerer Hitze

etwa drei Minuten lang sieden lassen.

In die heiße oder siedende Butter wird nun der Vodka gegeben. Um zu vermeiden, daß die heiße Butter spritzt, kippt man den Vodka am Besten in einem Schwung hinein. Die Mixtur unter ständigem Rühren weitere 30 Sekunden sieden lassen, dabei wahlweise ein oder zwei Prisen Kardamom zugeben.

Die Mixtur muß nun gefiltert werden, dazu schütte sie durch ein feines Sieb und drücke die Pflanzenreste im Sieb mit der Rückseite eines Löffels aus. Die Pflanzenreste können weggeworfen werden oder in frischem Vodka noch einmal gekocht werden, um mehr THC zu retten.

Die Flüssigkeit kann nun je nach Geschmack mit Honig gesüßt werden. In Weingläsern servieren. Reicht für zwei Personen.

Anmerkungen:

Dieses Rezept ist nicht nur eine effiziente Methode, die aktiven Bestandteile des Marihuana zu extrahieren, und ein exzellentes Mittel für gute Resorption im Darm (Alkohol, Butter und Honig), sondern es bietet obendrein auch einen sehr angenehmen Geschmack. Es erinnert an heiße Schokolade, ist aber sehr viel trinkbarer.

Dies ist eine der schnellsten Methoden, die Magie vom Darm ins Hirn zu bekommen, die Effekte können oft schon nach weniger als fünfzehn Minuten gespürt werden.

2.5.3 Deutscher Augenöffner

Zutaten:

- 1/8 Liter starker, heißer Kaffee
- 1/8 Liter heiße Vollmilch (Fett!)
- 1 Schuß Dosenmilch
- 1 Teelöffel Butter oder Margarine
- 4 Stücke Süßstoff
- 1 - 1.5 Gramm gutes Dope (Hasch)
- 1 Schuß Eier- oder Schokoladenlikör, oder wahlweise auch Kakaopulver
- Viel Zeit und ein bequemes Sofa o.ä.

Anm.: Man kann statt des Kaffees auch Kakao nehmen, laut Rezepterfinder bewirkt allerdings das Koffein eine intensivere Wirkung. Und mit einem Gramm ist man schon *gut* bedient!

Zubereitung:

Den heißen Kaffee zusammen mit der Milch in eine Tasse gegeben. Dann die Butter in einem kleinen Topf (oder kleiner Pfanne) zum Sieden bringen, das

aufgebröselte Dope dazugeben und sehr kurz (!) verrühren. Die Dope-Soße in den Kaffee gießen und umrühren. Dazu kommen jetzt noch der Süßstoff (kein Zucker; schlechtere Resorption im Dünndarm!), ein kräftiger Schuß Dosenmilch und zur Krönung des Geschmacks noch etwas (ca. 10 ml) Eierlikör oder ähnlich Süßes. Vor jedem Trinken vorsichtig umrühren. Guten Appetit und viel Spaß... :-)

2.5.4 Altweiberpisse

Zutaten:

- 1 geh. Teelöffel Libanon
- 1/2 Liter Sekt
- 2 Eigelb
- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 1 Teelöffel Stärkemehl

Zubereitung:

1. Den Libanon mit 1/4 l Sekt erhitzen, ziehen und auskühlen lassen.
2. Eigelb, Eier und Zucker in einer Kasserolle gut verrühren,
3. die Sektmischung und den Rest Sekt hinzugeben, mit dem Stärkemehl binden,
4. unter ständigem Schlagen bei kleinem Feuer oder im Wasserbad aufschlagen.

Wirkt überraschend.

2.5.5 Grüner Drache

Man kann die aktiven Substanzen des Marihuana auch mit Alkohol auslösen (THC ist alkohollöslich). Dafür sollte möglichst hochprozentiger Alkohol verwendet werden, da das Wasser im Alkohol sonst andere, ungewollte Substanzen aufnimmt.

Es gibt zwei Methoden, eine langsame und eine riskante. Die langsame besteht einfach darin, das Marihuana zwei bis drei Wochen in den Alkohol zu legen. Die riskante Methode ist, den Alkohol bis knapp unter den Siedepunkt zu erwärmen und das Marihuana dann einzuröhren und noch eine Weile (30 Minuten) ziehen zu lassen.

Bei der riskanten Methode ist zu beachten, daß heißer Alkohol sehr leicht entflammbar ist! Auch die Alkoholdämpfe sollte man nicht unbedingt sammeln -- eine gute Lüftung kann hier helfen, Explosionen zu vermeiden. You have been warned!

In beiden Fällen kommt am Ende eine grünliche Flüssigkeit heraus, oft "Grüner Drache" genannt. Diese sollte man nicht unverdünnt trinken, es ist immer

noch hochprozentiger Alkohol. Besser ist es, den Grünen Drachen in Mixgetränken zu verwenden. Bitte beachte außerdem, daß das THC die Alkoholwirkung verstärkt.

2.5.6 Bhang

Bhang ist ein indisches Getränk mit uralter Tradition. Bhang wird heute noch in Indien (hauptsächlich Südindien, im Norden wird eher geraucht) im Rahmen religiöser Rituale verwendet.

