



Edibles selbst gemacht

Eine Anleitung

Copyright-Hinweis

Dieses E-Book und dessen Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder, und andere Materialien, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dürfen ausschließlich für den persönlichen Gebrauch verwendet werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder anderweitige Nutzung, insbesondere zu kommerziellen Zwecken, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Holman Enterprises untersagt.

Alle in diesem E-Book enthaltenen Bilder und Grafiken sind Eigentum von Holman Enterprises. Jegliche unerlaubte Nutzung dieser Inhalte stellt einen Verstoß gegen das Urheberrecht dar und kann rechtliche Schritte nach sich ziehen.

Bei Fragen zur Nutzung des Materials oder für Anfragen zur Lizenzierung wendet euch bitte an:

Sonja Beeker

Email: beekersonja@gmail.com



DIY-Anleitung für Cannabis Edibles



<i>Einleitung</i>	1
<i>1. Warum Edibles?</i>	9
<i>2. Rechtliche Überlegungen</i>	15
<i>3. Spiderman Warning</i>	18
<i>4. Maße und Gewichte</i>	22
<i>5. Decarboxylierung leicht gemacht</i>	28
<i>6. Wahl des Lösungsmittels</i>	39
<i>7. Infusionsprozess</i>	45
<i>8. Dosierung und Titration</i>	50





wir wollen bei *Mit was Drin* die Raterlei beenden und aufklären. Dosierung ist das A und O. Richtig dosiert sind Edibles eine fantastische Art, Cannabis zu



konsumieren. Wer sind wir denn eigentlich, dass wir uns hier aus dem Fenster lehnen? Wer ist drin bei *Mit Was Drin*?

Wir, das sind Damon Holman und Sonja Beeker.

Wir sind Ediblesproduzenten mit einem Unternehmen im US-Bundesstaat Maine, an der Nordostküste der USA, ganz in der Nähe zur kanadischen Grenze. Wir züchten Bio-Cannabis, „entsaften“ unsere Pflanzen und stellen mit dem Öl Edibles her – Schokolade, Bonbons, Gummibären. Wir haben das Glück, ganz genau zu wissen, was in unseren Produkten steckt. Unser eigenes Öl wird ins Labor geschickt und auf THC-Konzentration und andere Cannabinoide getestet.

Wir haben damals nach Produkten wie unseren gesucht: laborgetestet, infundiert mit Öl, das aus Bio-Pflanzen gewonnen wurde, nach Sorten

sortiert und nicht, wie damals fast überall gängig, extrahiert aus den gemischten Trimmresten der gesamten Ernte. Wir wollten hochwertige Zutaten, denn die Edibles sollten auch kulinarisch etwas hermachen. Dazu noch eine ansprechende kindersichere und informative Verpackung. Das Ergebnis: Solche Edibles gab es nicht, und deshalb mussten wir sie selber herstellen.

Und das könnt ihr auch, auch ohne eigene Potfarm und Labore, die sich auf das Testen von Cannabis spezialisiert haben. Ihr könnt euren Cannabiskonsum so gestalten, dass er euch die wohlverdiente Entspannung und/oder Geistesgegenwart bringt, die ihr euch erhofft.

Eins noch: Wir sind keine Mediziner:innen und können, wollen und dürfen euch keine medizinischen Ratschläge geben. Was wir können, ist, unsere Erfahrungen als *Medical Marijuana Caregiver* – so heißt das hier in Maine – mit euch zu teilen. Für das, was ihr damit macht, können wir keine Verantwortung übernehmen.



Kurzanleitung:

Wie du diesen Leitfaden nutzt: Ein Schnelleinstieg in die Herstellung von Cannabis-Edibles

Willkommen zu deinem Schritt-für-Schritt-Leitfaden für die Herstellung von Cannabis-Edibles zu Hause! Keine Sorge, wenn du Anfänger bist – wir haben den Prozess in einfache, leicht verständliche Schritte unterteilt. Hier ist eine kurze Übersicht, um dir den Einstieg zu erleichtern, mit Links zu ausführlichen Anleitungen für jeden Teil.



Die Grundlagen

Zunächst schauen wir uns an, warum Edibles für dich die richtige Wahl sein könnten. Was können sie, was können sie nicht (**Kapitel 1**)? Aber auch rechtlich gibt es einige Dinge zu beachten, die Du berücksichtigen solltest, bevor Du los legst (**Kapitel 2**). Für eine sichere und angenehme Erfahrung ist es wichtig, die Grundlagen zu kennen und Dir auch im Klaren darüber zu sein, wie stark Edibles sein können, deshalb haben wir neben rechtlichen Überlegungen auch noch eine Spiderman Warning eingebaut (**Kapitel 3**)! Damit es in der Küche auch rund läuft, gibt es einiges an Equipment, das Dir enorm helfen wird. In **Kapitel 4** findest Du einen Überblick über wichtige Tools, die Du haben solltest bevor Du loslegst.



Decarboxylierung: Der Schlüssel zur Potenz ;)

Die Decarboxylierung ist der Prozess, der die Cannabinoide in deinem Cannabis aktiviert und sie in deinen Edibles wirksam macht. Diesen Schritt solltest du wirklich nicht überspringen! (**Kapitel 5**).



Das richtige Extraktionsmittel wählen

Das Extraktionsmittel deiner Wahl – damit meinen wir Butter, Kokosöl, MCT-Öl, Olivenöl oder Alkohol, in dem dein Cannabis gelöst ist – beeinflusst die Potenz und den Geschmack deiner Edibles. Das Lösungsmittel deiner Wahl sollte zu deinem Rezept und deinen Ernährungsgewohnheiten passen (**Kapitel 6**).



Infusion des Extraktionsmittels

Nachdem du ein Lösungsmittel gewählt hast, ist es Zeit, es mit Cannabis zu infundieren. Dieser Schritt stellt sicher, dass THC oder CBD und auch die anderen Cannabinoide gleichmäßig in deinen Edibles verteilt sind (**Kapitel 7**).



Dosierung berechnen

Die richtige Dosierung ist entscheidend für ein positives Edibles-Erlebnis. In **Kapitel 8** erfährst du, wie du langsam an deine perfekte Edibles-Dosis herantasten kannst, zum Beispiel mit Hilfe eines Cannabis-Tagebuchs.



Mit was drin - aber was?

Kapitel 9 soll dir dabei helfen, die Qualität deines Rohmaterials besser einzuschätzen, um mit unserem Dosierungsrechner genauere Ergebnisse zu erzielen. Ganz gleich, ob du Hasch oder Blüten in deiner Edibles-Küche einsetzt – je mehr du über dein Weed weißt, desto mehr wirst du auch über die Stärke deiner Edibles sagen können.



Genug gequatscht - ab in die Küche

Die Theorie solltest du jetzt bestanden haben. Jetzt wird gekocht. In **Kapitel 10** findest du ein einfaches Rezept zum Nachkochen. Falls du eine infundierte Dinnerparty zaubern möchtest, dann schau dir **Kapitel 11** an, um Stolperfallen zu vermeiden.



The good, the bad, the ugly

Fast jeder hat eine Edibles-Geschichte, manchmal sind sie zum Schreien komisch, manchmal bleibt einem das Lachen im Hals stecken. Wir haben unsere Best-of-Stories für euch im finalen **Kapitel 12** zusammengefasst.

Viel Spaß in der Küche!

1. Warum Edibles?

Vorteile von Edibles

Auf den ersten Blick scheinen Edibles eine eher umständliche Art zu sein Cannabis zu konsumieren. Du musst sie erst herstellen, sie sind nicht so leicht zu dosieren und Du merkst am Anfang erstmal nichts. Warum also solltest Du Dich für Edibles interessieren?

Edibles bieten viele Vorteile gegenüber dem Rauchen oder Verdampfen von Cannabis, was sie für viele von uns zur bevorzugten Konsumoption macht. Hier sind einige wichtige Gründe:

1



Edibles sind ergiebiger



Effizienter Cannabiskonsum: Physiologisch gesehen sind Edibles effizienter. Das liegt daran, dass die Leber Delta-9-THC umwandelt, und zwar in 11-Hydroxy-THC. Diese Verbindung ist potenter und hält länger an. Das bedeutet, dass eine kleinere Menge Cannabis, die in Edibles verarbeitet wurde, stärkere und länger anhaltende Effekte bietet als etwa das Rauchen oder Vapen von Cannabisblüten. A little goes a long way.

Mehr Wert: Ein Gramm Cannabis kann etwa 20 Dosen ergeben, wenn es zu Edibles verarbeitet wird. Das macht sie zu einer kostengünstigeren Option. Diese Effizienz ermöglicht es, den Vorrat länger zu strecken. Über die Zeit kann das erhebliche Einsparungen bedeuten.

Schauen wir uns das mal genauer an: Ein Gramm Cannabis mit 20 % THC enthält 200 mg THC. Das sind zwanzig 10-mg-Dosen in Form von Edibles. Für die meisten Menschen ohne hohe Toleranz wäre eine Einnahme von 10 mg

THC eine recht hohe Dosis. Wer, wie wir, eine eher niedrige Toleranz hat, der spürt den Effekt bereits bei 2,5 bis 5 mg. Du kannst also mit der gleichen Menge Cannabis, nämlich einem Gramm, entweder einen großen Joint rauchen (ohne Tabak natürlich!) oder aber 20 starke bzw. 80 leichte Dosen eines Edibles konsumieren.

Dann kommt noch hinzu, dass bei einem Joint geschätzt nur 30–60 % des Rauchs inhaliert werden. Fast die Hälfte der Wirkstoffe des guten Krauts werden vom Körper also gar nicht aufgenommen, weil sie verbrannt wurden oder gar nicht in der Lunge sondern in der Luft landen. Das ist natürlich nicht besonders effektiv. Beim Verdampfen liegt der Wirkstoffverlust in der Regel nur bei 10–20 %.

2



Präzise Dosierung

Kontrollierte und konsistente Aufnahme: Edibles ermöglichen eine präzise Dosierung, was beim Rauchen oder Vapen schwieriger zu erreichen ist. Habe ich tief oder nur leicht inhaliert? Ist das der erste Hit beim Vapen oder schon der zweite oder dritte, bevor ich meinen Verdampfer frisch befülle? In vielen Staaten der USA sind Edibles längst legalisiert. So auch in Maine, wo unsere Edibles produziert werden. Dort muss die Menge an THC bzw. CBD auf der Verpackung klar gekennzeichnet sein. So können Edibles-Konsumenten effektiv steuern, wie viel sie aufnehmen. Das ist besonders wichtig für Menschen, die Cannabis aus medizinischen Gründen nutzen, wo eine konstante Dosierung entscheidend ist. Vielleicht denkst Du jetzt: *Na super, hier kann ich solche schön dosierten Edibles aber nicht bekommen.*

Lies einfach weiter, dann findest Du heraus, wie Du selbst Edibles mit konsistenter Dosierung herstellen kannst.

Zurzeit ist es in Deutschland illegal, Edibles zu verkaufen.

Das bedeutet, dass alle verpackten und professionell aussehenden Edibles vom Schwarzmarkt stammen. Diese werden höchstwahrscheinlich nicht auf ihren THC-Gehalt getestet. Oftmals wird die Menge an THC pro Dosis falsch angegeben. In der Regel werden die Edibles auf der Verpackung potenter gemacht, als sie tatsächlich sind. Teilweise sind die Angaben extrem übertrieben.

Die Produzenten bauen auf die Unkenntnis der Verbraucher und locken mit leeren Versprechungen: *1000 mg in nur einem Gummy*. What??? Wenn solche Behauptungen stimmen würden, dann müsste so ein Edible mit einem einstündigen Beratungsgespräch ausgehändigt werden. Ach ja, und schmecken würde es wahrscheinlich eher nach verbranntem Autoreifen und nicht nach Wassermelone.

Wie kannst Du dich vor solchen Mogelpackungen schützen?

Hier ist gesunder Menschenverstand gefragt. Bei Edibles vom Schwarzmarkt

- ist grundsätzlich Vorsicht geboten, und es gibt viele schwarze Schafe. Da es
- keine Regulierung gibt, kannst Du nicht sicher sein, wie viel THC Du
- tatsächlich bekommst. Vielleicht ist es noch nicht mal THC, sondern THCP.
- Das „P“ in THCP (Tetrahydrocannabiphorol) könnt Ihr als Eselsbrücke
- mit POTENT übersetzen, denn THCP ist bis zu 30-mal stärker als THC! Hier ist
- wirklich Vorsicht geboten! Unser Tipp: Je greller und kindlicher die
- Aufmachung der Verpackung, desto unseriöser der Hersteller. Denn
- grundsätzlich gibt es unter professionellen Edibles-Herstellern einen
- gewissen Kodex: mit der Verpackung möglichst keine Kinder und Teenager
- anzusprechen.
-

Deshalb unser Rat: vertraut auf bewährte Quellen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

3



Diskrete Einnahme

• • • • • • • • • •

• Und keiner hat's gemerkt!