Zutaten:

Für Bhang wird frisches oder getrocknetes Gras benötigt. Pro Person nimmt man:

- etwa eine Handvoll Hanfblätter von der Blüten spitze, samt Stengeln und den noch nicht voll entwickelten Blüten
- ca. 1/8 Liter Joghurt
- 1/8 Liter Wasser
- 1 Eßlöffel Honig oder Zuckerrohr-Sirup

Zubereitung:

Die Hanfblätter werden mit ganz wenig Wasser in einem Steinmörser zu einem Brei zerrieben. Bei Verwendung von getrocknetem Hanf muß der Brei mindestens eine Stunde ruhen.

Der Brei wird dann entweder in einem Tuch gut ausgedrückt oder gleich in ein Glas gegeben und schließlich mit dem Joghurt, Honig und Wasser sorgfältig verrührt.

Wer sich indischer Tradition verbunden fühlt, sollte außerdem darauf achten, den Stößel immer im Uhrzeigersinn zu führen und den fertigen Bhang mit Blick auf den westlichen Horizont zu trinken.

2.5.7 Magischer Glühwein

Letztens bin ich mit einem Freund über den Weihnachtsmarkt gegangen, und da kam uns die Idee, mal Glühwein mit Magie zu probieren.

Also zwei Glühwein besorgt und in jeden ca. 1 g Hash reingebröselt. Hat sich wunderbar aufgelöst (schön heiss + Alkohol). Schmeckt dank der Gewürze im Glühwein sogar ziemlich gut.

Am Anfang war so gut wie keine Wirkung, aber so nach ca. 45 Minuten kam es doch schon ziemlich *heftig*. Wir saßen nämlich in einer Pommes-Bude und haben uns über den letzten Schwachsinn kaputtgelacht.

2.5.8 Tee die Zweite

Aus alt.drugs hier noch ein neues Tee-Rezept mit Milch und Gewürzen:

- 2 Tassen Vollmilch (fett!)
- 1 Tasse Wasser
- Schwarzer Tee (vorzugsweise aus einem indischen Lebensmittelgeschäft)
- ein wenig Kardamom
- ein paar Nelken
- soviel Dope wie man mag

Alles zusammen in einen Topf und zum Kochen bringen. Den Tee ausfiltern und heiß servieren. Je nach Geschmack mit Honig oder Zucker süßen. Nicht zu viel Kardamom verwenden, sonst wird der Tee sehr bitter.

2.5.9 Nuke

Man nehme:

- 1 - 2 Gramm Hasch / Nase (-> "NUKE"!)
- 0.2 Liter Vollmilch (fett!)
- 0.4 cl Amaretto
- 0.2 cl Baileys o.ä.

Dope kleinbröseln, Milch erhitzen bis sie dampft, feines Dope langsam einröhren und mit der Milch ein paar Minuten lang sieden lassen. Dann ca. 20 Minuten in den Kühlschrank, Schnaps rein, fertig.

3. Anhang

3.1 Zitate - Famous last words

Und möge das Tao all Deine Sternenreisen behüten...

Ein Königreich regiert man mit Gesetzen. Einen Krieg gewinnt man durch außergewöhnliche Taktik. Aber man gewinnt die Welt, wenn man sie einfach in Ruhe lässt.

Woher ich das weiß? Ich sehe es in mir! Je mehr Tabus und Verbote es gibt, desto ärmer werden die Leute. Je schärfer die Waffen im Volke, desto größer die Verwirrung im Lande. Je klüger und gerissener die Menschen, desto öfter passieren seltsame Dinge. Je präziser die Gesetze und Verordnungen, desto mehr Räuber und Diebe erscheinen.

-- Tao Teh Ching #57, Lao Tzu

Völker, hört die Signale...

Mary Green -- you're a "sin"
You are damned by their fear
Mary Green -- darfst nicht blüh'n
Sie ha'm Angst auch vor Dir

Your friends are all pursued like felons
have to pay this price

Innocent minds in paranoia,
YOU SHOULD BE LEGALIZED

Mary Green -- dreaming on
la synth, se de ce monde
can we be what we want
notre vie un moment
Angst hört auf überall
-- MARY GREEN IST LEGAL

3.2 Literatur

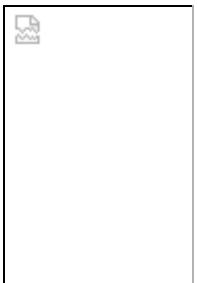
(Mit dem Kauf bei Amazon unterstützt Ihr [Just say KNOW!](#))



[Backen mit Hanf](#)

von Kathrin Gebhardt, Frank T. Wortmann, Joubin Gandjour, 1997

Preis: 14,50 €



Das Hanfbackbuch

von Ralf Buck, 1998

Preis: 12,70 €



Das Hanf Handbuch

von Hainer Hai, Ronald Rippchen, 1994

Preis: 15,- €

3.3 Fußnoten

(1) Intergalaktisch für "Seid gegrüsst!"

(2) [Hai & Rippchen, 1994]

(3) Wenn der Teig fett genug ist und auch richtig erwärmt wird (z.Bsp. bei Waffeln), reicht es auch, das Dope einfach in den Teig zu bröseln, ohne Umweg über die THC-Butter.

(4) nicht ausgerechnet am Abend vor dem Betriebsausflug einwerfen ;-)