• **Kein Geruch:** Anders als beim Rauchen oder Vapen erzeugen Edibles keinen Geruch. Das macht sie zur Undercover-Option Nummer Eins des Cannabiskonsums. Wenn Du nicht willst, dass jemand merkt, dass Du Cannabis konsumierst, dann muss es auch niemand merken.

• **Unauffällig:** Edibles sind leicht zu transportieren und zu konsumieren, ohne Aufmerksamkeit zu erregen, was sie praktisch für unterwegs macht.

• Unsere Edibles-Kunden sind genauso vielfältig wie die Gründe, aus denen sie konsumieren. Das ist eigentlich auch nicht verwunderlich, denn Stress, Schmerzen, Schlafmangel oder soziale Angst sind Probleme, mit denen wir alle manchmal zu kämpfen haben. Da wir als Cannabiskonsumenten aber leider immer noch mit Stigmatisierung zu kämpfen haben, ist es oft nicht möglich, in jeder Situation Farbe zu bekennen. Das Kifferimage ist sehr klebrig. Ein Musiker, der Cannabis konsumiert? Ist ja fast zu erwarten. Aber wehe, der Konsument ist Chirurg oder Lehrer! Wir befürworten natürlich nicht, dass Menschen sich aufgrund der Ignoranz der anderen weiterhin verstecken müssen. Aber jeder soll selbst entscheiden, wann und mit wem sie oder er diese Auseinandersetzung führt. Mit Edibles ist es sehr viel einfacher, Cannabis in Deinen Lebensstil zu integrieren, ohne dass die halbe Nachbarschaft, das Kollegium und auch die Verwandtschaft davon erfährt.

4



Gesundheitliche Vorteile

Keine Inhalation schädlicher Substanzen: Rauchen und, in sehr viel geringerem Maße, Vapen erfordern das Inhalieren von Substanzen, die schädlich für die Lunge sein können, wie Teer, Karzinogene und andere giftige Verbindungen. Edibles hingegen eliminieren die Notwendigkeit des Inhalierens, wodurch das Risiko von Atemwegsproblemen verringert wird.

Längere Wirkungsdauer: Edibles haben tendenziell eine längere Wirkungsdauer im Vergleich zum Rauchen oder Vapen. Dies kann von Vorteil sein für Nutzer, die eine längere Symptomlinderung oder ein länger anhaltendes Freizeiterlebnis suchen, ohne häufig nachdosieren zu müssen.

5



Edibles machen weniger abhängig

Kein schneller Dopaminanstieg: Das Rauchen oder Vapen von Cannabis verursacht einen schnellen Anstieg der Dopaminspiegel (ja, es gibt mehrere), was zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für psychische Abhängigkeit führen kann, sprich einer Sucht. Edibles hingegen haben eine langsamere Wirkung, die allmählich eintritt. Den schnellen Dopaminfix gibt es nicht, und das verringert die Wahrscheinlichkeit, ein Suchtverhalten zu entwickeln.

Edibles hingegen brauchen in der Regel 30 bis 90 Minuten, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Diese Verzögerung zwischen Reiz und Reaktion bedeutet, dass sie psychologisch weit weniger süchtig machen

Da die Wirkung langsamer eintritt und die Wirkung länger andauert konsumieren wir Edibles meist bewusster, was das Risiko von übermäßigem Konsum und Abhängigkeit verringert.

Eine Ode an Edibles

Unsere Zusammenfassung

Edibles bieten Dir die Möglichkeit, kontrolliert, diskret und gesundheitlich bewusster Cannabis zu konsumieren.

Du kannst präzise dosieren, Edibles sind kosteneffizienter, das Suchtpotenzial ist durch den verzögerten Eintritt der Wirkung geringer, und wenn Du nicht möchtest, dass es jemand mitbekommt, dann muss es niemand merken.



Warum Edibles?

2. Rechtliche Überlegungen

Aktuelle Gesetze und Vorschriften



Der Rechtsstatus in Deutschland

Derzeit sind fertig produzierte Cannabis-Edibles in Deutschland nicht legal käuflich zu erwerben. Dies könnte sich jedoch mit der geplanten Umsetzung von "Säule 2" ändern, die eine regulierte Abgabe von Cannabis-Produkten vorsieht. Wann und ob Säule 2 umgesetzt wird, steht derzeit in den Sternen.



Säule 2, was ist das?

Die Legalisierung von Cannabis soll in Deutschland schrittweise umgesetzt werden. Der erste Teil, Säule 1, ist auf den Weg gebracht. Seit dem 1. April 2024 dürfen Erwachsene ihr eigenes Cannabis anbauen. Außerdem darf Cannabis in lizenzierten CSCs (Cannabis Social Clubs) von Mitgliedern angebaut werden. Diese Clubs dürfen jedoch nicht kommerziell orientiert sein. Hier kommt Säule 2 ins Spiel, die die kontrollierte kommerzielle Abgabe von Cannabisprodukten in lizenzierten Geschäften vorsieht. Zu diesen Produkten zählen dann auch Edibles. Wann und ob Säule 2 umgesetzt wird, ist derzeit allerdings noch unklar.

Auf Edibles müssen wir jedoch nicht verzichten: Selbstgemachte Edibles, die aus legal erworbenem oder selbst angebautem Cannabis hergestellt werden, sind mit der Umsetzung von Säule 1 bereits erlaubt.



DIY vs. professionell

Werfen wir kurz einen Blick über den großen Teich, in die USA. In vielen US-Bundesstaaten sind Edibles zum Teil bereits seit vielen Jahren legal erhältlich. Wer selbst kochen will, kann das tun. Ansonsten übernehmen dort professionelle Hersteller die Dosierung und die korrekte Zubereitung. Dort könnte die Reise mit Säule 2 einmal hingehen und damit auch Menschen den Zugriff auf Edibles ermöglichen, die sich aus welchen Gründen auch immer nicht an den heimischen Herd stellen möchten.

Bis dahin müssen Edible-Enthusiasten die Herstellung selbst in die Hand nehmen. Mit unserer Anleitung wollen wir euch dabei unterstützen, damit ihr genau wisst, was ihr konsumiert, und sicher in den Genuss eurer eigenen Edibles kommen könnt.

99

Hier ein Zitat aus dem Cannabisgesetz (CanG)

*“Der Verkauf von Cannabisprodukten wie Edibles wird im Rahmen der zweiten Säule des CanG geregelt. Bis zur Umsetzung dieser Regelungen bleibt der Erwerb und die Herstellung von fertigen Edibles verboten. Der Eigenanbau **und die private Herstellung von Cannabisprodukten aus legal erworbenem oder selbst angebautem Cannabis bleibt jedoch erlaubt.**“*



Manche Vorschriften sind gar nicht so dumm

Für professionelle Edibles-Produzenten in den USA gibt es eine Menge an Vorschriften, die es einzuhalten gilt, da sonst ein Entzug der Lizenz droht. Die Liste der Verpackungsregeln bei einem Edibles-Unternehmen in Maine umfasst vierzig (!) Elemente.



40 Verpackungsregeln!

So ist gesetzlich vorgeschrieben, wie groß das THC-Warnsymbol gedruckt sein muss und in welcher Farbgebung. Lizenznummer, Chargennummer, Mindesthaltbarkeitsdatum und Inhaltsstoffe müssen deutlich lesbar sein. Abbildungen von Tieren, Früchten oder Cartoons sind nicht erlaubt, da sie möglichst keine Kinder anlocken sollen. Und natürlich spielt auch die Verpackungssicherheit eine große Rolle. Die Verpackung muss kindersicher und „temper-evident“, also versiegelt, sein.

Einige dieser Regelungen scheinen vielleicht übertrieben, andere sind hingegen auch für unsere hausgemachten Edibles sehr sinnvoll. Denn auch die brauchen eine Beschriftung und sollten die wichtigsten Fragen beantworten: Was ist drin? THC? Wie viel THC pro Einheit? Datum der Herstellung eurer Edibles? Und dann solltet ihr WIRKLICH darauf achten, dass eure Kreationen nicht in die Hände von Kindern bzw. Pfoten von Haustieren fallen können. Schließt sie weg. Hochlegen allein reicht oft nicht.

3. Spiderman warning: With Great Power Comes Great Responsibility

Aus großer Kraft folgt große Verantwortung

Ob der Satz nun auf Spiderman, Voltaire oder Churchill zurückzuführen ist, spielt an dieser Stelle keine Rolle. Was uns wichtig ist, ist, dass ihr als angehende Edible-Köche dieses Konzept verinnerlicht. Ihr seid im Begriff, ein potentes Produkt herzustellen, das womöglich sehr viel stärker ist, als ihr es gewohnt seid.

Cannabis-Edibles können fantastisch sein, aber sie erfordern auch Respekt! Du backst hier nicht einfach nur Kekse – du erzeugst potente, lang anhaltende Effekte. Und das bedeutet, dass wir deine volle Aufmerksamkeit brauchen, damit du die Kontrolle über deine neue „Superkraft“ behältst.

Dosieren wie ein Profi: Start Low and Go Slow

Wenn es eine Regel gibt, die du dir merken musst, dann diese: **Start low and go slow** (Fang mit einer kleinen Dosis an und steigere dich langsam). Edibles wirken anders als andere Formen von Cannabis – sie brauchen länger, um anzuschlagen. Aber wenn es so weit ist, können sie heftig wirken. Deshalb ist es leicht, versehentlich zu viel zu nehmen. Du denkst vielleicht: „Hmm, ich fühl’ nichts, ich nehme einfach noch etwas“, und dann – boom – bist du eine Stunde später auf einem Trip, den du so nicht erwartet hast.

Hab Geduld

Hab Geduld! Fang mit einer niedrigen Dosis an und warte ab. Wenn du neu dabei bist, reicht wahrscheinlich schon ein Bruchteil der Portion, die du konsumieren wolltest. Und wenn du mit Freunden teilst, dann stelle sicher, dass auch sie Bescheid wissen. Du willst, dass alle eine gute Zeit haben? Dann trägst du als Spiderman eine große Verantwortung.

Wir können es nicht oft genug sagen: Wenn jemand zu viel nimmt, vor allem wenn er unerfahren ist, kann das ein stundenlang andauerndes Panikgefühl auslösen. Spaß sieht anders aus.

Vielleicht ist ein Vergleich mit Alkohol hilfreich: Ein Bier hört sich gut an, aber zwanzig sind es selten. Bei Edibles kann dieser eine Brownie jedoch eine Dosis von zwanzig Bier sein – und es dauert eine Stunde, bevor du weißt, wie viel wirklich drin ist.

Schau dir das letzte Kapitel “The good, the Bad, The Ugly” an, wenn du wissen möchtest, was passieren kann, wenn jemand vergisst zu erwähnen, dass dies keine herkömmlichen Schokolade war.

Sichere Aufbewahrung: Edibles von Kindern, Haustieren und Unwissenden fernhalten

Deine selbstgemachten Edibles sehen vielleicht aus wie normale Leckereien, aber das sind sie keineswegs. Verwahre sie sicher auf – besonders, wenn du Kinder, Haustiere oder ahnungslose Mitbewohner hast, die sie für gewöhnliche Snacks halten könnten. Niemand will erklären müssen, warum Fifi seit Stunden auf der Couch liegt oder warum Tante Hildegarde beim Familienfest Sterne sieht.

Tipp: Beschrifte deine Edibles. Wenn du sie in einer Tüte oder im Kühlschrank aufbewahrst, markiere sie klar und deutlich, um spätere Verwechslungen zu vermeiden. Ganz ehrlich, versehentliche Einnahmen sind nicht witzig und können auch gefährlich sein, wenn die ahnungslose Person sich hinters Steuer setzt und die Wirkung dann erst eintritt.

Rein rechtlich gesehen...

Okay, lass uns nochmal über die Rechtslage sprechen. Seit dem 1. April 2024 ist Cannabis in Deutschland für Erwachsene legal – aber nur unter bestimmten Bedingungen.

Du darfst zu Hause bis zu 50g getrocknetes Cannabis besitzen und daraus auch Edibles herstellen – **aber ausschließlich für den Eigenkonsum. Die Weitergabe, auch im privaten Rahmen und ohne Bezahlung, ist laut Gesetz nicht erlaubt!**

Das heißt: Brownies mitbringen, Gummibärchen herumreichen oder gemeinsam dosierte Kekse essen – alles rechtlich gesehen tabu.

Und trotzdem: Wir alle wissen, dass Edibles oft geteilt werden. Genau deshalb ist die Spiderman-Warnung („With great power comes great responsibility“) wichtiger denn je.

Wenn du mit anderen konsumierst, dann bitte nur, wenn du **genau weißt**, was und wieviel drin ist und alle Beteiligten **aufgeklärt sind** über Wirkung, Verzögerung und Risiken.

Kommunizieren wie ein Profi

Egal, ob es dein erstes Edible oder dein hundertstes ist, Kommunikation ist entscheidend. Wenn du teilst, sage laut und deutlich, wie stark deine Brownies, Kekse oder Gummies sind. Wie viel steckt in jedem Stück? Wie lange sollte man warten, bevor man darüber nachdenkt, noch mehr zu nehmen? Diese Infos zu teilen, sorgt dafür, dass alle eine gute Erfahrung machen und niemand versehentlich zu viel erwischt.

Spiderman warning: With Great Power Comes Great Responsibility

Eine Aussage wie „Die sind nicht so stark“ ist ungefähr so sinnvoll wie „Der beißt nicht“. Vielleicht findest du deine Edibles nicht stark, weil du ein alter Hase bist. Eine mg-Angabe hat mehr Aussagekraft.

Ein verantwortungsbewusster Edible-Macher zu sein bedeutet, deine Freunde aufzuklären. Sie werden dir dankbar für die Warnung sein, und du wirst als die Person gelten, die Bescheid weiß – und nicht als die, die die Party unfreiwillig lahmgelegt hat.

Letzte Gedanken: Genieße verantwortungsbewusst

Edibles sind eine großartige Art und Weise, Cannabis zu genießen, da die Wirkung länger anhält und manchmal intensiver ist als bei anderen Konsumformen. Zudem kannst du sie ungestört und diskret zu dir nehmen. Aber wie bei allem gilt: Das richtige Maß ist entscheidend. Respektiere, womit du arbeitest, und genieße es **bewusst**.

Unfälle können passieren – selbst den Besten von uns. Das letzte Kapitel dieses Buches ist eine Sammlung solcher Unfälle. Aber mit ein wenig Vorausplanung, klarer Kommunikation und einer gesunden Portion Vorsicht kannst du die meisten Stolperfallen vermeiden und deine Cannabis-Abenteuer sicher gestalten und genießen.



4. Maße und Gewichte

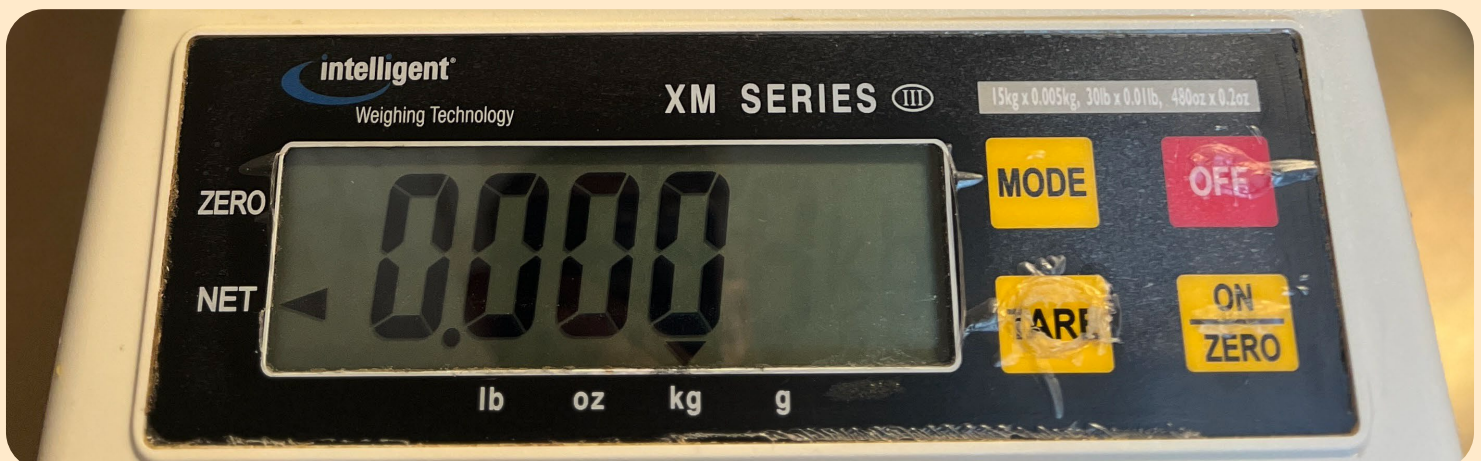
Darf's ein bisschen mehr sein?

Nein, darf es nicht, denn an der Käsetheke gelten andere Spielregeln als in der Edibles-Küche. Ein bisschen mehr, zum Beispiel ein gehäufter Esslöffel im Vergleich zu einem gestrichenen Esslöffel Magic Butter, kann den THC-Anteil in deinen Edibles leicht um 60 Prozent erhöhen.

Angenommen, deine Butter enthält 30 mg THC pro Esslöffel, dann bist du schnell bei 50 mg, wenn dein Löffel gehäuft statt gestrichen ist. Ein Grund mehr, weshalb wir bei der Dosierung von Edibles auf **eine Waage (g)** und **eine Spritze (ml)** setzen und nicht auf Pi mal Daumen.

Denn solche Messfehler können aus einem angeregten „infused“ Essen mit Freunden und viel Gelächter einen Abend machen, der bestenfalls schnarchend auf der Couch endet oder schlimmer mit einer Panikattacke in der Notaufnahme.

Damit es so nicht endet, empfehlen wir dir die Anschaffung einiger Gerätschaften, die deine Edibles-Küche ganz weit nach vorne bringt, aber nicht viel kosten muss. Vielleicht hast du diese Dinge schon zu Hause. Falls nicht, dann haben wir hier ein paar Empfehlungen für dich.



Darf's ein bisschen mehr sein?



Digitale Küchenwaage

- **Warum du sie brauchst:** Eine digitale Küchenwaage, die in Gramm messen kann, ist unverzichtbar. Du benötigst sie, um dein Cannabismaterial genau abzuwiegen, bevor du es in Öle, Butter oder Alkohol einlegst. Den genauen Anteil deines Cannabis zu kennen, ist der erste Schritt, um die Potenz deiner Edibles zu berechnen.
- **Worauf du achten solltest:** Eine Tara-Funktion und, dass deine Waage mindestens 1 g zuverlässig messen kann.



Spritze zur Messung von Ölen und anderen Flüssigkeiten

- **Warum du sie brauchst:** Cannabisöl mit Löffeln abzumessen, kann schwierig sein. Eine Spritze ermöglicht präzise Messungen, besonders wenn du mit kleineren Mengen arbeitest. Sie ist auch praktisch, um Dosen für Rezepte genau zu portionieren.
- **Worauf du achten solltest:** Die Spritzen sollten in 1-ml-Einheiten eingeteilt sein. 5-ml-Abstände sind zu ungenau. Eine Gesamtgröße von 10 bis 20 ml ist empfehlenswert. Bei mehrfacher Verwendung der gleichen Spritze beginnt die Beschriftung sich durch den Kontakt mit dem Öl aufzulösen. Spätestens dann ist es Zeit für eine neue.



Messlöffel

- **Warum du sie brauchst:** Während eine Waage unerlässlich ist, um dein Cannabis zu messen, benötigst du auch genaue Messlöffel für Kokosöl oder andere Zutaten. Normale Küchenlöffel können in der Größe variieren, was zu inkonsistenten Dosierungen führt.
- **Worauf du achten solltest:**
 - Persönlich nerven mich Löffelsets, die alle aneinander hängen, weil du am Ende doch alle waschen musst. Es gibt magnetische Sets, die bleiben in der Schublade alle schön zusammen.
 - Sets, die sowohl ml als auch TL- und EL-Angaben haben, sind praktisch. Du bist für jedes Rezept gewappnet.



Tropfflaschen für Tinkturen

- **Warum du sie brauchst:** Wenn du alkoholbasierte Cannabis-Tinkturen herstellst, sind Tropfflaschen ideal für eine präzise Dosierung. Du kannst leicht die richtige Menge Tinktur für Getränke oder Rezepte abmessen, ohne etwas zu verschütten.
- **Worauf du achten solltest:** Es gibt Tropfflaschen, die sowohl außen eine ml-Anzeige als auch auf der Pipette haben. Besonders die Beschriftung auf der Pipette ist eine feine Sache, gerade wenn sich deine Tropfflasche dem Ende neigt oder du vielleicht nur einen halben „dropper full“ haben möchtest.

1 ml = 1 g? Wirklich? Immer?

Das metrische System ist schon eine tolle Erfindung. Auch nach 15 Jahren USA hadere ich, Sonja, mit oz und fluid ounces und 1/4 cups und feet und inches. Da lobe ich mir doch eine Messwelt, in der 1 g das gleiche ist wie 1 ml. Aber halt, ist das wirklich so? Immer?

Nein, leider nicht immer. Haben wir es mit Wasser zu tun, dann ja, und dann ist es auch egal, ob du eine Waage zur Verfügung hast oder einen Messbecher. Ein Gramm ist das gleiche wie ein Milliliter. Da wir es bei Cannabis-Extrakten aber oft mit Ölen zu tun haben, gilt diese Regel leider nicht. 1 g MCT-Öl entspricht 1,08 ml. Vielleicht denkst du jetzt: „Hey, was soll's – ist doch fast das Gleiche.“

Beispiel aus der Edibles-Küche

Die Testergebnisse eines unserer Cannabis-Extrakte zeigen: **1 g des Extrakts enthält 600 mg THC.**

Jetzt geben wir 100 g dieses Extrakts zu 100 g MCT-Öl in ein Glas und mischen kräftig. Anschließend haben wir dann **200 g** einer Cannabis-MCT-Öl-Mischung, in der **60.000 mg THC** enthalten sind (600 mg THC pro g mal 100 = 60.000 mg THC).

Ein bisschen Mathe:

Wenn 200 g 60.000 mg THC enthalten, dann enthält 1 g 300 mg THC ($60.000 / 200 = 300$).

Da wir es nicht mit Wasser zu tun haben, sondern mit einer öligen Substanz, gilt diese Gleichung nicht:

1 g @ 300 mg THC $\neq$ 1 ml @ 300 mg THC.

Stattdessen entspricht

1 g @ 300 mg THC = 1,08 ml @ 300 mg THC.

Wenn wir jetzt wissen wollen, wie viele mg THC in einem **ml** enthalten sind, teilen wir durch 1,08 und erhalten:

1 ml @ 278 mg THC.

Unterschiede in der Dosierung

Ihr seht den Unterschied? 1 ml enthält 278 mg THC, 1 g hingegen enthält 300 mg THC.

Mal angenommen, wir wollen 10.000 Gummibärchen herstellen, die pro Stück 10 mg THC enthalten sollen, dann brauchen wir insgesamt 100.000 mg für unser Rezept.

Wir brauchen also entweder **333 g** unserer Cannabis-Öl-Mischung ($100.000 / 300 = 333$) oder **360 ml** ($100.000 / 278 = 360$).

333 g im Vergleich zu 360 ml, das macht einen Unterschied. Würden wir ml und g 1:1 gleich behandeln, dann würden uns in unserem Rezept am Ende entweder fast 10.000 mg THC fehlen oder aber wir hätten 8.000 mg THC zu viel im Rezept, je nachdem, ob wir wiegen oder einen Messbecher benutzen.

Präzision statt Pi mal Daumen

Vielleicht denkst du jetzt: „Aber hey, wir machen ja keine 10.000 Gummies, sondern vielleicht 100, da ist der Unterschied von 3,3 g im Vergleich zu 3,6 ml doch wirklich egal.“

Das klingt auf den ersten Blick nachvollziehbar – für die Heimküche, in der es oft um kleinere Mengen geht. Aber bedenke: Je öfter du kleine Abweichungen

zulässt, desto größer wird die Ungenauigkeit im Endergebnis.

Für uns als professionelle Edibles-Maker, die durchaus mal 10.000 Gummibärchen auf einmal herstellen, sind solche Unterschiede enorm wichtig. Hier können selbst kleine Messungenauigkeiten dramatische Auswirkungen auf die Konsistenz der Dosierung haben. Das bedeutet, dass ein kleiner Fehler in der Menge, der bei 100 Gummies noch unauffällig sein mag, in großen Produktionen potenziell tausende Milligramm THC zu viel oder zu wenig bedeuten kann.

Und selbst in der Heimküche können sich kleine Ungenauigkeiten aufsummieren:

- Vielleicht hast du dein Cannabis nicht exakt abgewogen.
- Der THC-Gehalt deiner Blüte war niedriger oder höher als gedacht.
- Ein „bisschen mehr Butter“ oder ein ungenaues Abmessen mit dem Löffel schleichen sich ein.
- Deine Decarboxylierung war unvollständig, weil du den Ofen zu früh ausgeschaltet hast oder Gerüche vermeiden wolltest.

Ihr seht: Präzision ist in der Edibles-Küche keine Frage der Größe der Produktion – sie ist immer wichtig. Jeder Schritt, der „nach Gefühl“ gemacht wird, entfernt dich ein Stückchen weiter von der gewünschten Dosierung. Genauigkeit ist der Schlüssel, ob du 10 Gummies oder 10.000 produzierst. Fünfe gerade sein zu lassen, mag im Alltag wunderbar funktionieren – in der Edibles-Küche hat es nichts verloren.

5. Decarboxylierung leicht gemacht

Was ist Decarboxylierung?

Die Decarboxylierung, oder „Decarbing“, ist der Prozess, bei dem Cannabis erhitzt wird, um seine wichtigsten Verbindungen, insbesondere THC und CBD, zu aktivieren. In seiner „rohen“ Form enthält Cannabis hauptsächlich THCA und CBDA. THCA ist anders als THC nicht psychoaktiv. Wenn Du also auf den großen Knall wartest, wird dieser bei THCA nicht kommen.

Warum ist die Decarboxylierung für Edibles wichtig?

Durch das Anwenden von Hitze werden diese „inaktiven“ Verbindungen in ihre aktiven Formen, THC und CBD, umgewandelt, die für die typischen Effekte von Cannabisprodukten verantwortlich sind.

Anmerkung: Wir haben „inaktiv“ bewusst in Anführungsstriche gesetzt, denn CBDA zum Beispiel ist keinesfalls inaktiv. Auch CBDA wirkt, aber eben anders als CBD. Die beiden Verbindungen teilen einige Effekte, wirken aber auf anderen Ebenen bzw. an anderen Rezeptoren.

Die Decarboxylierung ist also unerlässlich bei der Herstellung von Edibles, da sie die volle Potenz deines Cannabis entfaltet. Ohne Decarbing wird das THCA in deinem Cannabis nicht zu THC umgewandelt, was bedeutet, dass deine Edibles wahrscheinlich kaum oder gar keine psychoaktiven Wirkungen haben werden. Wenn du also möchtest, dass deine Edibles effektiv sind und die gewünschten Ergebnisse liefern, ist Decarbing ein unverzichtbarer Schritt.

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Die Glasmethode - Gerüche minimieren

Schritt 1: Ofen vorheizen

Stelle deinen Ofen auf 115°C (etwa 240°F). Diese Temperatur ist ideal, um THCA in THC umzuwandeln, ohne andere nützliche Verbindungen zu verbrennen.

Backofenthermometer verwenden: Ein externes Ofenthermometer, das im Inneren des Ofens platziert wird, kann die genaue Temperatur anzeigen und helfen, Diskrepanzen zu erkennen, denn oft stimmt die angegebene Ofentemperatur nicht mit der tatsächlichen Temperatur überein.



Schritt 2: Cannabis vorbereiten

Zerkleinere die Cannabisblüten mit einem Grinder, einem Messer und Schneidebrett oder auch einfach mit den Händen. Du musst es nicht zu einem feinen Pulver mahlen – kleine, gleichmäßige Stücke funktionieren am besten. So verteilt sich die Hitze am besten. Arbeitest Du mit Hasch, dann ist auch hier das Ziel, kleinere, krümelige Stücke zu erhalten, keine dichte Masse.

Schritt 3: Glas befüllen

Lege das zerkleinerte Cannabis in das ofenfeste Glas, nicht ins Glas reindrücken, sondern schön luftig lassen. Auch für Hasch gilt, dass die Stückchen nicht zu dicht liegen, sondern einigermaßen gut verteilt sind.

Schritt 4: Glas versiegeln

Lege den Deckel locker aufs Glas. Bitte nicht vollständig verschließen. Die Luft soll entweichen können, um einen Druckaufbau zu verhindern.

Schritt 5: Backen

Stelle das Glas in die Mitte des vorgeheizten Ofens. Für 30-40 Minuten backen. Zwischendurch alle 10 Minuten vorsichtig schütteln, damit sich das Cannabis gleichmäßig erwärmen kann. Das Cannabis sollte eine hellbraune Farbe annehmen und ein leicht nussiges Aroma verströmen, wenn es fertig ist.

Schritt 6: Abkühlen lassen

Glas vorsichtig mit Ofenhandschuhen oder einem Handtuch aus dem Ofen nehmen. Das Cannabis vollständig im Glas abkühlen lassen. Dieser Schritt ist wichtig! So kann die Decarboxylierung noch ein wenig weiterlaufen, Du bewahrst die flüchtigen Terpene und vermeidest Kondenswasserbildung.

Schritt 7: Lagern

Sobald das Glas abgekühlt ist, kannst du den Deckel festziehen und dein decarboxyliertes Cannabis im selben Glas aufbewahren. Bewahre es an einem kühlen, dunklen Ort auf, bis du es in deinen Rezepten verwenden möchtest.

Tipps und Tricks:

Benutze ein Ofenthermometer: Die Temperaturangaben manchen Öfen sind ziemlich ungenau. Wenn du deinem Ofen nicht traust, ist so ein Ofenthermometer sehr hilfreich. Verbrannte Pizza ist nicht schön, verbranntes Weed noch unschöner.

Vermeide höhere Temperaturen: Das Backen bei höheren Temperaturen kann THC und andere Cannabinoide zerstören, wodurch die Potenz deines Cannabis verringert wird. Low and slow!

Weniger Geruch: Die Glasmethode reduziert den Geruch von Cannabis während des Decarbing-Prozesses erheblich und macht es zu einer diskreteren Option. Muss ja nicht gleich die ganze Nachbarschaft bescheid wissen, was Du machst.

Die Decarboxylierung mag kompliziert klingen, aber mit dieser einfachen Glasmethode kannst du dein Cannabis leicht für die Herstellung potenter Edibles zu Hause vorbereiten und das bei minimaler Geruchsentwicklung. Viel Spaß beim Backen!

2. Die Ofenmethode - Der geruchsintensive Klassiker

Solltet Ihr kein Glas zur Verfügung haben, dann geht es auch ohne, aber macht Euch auf ein geruchsintensives Erlebnis gefasst. Leider gehen dabei auch eine Menge Terpene verloren. Wir empfehlen diese Art der Decarboxylierung deshalb nicht. Ofen- und Glasmethode sind sich sehr ähnlich, nur, dass Ihr Euer Cannabis hier auf einem Backblech mit Backpapier verteilt.



Was du brauchst:

- **Cannabis:** Blüten oder Hasch
- **Backblech mit Backpapier:** Das Backpapier ist wichtig, sonst klebt Euer wertvolles Material anschließend am Blech.
- **Backofen:** Ein normaler Küchenbackofen reicht aus.
- **Grinder oder Messer und Schneidebrett:** Um die Cannabisblüten zu zerkleinern.
- **Ofenhandschuhe oder Handtuch:** Um das heiße Backblech aus dem Ofen zu holen.

Schritt 1: Ofen vorheizen

Stelle deinen Ofen auf 115°C (etwa 240°F). Diese Temperatur ist ideal, um THCA in THC umzuwandeln, ohne andere nützliche Verbindungen zu verbrennen.

Backofenthermometer verwenden: Ein externes Ofenthermometer, das im Inneren des Ofens platziert wird, kann die genaue Temperatur anzeigen und helfen, Diskrepanzen zu erkennen, denn oft stimmt die angegebene Ofentemperatur nicht mit der tatsächlichen Temperatur überein.

Schritt 2: Cannabis vorbereiten

Zerkleinere die Cannabisblüten mit einem Grinder, einem Messer und Schneidebrett oder auch einfach mit den Händen. Du musst es nicht zu einem feinen Pulver mahlen – kleine, gleichmäßige Stücke funktionieren am besten. So verteilt sich die Hitze am besten. Arbeitest Du mit Hasch, dann ist auch hier das Ziel, kleinere, krümelige Stücke zu erhalten, keine dichte Masse.

Schritt 3: Backblech vorbereiten

Backpapier aufs Blech legen. Achte darauf, dass die Blüten bzw. Haschstückchen nicht zu dicht liegen, sondern gut verteilt auf dem Backpapier ausgebreitet sind. Dies sorgt dafür, dass die Hitze jedes Stück erreicht und die Decarboxylierung gleichmäßig erfolgt.

Schritt 4: Backen

Backblech in die Mitte des vorgeheizten Ofens. 30-40 Minuten lang backen und Cannabis alle 10 Minuten um"rühren", damit alles gleichmäßig erhitzt wird. Das Cannabis sollte eine hellbraune Farbe annehmen und einen leicht nussigen Duft verströmen, wenn es fertig ist. Arbeitest Du mit Hasch, dann wird es während der Decarboxylierung tendenziell etwas heller und kann eine goldbraune bis dunkelbraune Färbung annehmen. Von der Konsistenz her, ist das Hasch nach der Decarboxylierung in der Regel bröseliger und trockener. Das liegt daran, dass die während des Prozesses abgegebene Feuchtigkeit verdunstet und die Hitze die Struktur etwas auflockert.

Schritt 5: Abkühlen lassen

Nimm das Backblech aus dem Ofen und lass das Cannabis vollständig abkühlen. Dieser Schritt ist wichtig, da der Decarboxylierungsprozess noch weiterläuft

Schritt 6: Lagern

Sobald es abgekühlt ist, lagere dein decarboxyliertes Cannabis in einem luftdichten Behälter. Bewahre es an einem kühlen, dunklen Ort auf, bis du es in deinen Rezepten verwendest.



Tipps und Tricks:

Verwende ein Thermometer: Wenn du dir über die Genauigkeit deines Ofens nicht sicher bist, kann ein Ofenthermometer helfen, die richtige Temperatur beizubehalten. Oft heizen Öfen nicht gleichmäßig und haben "Hotspots". Mit einem Thermometer hast Du mehr Kontrolle.

Vermeide höhere Temperaturen: Das Backen bei höheren Temperaturen kann THC und andere Cannabinoide zerstören und die Potenz deines Cannabis verringern. .

3. Die Sous-Vide-Methode - präzise und geruchsarm



Die Sous-Vide-Methode ist eher etwas für Fortgeschrittene bzw. Edibles-Enthusiasten, nicht, weil sie sonderlich kompliziert ist, sondern weil Ihr dafür ein paar Dinge braucht, die nicht jeder Daheim hat, nämlich einen Sous-Vide-Garer und ein Vakuumiergerät. Die Vorteile dieser Methode sind, dass Ihr volle Kontrolle über die Temperatur habt im Vergleich zum Backofen und dass es kaum riecht. 90 x 90, also 90 Minuten bei 90 C.

Was du brauchst:

- **Cannabis:** Blüten oder Hasch
- **Sous-Vide-Präzisionskocher:** Ein Gerät zur präzisen Steuerung der Wassertemperatur. Kostet ca. 60 Euro aufwärts
- **Vakuumiergerät plus Beutel oder wiederverschließbarer Ziplock-Beutel:** Darin wird das Cannabis während der Decarboxylierung

aufbewahrt. Benutzt Ihr einen Ziplock Beutel, muss dieser unbedingt wasserdicht sein!

- **Topf oder Behälter:** Fürs Wasser und das Sous-Vide.
- **Ofenhandschuhe oder Handtuch:** Um den heißen Beutel aus dem Topf zu holen

Schritt 1: Sous-Vide-Setup vorbereiten

Fülle einen großen Topf oder Behälter mit Wasser und richte deinen Sous-Vide-Garer ein. Stelle die Temperatur auf 90°C (ca. 194°F) ein. Diese Temperatur ist ideal für die Decarboxylierung und erhält gleichzeitig die Integrität der Cannabinoide.

Schritt 2: Cannabis zerkleinern

Zerkleinere die Cannabisblüten mit einem Grinder, einem Messer und Schneidebrett oder auch einfach mit den Händen. Du musst es nicht zu einem feinen Pulver mahlen – kleine, gleichmäßige Stücke funktionieren am besten. So verteilt sich die Hitze am besten. Arbeitest Du mit Hasch, dann ist auch hier das Ziel, kleinere, krümelige Stücke zu erhalten, keine dichte Masse.

Schritt 3: Cannabis in den Beutel

Gib das zerkleinerte Cannabis bzw. Hasch in einen Vakuumbbeutel oder einen wiederverschließbaren Ziplock-Beutel.

Wenn du einen Ziplock-Beutel verwendest, dann sollte möglichst keine Luft mehr drin sein. Um die Luft zu entfernen, einfach den Beutel fast vollständig verschließen und langsam ins Wasser tauchen. Die Luft entweicht. Anschließend Beutel vollständig verschließen.

Wenn du einen Vakuumbbeutel verwendest, benutze den Vakuumierer, um die Luft zu entfernen und den Beutel fest zu versiegeln.

Warum muss die Luft raus? Weil der Beutel sonst schwimmt ;)

Schritt 4: Sous-Vide-Garen

Lege den versiegelten Beutel in das vorgeheizte Wasserbad. Lasse ihn 90 Minuten lang garen. Die Sous-Vide-Methode gewährleistet eine präzise Temperaturkontrolle, was entscheidend für eine effektive Decarboxylierung ist.

Schritt 5: Abkühlen lassen

Nimm den Beutel mit Ofenhandschuhen oder einem Handtuch aus dem Wasserbad. Lasse das Cannabis im Beutel abkühlen. Dieser Schritt ist wichtig! So kann die Decarboxylierung noch ein wenig weiterlaufen, Du bewahrst die flüchtigen Terpene und vermeidest Kondenswasserbildung.

Schritt 6: Aufbewahren

Nachdem das Cannabis abgekühlt ist, nimm es aus dem Beutel und bewahre es in einem luftdichten Behälter auf, am besten an einem kühlen, dunklen Ort, bis du bereit bist, es in deinen Rezepten zu verwenden.

Sichere Versiegelung: Alles schon da gewesen, der Beutel ist undicht und Wasser dringt ein! Das solltet Ihr natürlich verhindern.

Temperatur überwachen: Das tolle an der Sous-Vide-Methode ist die präzise Temperaturkontrolle. Es schadet aber nicht, auch hier noch mal mit einem Thermometer nach zu messen. Immerhin merkt Ihr schnell wenn es zu heiss ist, denn dann kocht das Wasser.

Gerüche minimieren: Die Sous-Vide-Methode reduziert den Geruch von Cannabis während des Decarbing-Prozesses erheblich. What happens in the kitchen, stays in the kitchen ;)

Fazit:

Jede Methode hat ihre eigenen Stärken. Die Glasmethode eignet sich hervorragend, um Gerüche zu minimieren, die Ofenmethode ist ein schneller Klassiker, und die Sous-Vide-Methode punktet mit höchster Präzision. Ganz gleich, welche der drei Methoden Ihr wählt, denkt daran den Behälter mit Eurem decarboxylierten Cannabis entsprechend zu beschriften. Ihr glaubt nicht, wie oft wir denken “Ich werde mich dran erinnern.” und dann kommt doch wieder die Frage: “Ist das jetzt schon decarboxyliert oder nicht?”

6. Wahl des Lösungsmittels

Lösungsmittel für Cannabis-Edibles

Wenn du Cannabis-Edibles zu Hause herstellst, gehört die Wahl des richtigen Lösungsmittels zu den wichtigsten Entscheidungen. Ein Lösungsmittel ist eine Substanz, die die aktiven Verbindungen aus der Cannabispflanze löst, sodass sie in ein Medium wie Öl, Butter oder Alkohol übergehen können, welches du dann wiederum in deinen Rezepten verwenden kannst. Die Wahl des Lösungsmittels beeinflusst nicht nur die Potenz und den Geschmack deiner Edibles, sondern auch, wie dein Körper die Cannabinoide aufnimmt und verarbeitet. Hier ein Überblick über die beliebtesten Lösungsmittel für DIY-Cannabis-Edibles sowie ihre Vor- und Nachteile.

Kokosöl

Für die meisten ist dies die einfachste Wahl. Wenn du den Kokosgeschmack vermeiden möchtest, kannst du raffiniertes statt natives Kokosöl verwenden.

Vorteile:

- **Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:** Kokosöl ist reich an gesättigten Fettsäuren, die sich gut mit Cannabinoiden verbinden und so eine potente Infusion ermöglichen.
- **Vielseitigkeit:** Es ist bei Raumtemperatur fest, schmilzt aber leicht, was es für sowohl Backen als auch Kochen vielseitig macht.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Kokosöl ist antimikrobiell und soll den Stoffwechsel unterstützen.

Nachteile:

- **Starker Geschmack:** Kokosöl hat einen ausgeprägten Geschmack, der nicht zu allen Rezepten passt. Raffiniertes Kokosöl ist eine geschmacksneutrale Alternative.
- **Wird bei Raumtemperatur fest:** Das kann manchmal unpraktisch sein, wenn du flüssiges Öl für dein Rezept benötigst. Ein leichtes Erwärmen macht es wieder flüssig.
- **Allergien:** Einige Menschen sind gegen Kokosnuss allergisch, was die Verwendung in gemeinsamen oder kommerziellen Edibles einschränken kann, auch wenn dies selten ist.

MCT-ÖL (Medium-Chain Triglycerides)

Wir verwenden in unserer Küche MCT-Öl. Es ist teurer und manchmal schwerer zu bekommen, hat allerdings gerade in einer professionellen Küche einige Vorteile gegenüber nativem Kokosöl.

Vorteile:

- **Hocheffiziente Extraktion:** MCT-Öl, ein Derivat von Kokosöl, hat eine hohe Konzentration an mittelkettigen Triglyceriden, die sich sehr gut mit Cannabinoiden verbinden.
- **Neutraler Geschmack:** Im Gegensatz zu Kokosöl hat MCT-Öl kaum Geschmack, was es ideal für Edibles macht, bei denen der Geschmack des Öls nicht im Vordergrund stehen soll.
- **Gesundheitliche Vorteile:** MCT-Öl wird schnell aufgenommen und verstoffwechselt, was zu einem schnelleren Wirkungseintritt führen kann.

Nachteile:

- **Kosten:** MCT-Öl ist meist teurer als andere Öle, was für kostenbewusste Hobbyköche eine Rolle spielen kann.
- **Nur flüssig:** MCT-Öl bleibt bei allen Temperaturen flüssig, was seine Verwendung in Rezepten einschränken kann, die eine feste Fettquelle benötigen.

Butter

Butter ist ein Klassiker, aber nicht unbedingt die beste Wahl. Wir empfehlen eher Kokosöl. Butter enthält viel Wasser, das beim Kochen verdampfen und Dosierungsprobleme verursachen kann. Dadurch wird auch die Extraktion der Cannabinoide weniger effizient, und es können unerwünschte wasserlösliche Stoffe aufgenommen werden.

Vorteile:

- **Weit verbreitet:** Butter ist leicht erhältlich und in den meisten Küchen ein Standardprodukt.
- **Geschmack:** Sie verleiht einen reichen, cremigen Geschmack, der gut zu vielen Backwaren und herzhaften Gerichten passt.
- **Vielseitigkeit:** Butter lässt sich in vielen Rezepten verwenden, von Keksen bis zu Soßen.

Nachteile:

- **Geringere Extraktionseffizienz:** Butter extrahiert Cannabinoide nicht so gut wie manche Öle, was zu einer geringeren Potenz führen kann.
- **Verderblichkeit:** Butter kann relativ schnell verderben, besonders wenn sie nicht richtig gelagert wird.

Olivenöl

Vorteile:

- **Gut fürs Herz:** Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken.
- **Subtiler Geschmack:** Es hat einen milden, angenehmen Geschmack, der gut zu herzhaften Gerichten und einigen Backwaren passt.
- **Antioxidantien:** Olivenöl enthält Antioxidantien, die die gesundheitlichen Vorteile deiner Edibles steigern können.

Nachteile:

- **Weniger gesättigte Fette:** Der geringere Anteil an gesättigten Fetten im Vergleich zu Kokos- oder MCT-Öl kann zu einer weniger effizienten Bindung der Cannabinoide führen.
- **Geschmacksempfindlichkeit:** Auch wenn der Geschmack mild ist, kann er den Geschmack bestimmter Rezepte, insbesondere von Desserts, beeinflussen.
- **Empfindlichkeit gegenüber Hitze:** Olivenöl hat einen niedrigeren Rauchpunkt, was es für das Kochen bei hohen Temperaturen weniger geeignet macht.

Alkohol (Ethanol)

Vorteile:

- **Sehr effiziente Extraktion:** Alkohol ist eines der effizientesten Lösungsmittel zur Extraktion von Cannabinoiden und Terpenen und ergibt eine potente Tinktur.
- **Schnelle Aufnahme:** Edibles, die mit alkoholbasierten Extrakten hergestellt werden, können aufgrund der schnellen Aufnahme schneller wirken.
- **Vielseitige Verwendung:** Tinkturen können sublingual (unter der Zunge) angewendet oder in eine Vielzahl von Speisen und Getränken gemischt werden.

Nachteile:

- **Starker Geschmack:** Alkoholbasierte Extrakte können einen scharfen, brennenden Geschmack haben, der nicht in allen Rezepten angenehm ist.
- **Verdunstung:** Alkohol ist sehr flüchtig und kann bei unsachgemäßer Lagerung schnell verdampfen, was die Potenz der Infusion verringern könnte (VOR der Extraktion). Verdunstet der Alkohol NACH der Extraktion, dann wird die Potenz Deiner Tinktur stärker.

Wichtig:

Die Wahl des richtigen Alkohols ist wichtig. Verwende niemals Isopropylalkohol, da dieser nicht zum Verzehr geeignet ist. Mehr zur richtigen Auswahl findest Du im folgenden Kapitel **Infusionsprozess**.

Extraktionsrate der verschiedenen Lösungsmittel:

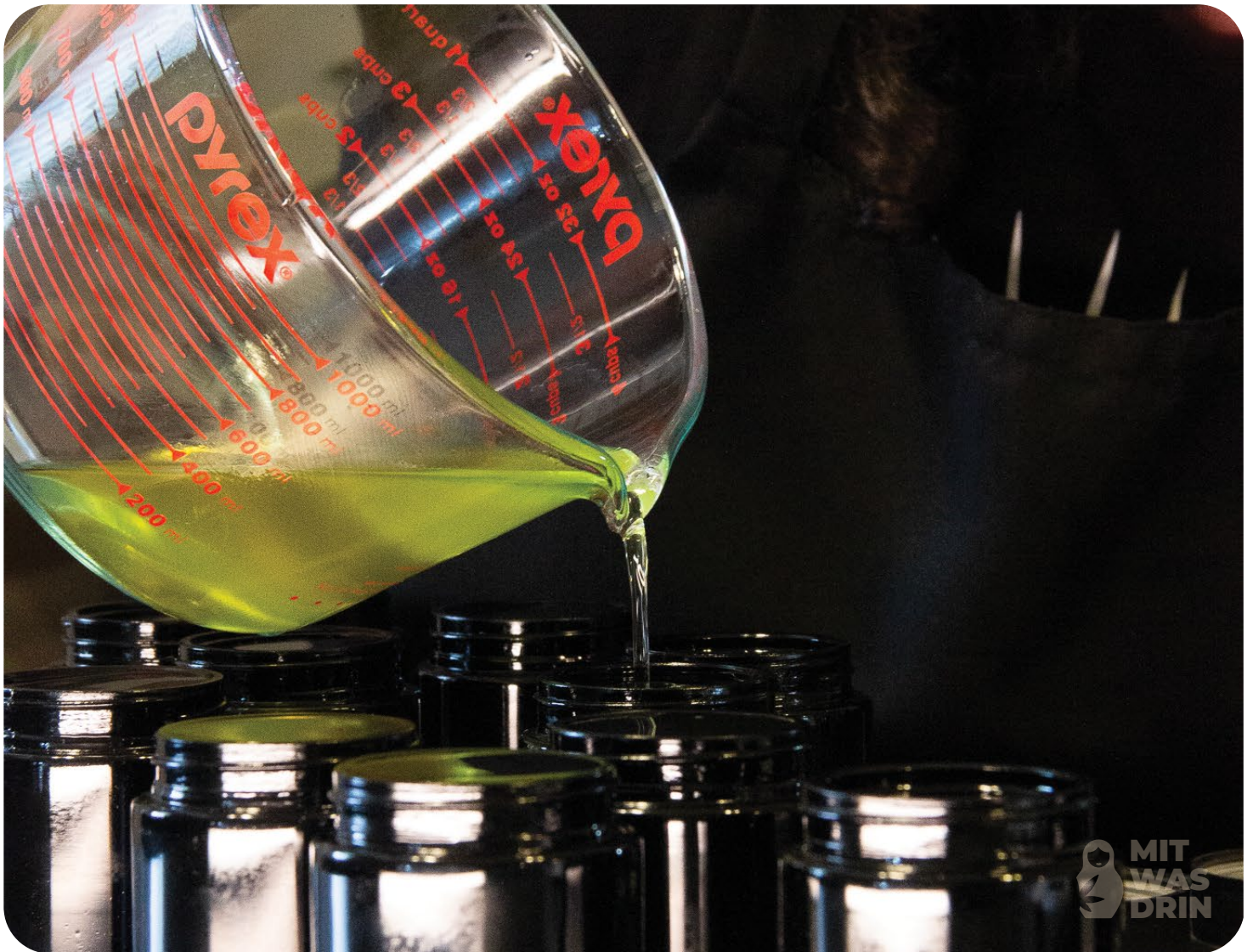
Lösungsmittel	Extraktionsrate
Everclear Alkohol (95% Alkohol)	80 - 90 % Extraktion
Weingeist Ethanol Primasprit (96% Alkohol)	80 - 90 % Extraktion
Wodka (40%)	20 - 40% Extraktion
Normale Markenbutter (Fettgehalt: 80-82% Fett)	40 - 60% Extraktion
Kokosöl	70-80 % Extraktion
MCT Öl	70-85 % Extraktion

In unserem Dosierungsrechner haben wir jeweils den höheren der beiden Extraktionswerte gewählt, statt einen Mittelwert zu verwenden. Der Grund dafür ist nicht, dass wir davon ausgehen, dass alles perfekt extrahiert wird, sondern, dass wir eine unfreiwillige Überdosierung vermeiden wollen, das Extrakt also unerwartet stärker ausfällt, als per Mittelwert angenommen.

Fazit:

Die Wahl des richtigen Lösungsmittels für DIY-Cannabis-Edibles hängt von deinen persönlichen Vorlieben, dem Rezept und den gewünschten Effekten ab. Jedes Lösungsmittel hat seine Stärken und Schwächen.

Wenn du dies berücksichtigst, kannst du Edibles herstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch die gewünschten Wirkungen erzielen. Ob du nun einen reichhaltigen, buttrigen Brownie oder ein gesundes Salatdressing zubereiten möchtest, es gibt die passende Lösung und damit das passende Lösungsmittel für dich.



7. Infusionsprozess

Der Infusionsprozess ist ein magischer Moment – hier binden sich die Cannabinoide und Terpene aus deinem Cannabis an das Öl oder den Alkohol, je nachdem, was du als Lösungsmittel ausgewählt hast. Hier findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Infusion sowohl von Ölen als auch von Alkohol sowie einige Tipps, um das Beste aus deinem Cannabis herauszuholen. Vergiss nicht, unseren Dosierungs-Rechner zu benutzen, um die Potenz deiner Infusionen genau zu berechnen!

Öle infundieren

Schritt-für-Schritt-Infusionsprozess:

1. Vorbereitung:

- **Decarboxylierung:** Ist dein Cannabis vor dem Start des Infusionsprozesses richtig decarboxyliert? Dieser Schritt aktiviert das THC oder CBD in deinem Cannabis. Erst dann ist es bereit zur Infusion!
- **Zutaten abmessen:** Ein häufiges Verhältnis für Infusionen ist 1 Tasse Öl (240 ml) auf 7–10 Gramm decarboxyliertes Cannabis. Dieses Verhältnis ist ein solider Ausgangspunkt, der sich über die Jahre in der Community bewährt hat, da es eine gute Balance zwischen Potenz und einfacher Handhabung bietet. Es ist aber keinesfalls die einzige Möglichkeit und kann an individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Verwende unseren Dosierungs-Rechner, um die genaue Menge an Cannabis für die gewünschte Stärke zu berechnen.

2. Erhitzen:

- **Double Boiler:** Verwende einen Doppelkessel (Wasserbad), um das Öl schonend zu erhitzen. Dies verhindert, dass das Öl anbrennt, was Cannabinoide zerstören könnte.

- **Niedrige Hitze:** Die Temperatur sollte zwischen 60–70 °C liegen. Diese Temperatur reicht aus, um Cannabinoide zu extrahieren, ohne wertvolle Terpene zu verlieren.
- **Crockpot-Methode:** Eine weitere beliebte Methode für langsames Erhitzen ist der Crockpot. Stelle ihn auf die niedrigste Stufe und lasse das Cannabis 4–6 Stunden lang ziehen. Diese Methode ist praktisch, da sie eine konstante Temperatur aufrechterhält und das Risiko einer Überhitzung reduziert.

3. Cannabis hinzufügen:

- **Rühren:** Rühre das decarboxylierte Cannabis ins Öl ein und achte darauf, dass es vollständig bedeckt ist.
- **Köcheln lassen:** Lasse die Mischung 2–3 Stunden lang köcheln und rühre gelegentlich um. Halte die Temperatur konstant, um Überhitzung zu vermeiden.

4. Abseihen:

- **Käsetuch (Passiertuch) oder feines Sieb:** Nach dem Köcheln die Mischung durch ein Käsetuch oder ein feines Sieb gießen, um das Pflanzenmaterial zu entfernen. Drücke so viel Öl wie möglich aus dem Pflanzenmaterial heraus, sonst verschenkst du wertvolle Cannabinoide.

5. Lagern:

- **Dunkle, luftdichte Behälter:** Bewahre dein infundiertes Öl in einem dunklen, luftdichten Behälter auf, im Idealfall kindersicher. Lagere es an einem kühlen Ort, um die Potenz und den Geschmack zu bewahren. Achte darauf, dass niemand dein Öl „aus Versehen“ in die Hände bekommt. Deshalb ganz wichtig: Beschrifte deinen Behälter: Datum + Inhalt + geschätzte Konzentration!

Tipps zur Maximierung der Potenz:

Frisch decarben: Verwende frisch decarboxyliertes Cannabis für die potenteste Infusion. Unser Dosierungs-Rechner kann dir helfen, die richtige Konzentration zu erhalten.

Langsam und niedrig: Niedrige und langsame Hitze maximiert die Extraktion von Cannabinoiden und bewahrt gleichzeitig die Terpene.

Lecithin hinzufügen: Erwäge, eine kleine Menge Lecithin hinzuzufügen. Lecithin wirkt als Emulgator und hilft den Cannabinoiden, sich besser zu binden, was die Potenz verbessern kann. Ein 1:50-Verhältnis von Öl zu Lecithin ist ausreichend.

Alkohol infundieren

Schritt-für-Schritt-Infusionsprozess:

1. Vorbereitung:

- **Nutze unseren Dosierungsrechner, um die richtige Menge Cannabis und Alkohol zu bestimmen, je nachdem, wie stark deine Tinktur werden soll. Notiere dir diese Mengenangaben.**
- **Decarboxylierung:** Wie bei Ölen ist es auch hier wichtig, dass dein Cannabis decarboxyliert ist.
- **Alkohol auswählen:** Verwende einen hochprozentigen Alkohol, idealerweise 190 Proof (95 % Vol.), wie Everclear (in den USA). Dieser Alkohol ist am effektivsten, um Cannabinoide zu extrahieren.
- **Glasbehälter mit Deckel bereitstellen:** Der Behälter muss groß genug sein für deine Tinktur.

Alternativen zu Everclear:

Primasprit (aka Weingeist) (96 % Vol.) oder Spiritus 96 % sind die besten Alternativen zu Everclear in Deutschland. Sie bieten eine ähnliche Effizienz für

die Extraktion von Cannabinoiden und Terpenen.

Anders als Everclear wird dieser Alkohol jedoch häufig nicht als Getränk angeboten, sondern als technisches Produkt. Das bedeutet, dass es je nach Verwendungszweck und Verkaufsstelle unterschiedliche rechtliche Rahmenbedingungen geben kann.

Anmerkung:

- Stelle sicher, dass du während der Arbeit mit Everclear keine offenen Flammen oder Hitzequellen in der Nähe hast – Sicherheit geht vor!
- **Nicht zum direkten Konsum geeignet:** Everclear ist aufgrund seines hohen Alkoholgehalts nicht für den direkten Verzehr geeignet, da er sehr stark ist und schnell zu einer Alkoholvergiftung führen kann. Selbst in Cocktails muss er stark verdünnt werden.

Sicherlich kannst du für Cannabis-Tinkturen auch einen anderen hochprozentigen Alkohol verwenden, wie beispielsweise Wodka oder Doppelkorn. Allerdings hat dieser dann einen niedrigeren Alkoholgehalt (40–50 %) und ist damit weniger effizient in der Extraktion von Cannabinoiden.

2. Cannabis hinzufügen:

- **Glasbehälter:** Gib die berechnete Menge des decarboxylierten Cannabis in ein Glasgefäß
- **Alkohol hineingießen:** Gieße die berechnete Menge Alkohol über das Cannabis (es muss genug sein, um dein Cannabis vollständig zu bedecken).

3. Schütteln:

- **Schütteln:** Verschließe das Glas und schüttle es kräftig für 2–3 Minuten, um die Cannabinoide zu lösen.
- **Ziehzeit:** Lass die Mischung einige Stunden bis hin zu mehreren Tagen ziehen und schüttle gelegentlich. Je länger es zieht, desto mehr Cannabinoide werden extrahiert.

4. Abseihen:

- **Käsetuch oder Kaffeefilter:** Gieße die Mischung durch ein Käsetuch oder einen Kaffeefilter, um das Pflanzenmaterial zu entfernen.

5. Lagern:

- **Dunkle, luftdichte Flaschen:** Bewahre deine Alkoholtinktur in einer dunklen Glasflasche auf, fern von Licht und Wärme, um die Potenz zu erhalten. Es empfehlen sich Flaschen, die ein genaues Dosieren ermöglichen, wie etwa Tropfflaschen oder Behälter, aus denen du leicht etwas mit einer Spritze entnehmen kannst. Im Idealfall ist deine Flasche kindersicher!
- **Beschriften:** Auch hier gilt wieder, dass du deinen Behälter unbedingt beschriftest: Datum + Inhalt + geschätzte Konzentration. Dazu noch ein „Finger weg“-Hinweis.
- Achte darauf, dass niemand deine Tinktur „aus Versehen“ in die Hände bekommt. Wähle eine kindersichere Flasche oder einen kindersicheren Ort, denn deine Tinktur ist hochkonzentriert! .

Tipps zur Maximierung der Potenz:

Kälteextraktion: Um unerwünschte Stoffe wie Chlorophyll zu reduzieren, kannst du eine Kälteextraktion in Erwägung ziehen. Hierbei werden Cannabis und Alkohol vor dem Mischen über Nacht im Gefrierschrank aufbewahrt. Das Glas, in dem du beides mischst, sollte ebenfalls gekühlt werden.

Schütteln nicht vergessen: Regelmäßiges Schütteln sorgt für eine gleichmäßige Extraktion der Cannabinoide.

8. Dosierung und Titration

Was ist die richtige Dosis für mich?



Warum reagiert Lisa anders als Mona auf die gleiche Menge THC?

Warum zaubert die gleiche Dosis Mona ein Lächeln ins Gesicht, während Lisa mit einer Panikattacke reagiert?

Hier sind einige häufige Gründe, die für die unterschiedlichen Reaktionen verantwortlich sein könnten:

- **Stoffwechsel:** Die Leber verarbeitet THC bei jedem Menschen unterschiedlich. Wenn THC eingenommen wird, wird es in 11-Hydroxy-THC umgewandelt – ein Metabolit, der stärker ist und eine längere Wirkung hat als gerauchtes oder verdampftes THC. Menschen mit schnellerem Stoffwechsel spüren die Wirkung früher, aber sie hält oft nicht so lange an. Personen mit langsamem Stoffwechsel erleben verzögerte, aber längere Wirkungen.

- **Verdauungssystem:** Wie effizient das Verdauungssystem arbeitet, variiert stark von Person zu Person. Faktoren wie der pH-Wert des Magens, die Konzentration bestimmter Enzyme und die Zusammensetzung der Darmflora beeinflussen, wie schnell und effektiv THC und CBD in den Blutkreislauf aufgenommen werden.
- **Körperzusammensetzung:** Deine Körperzusammensetzung spielt eine Rolle: THC ist fettlöslich, was bedeutet, dass es in Fettzellen gespeichert werden kann. Menschen mit höherem Körperfettanteil könnten eine verzögerte, aber verlängerte Wirkung erleben. Bei Menschen mit geringerem Fettanteil tritt die Wirkung schneller ein, hält jedoch möglicherweise kürzer an.
- **Toleranzniveau:** Regelmäßiger Cannabiskonsum führt oft zu einer höheren Toleranz. Jemand mit hoher Toleranz könnte eine größere Dosis benötigen, um die gleiche Wirkung zu spüren. Doch Vorsicht: Auch Menschen mit hoher Toleranz bei gerauchtem Cannabis reagieren manchmal stärker auf Edibles als erwartet.
- **Genetik:** Genetische Unterschiede können beeinflussen, wie das körpereigene Endocannabinoid-System mit Cannabinoiden interagiert. Dies wirkt sich auf die Intensität, Dauer und Art der Wirkung aus.
- **Vorherige Erfahrungen:** Erwartungen und frühere Erfahrungen mit Cannabis prägen, wie jemand die Wirkung wahrnimmt. Schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit können Angst oder Unsicherheit hervorrufen, die die Wirkung der Edibles beeinflussen.
- **Umgebung und Stimmung:** Die Umgebung, in der du deine Edibles konsumierst, und wie du dich dabei fühlst, spielen ebenfalls eine große Rolle. Wähle einen vertrauten Ort, an dem du dich entspannen kannst. Vermeide unbekannte oder stressige Umgebungen, da diese manchmal Angst oder Paranoia auslösen können.

Da jeder Mensch unterschiedlich auf Edibles reagiert, gibt es keine universelle „richtige“ Dosis. Der Schlüssel liegt darin, deinen persönlichen Sweetspot zu finden.

Titration – Deine ideale Dosis finden

Titration: beschreibt den schrittweisen Prozess, um die für dich perfekte Dosis zu finden – nicht zu viel, nicht zu wenig. An diesem „Sweetspot“ ist die Wirkung maximiert, während Nebenwirkungen minimiert werden.

Beispiel: Wenn du Angstgefühle oder Schmerzen mit Edibles behandelst, liegt dein Sweetspot vielleicht dort, wo du Ruhe oder Schmerzfreiheit verspürst, ohne dich sonderlich „high“ (berauscht) zu fühlen. Auch Nachwirkungen wie Trägheit am nächsten Morgen bleiben dabei aus.

So findest du deinen Edibles-Sweetspot - Weniger ist am Anfang mehr

Du brauchst drei Dinge: Edibles, ein Notizbuch und Geduld.

Beginne mit der kleinsten möglichen Menge – z. B. 1–2 mg THC – und erhöhe sie (falls nötig) langsam über mehrere Tage oder Wochen. Versuche nicht, die Dosis innerhalb weniger Stunden anzupassen.

Hinweis: Stelle sicher, dass die Wirkung der vorherigen Dosis vollständig abgeklungen ist, bevor du die nächste Erhöhung vornimmst. Warte mindestens 6–8 Stunden.

Das mag anfangs mühsam sein, erhöht aber die Chance, eine langfristige und konstante Linderung zu finden.

Hör dir zu:

Dein Körper gibt dir Hinweise darauf, ob die Dosierung stimmt. Achte genau darauf:

- Wie würdest du die Wirkung nach der Einnahme bewerten?
- Haben sich deine Symptome verbessert?
- Gab es unerwünschte Nebenwirkungen?
- Bleibt die Wirkung konstant, wenn du die Dosierung nicht veränderst?

Führe ein Cannabis-Tagebuch:

- Es ist schwierig, sich all diese Details zu merken. Genau hier kommt dein Tagebuch ins Spiel. Notiere alles, was für deine Erfahrung wichtig ist, entweder digital oder in einem Notizbuch.?

Notiere die wesentlichen Punkte:

- **Zeitpunkt und Menge der Dosierung:** Wann hast du wie viel THC oder CBD eingenommen?
- **Begleitende Lebensmittel:** Was hast du gegessen?
- **Wirkung:** Wann hat die Wirkung eingesetzt, und wie lange hat sie angehalten?
- **Veränderungen:** Gibt es Unterschiede zur vorherigen Dosierung?
- **Stimmung:** Wie war deine Stimmung vor der Einnahme?
- **Besondere Umstände:** Notiere alles, was die Wirkung beeinflussen könnte (z. B. PMS, Erkältung, Stress, Schlafmangel).

9. Rohstoff - Wie stark ist mein Weed?

Zur Genauigkeit unseres Dosierungsrechners

In einer idealen Welt schickt ihr euer Cannabis ins Labor, ganz gleich in welcher Form, und lasst dort die Konzentration testen. Die Resultate bekommt ihr dann per E-Mail.

Leider ist dies in Deutschland derzeit nicht so ohne Weiteres möglich, sodass viele von euch im Dunklen tappen, wenn es um die Stärke eurer Cannabisprodukte geht.

Unser Dosierungsrechner will und kann kein Ersatz für ein Labor sein. Der Rechner basiert auf vielen Annahmen und Schätzwerten. Unser Ziel ist es nicht, ein exaktes Resultat zu erreichen, sondern einen **Richtwert**, mit dem ihr arbeiten könnt – ohne aus den Wolken zu fallen, wenn die Wirkung eintritt.

Wie ihr zur Genauigkeit beitragen könnt

Je mehr ihr über die Qualität eures Cannabis wisst, desto genauer wird das Ergebnis, das der Dosierungsrechner liefert. Arbeitet ihr mit Hasch, Blüten oder Konzentraten? Wisst ihr den THC-Wert?

Hier sind einige Tipps, die euch helfen können, die Qualität eures Cannabis besser einzuschätzen:

- **Lest unser kostenloses E-Book:** Dort findet ihr nützliche Hinweise und Checklisten.
- **Decarboxyliert euer Cannabis richtig:** Ohne Decarbing wird THC nicht aktiviert!
- **Informiert euch über eure Sorte:** Verwendet Tools wie Leafly.com, um Basisinformationen zu THC- und CBD-Werten zu erhalten.

- **Wählt das richtige Lösungsmittel:** Öl, Butter oder Alkohol können die Extraktion beeinflussen.
- **Arbeitet genau:** Kochen ist Chemie – Präzision zählt!

Wie stark ist mein Weed?

Wenn du keinen schicken Labortest zur Hand hast, ist es wichtig, andere Anhaltspunkte zu nutzen. Hoffentlich weißt du, welche Cannabissorte du hast. Damit kannst du über Seiten wie **Leafly.com** erfahren, wie stark die Sorte **unter idealen Bedingungen** sein könnte.

Beispiel:

„White Widow, THC: 15 %“

Bevor du diesen Wert im Dosierungsrechner eingibst, schau dir deine Blüten genauer an: Wie sehen sie aus? Wie riechen sie? Fühlen sie sich hochwertig an? Diese Faktoren können dir helfen, den THC-Gehalt realistischer einzuschätzen.



Tests zur Einschätzung der Qualität

1. Visueller Test:

- **Glitzert es?** Klebrige Kristalle (Trichome) sind ein gutes Zeichen.
- **Trichome unter der Lupe:**
 - Milchig weiß: Hohes THC, psychoaktive Wirkung.
 - Bernsteinfarben: Mehr CBN, beruhigende Wirkung.
 - Klar: Unreif, geringerer THC-Gehalt.
- **Samen und Blätter:** Viele Samen oder viel Trim (Schnittreste) können den THC-Gehalt reduzieren.

2. Dichte:

- **Fühlt es sich schwammig an?** Ein lockerer Aufbau weist oft auf minderwertige Qualität hin.

3. Geruchstest:

- **Riecht es nach Heu oder gar nicht?** Wenig Geruch deutet auf Abbau von Terpenen und Cannabinoiden hin.

4. THC-Anpassung:

- **Leichte Qualitätsverluste:** (z. B. 1 Jahr alt, schlecht gelagert): Reduktion um 10–15 %.
 - 15 % THC → Manuell auf 12,75–13,5 % setzen.
- **Mittlere Qualitätsverluste:** (z. B. 1–2 Jahre alt, sichtbare Schäden): Reduktion um 20–25 %.
 - 15 % THC → Manuell auf 11,25–12 % setzen.
- **Starke Qualitätsverluste:** (z. B. über 2 Jahre alt, unsachgemäß gelagert): Reduktion um 30–40 %.
 - 15 % THC → Manuell auf 9–10,5 % setzen.

Wie stark ist mein Hasch?

1. Herstellungsmethode:

- **Handgeriebenes Hasch (Charas):**
 - 10–25 % THC, abhängig vom Harzgehalt der Blüten.
- **Trocken-Siebverfahren (Kief-Hasch):**
 - 20–40 % THC, je nach Siebfeinheit.
- **Eiswasser- oder Bubble-Hasch:**
 - Besonders rein, 30–60 % THC je nach Qualität.

3. Geruch:

- **Intensiv:** Starker, würziger Geruch weist oft auf einen höheren THC-Gehalt hin.
- **Schwach oder muffig:** Deutet auf geringere Qualität und weniger THC hin.

4. Erhitzen:

- **Schmilzt gleichmäßig:** Hochwertiges Hasch mit hohem THC-Gehalt.
- **Funkelt oder knistert:** Mögliche Verunreinigungen, geringere Qualität.

5. Herkunft:

- **Marokkanisch:** Häufig 10–20 % THC.
- **Afghanisch/nepalesisch:** Typischerweise 15–30 % THC.
- **Moderne Varianten (Bubble Hash):** Oft über 40 %, wenn gut hergestellt.

Beispiel:

Dein Hasch ist hellbraun, elastisch, hat einen starken Geruch und wurde im Siebverfahren hergestellt? Der THC-Gehalt könnte bei **25–35 %** liegen. Ist es dagegen hart, dunkel und muffig, könnte eine Schätzung von **10–20 %** realistischer sein.

Fazit:

Ohne Laborwerte musst du deine eigene Expertise entwickeln, um die Stärke deines Cannabis einzuschätzen. Dies ist keine exakte Wissenschaft, sondern eine Annäherung. Unser Dosierungsrechner hilft dir dabei, sicher zu bleiben und eine praktikable Basis für deine Rezepte zu finden.

Heimtests und THC-Berechnungen



Heimtests

Wenn dein Cannabis nicht ins Labor darf, dann kommt das Labor eben zu dir! Das klingt erst einmal besser, als es tatsächlich ist, denn diese Heimtest-Kits sind natürlich kein Ersatz für eine echte Laboranalyse. Sie sind aber deutlich besser, als völlig blind im Kochtopf zu rühren. Trotzdem sind sie bei weitem nicht so genau wie ein Labortest.

Wir haben uns zwei Heimtest-Kits herausgesucht, die in Deutschland erhältlich sind. Beide haben ihre Vor- und Nachteile und unterscheiden sich in der Handhabung sowie im Preis.

TCheck vs. Pro Test

TCheck

1. Messmethode

- **Methode:** TCheck verwendet eine optische Messung (Spektrophotometrie), um den Gehalt an Cannabinoiden in einer Probe

zu bestimmen. Das Gerät misst, wie Licht durch eine Lösung mit dem Cannabisextrakt hindurchgeht, um den THC- oder CBD-Gehalt zu berechnen.

- **Vorteil:** Liefert quantitative Ergebnisse (exakte Konzentration) und ist einfach sowie schnell zu bedienen.
- **Einschränkungen:** Der direkte Test von Hasch oder Blüten ist nur eingeschränkt möglich: Hasch muss zuvor in einem Trägermedium (z. B. Öl oder Alkohol) aufgelöst werden. Für Blüten benötigt man ein kostenpflichtiges Upgrade („Blütentestmodul“), das die Handhabung etwas komplexer macht.
- **Praktikabilität:** Besonders geeignet für infundierte Produkte wie Öle und Tinkturen.

2. Anwendung und Benutzerfreundlichkeit:

- **Benutzerfreundlichkeit:** Einfach zu bedienen; Ergebnisse in wenigen Minuten.
- **Mobilität:** Kompakt und leicht, ideal für den Heimgebrauch.
- **Zeitaufwand:** Sehr schnell, typisch wenige Minuten.

3. Kosten

- **Preis:** Ca. **420 USD** – eine teurere Option für regelmäßige und bequeme Tests zu Hause.

4. Genauigkeit der Ergebnisse:

- **Genauigkeit:** Präzise für Öle und Tinkturen, aber weniger exakt bei Blüten.
- **Einschränkungen:** Ergebnisse können je nach Vorbereitung der Probe schwanken.

Pro Test TLC Testkit (Thin Layer Chromatography)

1. Messmethode

- **Methode:** TLC (Dünnschichtchromatographie) ist eine manuelle

Methode, bei der eine Probe auf ein spezielles Papier aufgetragen und mit einem Lösungsmittel entwickelt wird. Dies trennt die verschiedenen Cannabinoide, die dann als Flecken sichtbar werden.

- **Vorteil:** Zeigt eine breitere Palette von Cannabinoiden, darunter THC, CBD, CBG und CBN. Direktes Testen von Blüten und Hasch ist möglich.
- **Ergebnisse:** TLC liefert qualitative Ergebnisse, d. h., es zeigt, welche Cannabinoide in einer Probe enthalten sind und in welchem Verhältnis (dargestellt durch Intensität und Position der Flecken).
- **Ergebnisse:** TLC liefert qualitative Ergebnisse, d. h., es zeigt, welche Cannabinoide in einer Probe enthalten sind und in welchem Verhältnis (dargestellt durch Intensität und Position der Flecken).
- **Praktikabilität:** Etwas aufwendiger in der Anwendung, aber kostengünstig und vielseitig.

2. Anwendung und Benutzerfreundlichkeit:

- **Benutzerfreundlichkeit:** Erfordert mehrere Schritte (Auftragen der Probe, Lösungsmittelanwendung, UV-Visualisierung).
- **Mobilität:** Tragbar, benötigt jedoch eine stabile Arbeitsfläche.
- **Zeitaufwand:** Etwas länger, ca. 20–30 Minuten je nach Erfahrung.

3. Kosten

- **Preis:** Ca. **58 Euro** – deutlich günstiger und ideal für gelegentliche Tests oder umfassendere Analysen.

4. Genauigkeit der Ergebnisse:

- **Genauigkeit:** Liefert visuelle und qualitative Ergebnisse. Die exakte THC-Konzentration muss geschätzt werden.
- **Breite der Analyse:** Eignet sich besonders für Anwender, die ein breites Cannabinoidprofil (z. B. CBG, CBN) erkennen möchten.

Vergleich von Hasch und Blüten

Merkmal	TCheck	Pro Test TLC Testkit
Hasch-Analyse	Erfordert vorherige Auflösung	Direkt möglich
Blüten-Analyse	Mit kostenpflichtigem Upgrade	Direkt möglich
Genauigkeit	Qualitative Ergebnisse	Qualitative Ergebnisse
Kosten	Teurer, benutzerfreundlich	Günstiger, erfordert mehr Aufwand
**Cannabinoidprofil (z. B. CBG)	Beschränkt	Breiter

Fazit:

TCheck ist ideal für präzise Messungen bei infundierten Produkten wie Ölen und Tinkturen, während TLC-Kits durch ihre Vielseitigkeit punkten und für Anwender geeignet sind, die mehr über das Cannabinoidprofil von Blüten und Hasch wissen möchten.

Einige abschließende Gedanken

Labortests sind besser als Heimtests, und Heimtests sind besser als Schätzungen. Dennoch bieten diese Methoden hilfreiche Anhaltspunkte. In der Praxis wirst du wahrscheinlich größere Mengen infundierten Öls herstellen, die für mehrere Rezepte ausreichen.

Rechenbeispiel:

Angenommen, du verwendest 7 Gramm Trimm mit einem THC-Gehalt von 10 %. Das bedeutet, dass deine Extraktion insgesamt etwa **700 mg** THC enthalten könnte (in einer idealen Welt, in der du wirklich ALLES extrahieren kannst).

Wenn du diese Extraktion in 70 Portionen (z. B. Brownies) aufteilst, enthält jeder Brownie **10 mg THC** – eine typische Einzeldosis.

Jetzt stell dir vor, deine Schätzung lag leicht daneben und dein Trimm hatte tatsächlich **12 % THC** statt 10 %. Dann enthält die gleiche Extraktion **840 mg THC** statt 700 mg.

Auf die 70 Portionen verteilt, enthält jetzt jeder Brownie etwa **12 mg THC** statt 10 mg.

Das entspricht einer Erhöhung um **20 %** – ein Unterschied, den empfindliche Personen spüren könnten. Dennoch ist dieser Unterschied überschaubar, vor allem im Vergleich zu völlig ungetesteten oder unberechenbaren Edibles.

Tipp:

Beginne mit niedrigen Dosierungen und steigere langsam. Deine Körperchemie, Größe, Toleranz und Reaktion auf Edibles sind einzigartig. Diese Faktoren beeinflussen die Wirkung oft stärker als die Ungenauigkeiten von Heimtests.

Irgendwann werden bezahlbare Labortests verfügbar sein. Bis dahin lohnt es sich, sich an Heimtests zu gewöhnen – mit etwas Übung wirst du immer besser!

10. Und jetzt: Ab in die Küche

Jetzt wird gekocht!

Jetzt, wo du die Grundlagen beherrschst, ist es an der Zeit, tief durchzuatmen und in die Welt der selbstgemachten Cannabis-Edibles einzutauchen. Du weißt, wie du decarboxylierst, hast eine Infusionsmethode ausgesucht und verstanden, wie wichtig Dosierung und Titration sind. Klopfe dir selbst auf die Schulter – jetzt bist du bereit, mit deinen eigenen Kreationen zu experimentieren!

Die wichtigste Regel: Weniger ist mehr

Cannabis-Edibles können unvorhersehbar sein, besonders wenn sie selbstgemacht sind. Es ist leicht, die eigene Toleranz zu überschätzen. Deshalb: **Immer mit einer kleinen Menge beginnen** und deinem Körper Zeit geben, bevor du mehr konsumierst. Denk daran: **Mehr kannst du später nehmen, aber weniger geht nicht, wenn es einmal im Körper ist.**



Ein einfaches Rezept: Cannabis-Knoblauchbrot



Und jetzt: Ab in die Küche

Zutaten:

- 1 frisches Brot (Baguette, Ciabatta oder dein Favorit)
- $\frac{1}{4}$ Tasse Cannabis-infundiertes Olivenöl (60 ml)
 - **Dosierungshinweis:** Multipliziere die THC- oder CBD-Menge pro ml deines Öls mit 60, um die Gesamtkonzentration zu ermitteln.
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt
- Eine Prise Salz
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum) zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf **175 °C** vorheizen.
2. Das Brot in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Tipp: Zähle die Scheiben, damit du später weißt, wie viel THC pro Scheibe enthalten ist.
3. In einer kleinen Schüssel das Cannabis-infundierte Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch und Salz vermischen.
4. Die Knoblauchöl-Mischung großzügig auf die Brotscheiben streichen.
5. Im Ofen 10–12 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und knusprig ist.
6. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Wichtig

Benutze den Dosierungsrechner, um zu berechnen, wie viel THC oder CBD pro Scheibe enthalten ist.

THC-Mathe: Wie viel THC steckt in einer Scheibe Baguette?

Angenommen, du hast 15 Scheiben geschnitten, und dein infundiertes Öl enthält 2 mg THC pro ml. Bei 60 ml Öl ergeben sich insgesamt **120 mg THC**.

Rechnung:

120 mg THC : 15 Scheiben = 8 mg THC pro Scheibe

Tipp: Wenn dir 8 mg THC pro Scheibe zu stark erscheint, könntest du das Olivenöl mit normalem Öl mischen, um die Dosis zu senken.

Fazit

Du hast das Wissen und die Werkzeuge, um Cannabis-Edibles zu einem Teil deines kulinarischen Repertoires zu machen. Denk immer daran:

- **Langsam vorgehen:** Klein anfangen, steigern kannst du später.
- **Geduldig sein:** Die Wirkung braucht Zeit.
- **Genau wissen, was du konsumierst:** Rechne genau aus, wie viel THC oder CBD in deinem Essen steckt.

Mit etwas Übung wirst du sicherer und kannst mit verschiedenen Rezepten experimentieren. Egal, ob du Olivenöl über einen Salat träufelst, einen süßen Snack backst oder ein entspannendes Getränk kreierst – du bist auf dem besten Weg, ein echter Cannabis-Edibles-Experte zu werden.

Hab Spaß und genieße die Reise!

11. Deine Cannabis-Dinnerparty

Einmal Dinnerparty infused, bitte!

Du hast die Kunst des genauen Dosierens gemeistert und möchtest deine neu gewonnene „Superpower“ mit Freund*innen oder Familie teilen?

Im Grunde bist du nur noch einen Schritt davon entfernt, deine eigene Dinnerparty mit Cannabis zu veranstalten – mit gutem Essen, tollen Gesprächen und genau der richtigen Menge an THC, um den Abend zu bereichern, ohne zu überfordern.

Aber bevor du den Tisch deckst:

Offiziell ist das Teilen von selbst hergestellten Edibles in Deutschland nicht erlaubt – auch nicht unentgeltlich oder im privaten Rahmen. Die Herstellung ist legal, aber **nur für den Eigenkonsum**.

Trotzdem wissen wir, dass infused Dinnerpartys längst Realität sind. So wird's ein Erfolg:



1. Plane dein Menü mit Bedacht auf die Dosierung

- **Balance ist alles:** Halte die Dosis pro Gericht gering. Warum? Deine Gäste werden vermutlich mehrere Gänge genießen. Eine gute Faustregel ist, pro Portion etwa 2,5 bis 5 Milligramm THC zu verwenden.
- **Infused und non-infused kombinieren:** Biete Gerichte mit und ohne Cannabis an. Zum Beispiel kannst du die Vorspeisen mit Cannabis anreichern, während die Hauptgerichte neutral bleiben. So setzt die Wirkung sanft zu Beginn des Dinners ein, und wer später die Munchies bekommt, kann sich an nicht-infundierten Speisen sattessen.
- **Allrounder-Optionen:** Ein infundiertes Olivenöl ist perfekt für so ein Event. Es lässt sich vielseitig einsetzen – zu Brot, im Salat oder als Spritzer über heißen Speisen. Wem die Vorspeisen nicht stark genug waren, kann so vorsichtig nachlegen.

2. Serviere Low-Dose-Mocktails

- **Warum Mocktails?:** Cannabis-infused Mocktails auf Tinkturbasis sind eine spaßige, leichte Alternative zu klassischen Edibles. Sie ergänzen das Essen und schaffen eine gesellige Atmosphäre.
- **Alkohol vermeiden:** Mischkonsum von Alkohol und Cannabis kann unangenehm sein – mit Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Panikattacken. Mocktails (alkoholfreie Cocktails) verhindern solche Probleme und sorgen dafür, dass sich alle wohlfühlen.

3. Die richtige Atmosphäre schaffen

- **Set and Setting:** Die Umgebung beeinflusst die Wirkung von Cannabis stark. Sorge für eine entspannte und einladende Atmosphäre mit gemütlichen Sitzmöglichkeiten, beruhigender Musik und einer entspannten Lichtstimmung.
- **Hydration und Snacks:** Stelle reichlich Wasser und nicht-infundierte Snacks bereit, damit sich deine Gäste wohlfühlen und nicht zu tief in den Cannabis-Rausch abtauchen.

4. Klar kommunizieren

- **Information ist alles:** Informiere deine Gäste genau darüber, welche Gerichte oder Getränke infundiert sind und wie hoch die ungefähre Dosierung ist. Gib klare Angaben zu jedem Gericht, damit alle bewusst entscheiden können. Ziel ist, dass jeder Spaß hat – ohne negative Überraschungen.

5. Plane die Wirkung ein

- **Edibles wirken anders:** Die Wirkung von Edibles tritt langsamer ein (30–90 Minuten) und hält länger an als bei inhalativem Konsum. Plane also entsprechend: Deine Gäste bleiben wahrscheinlich länger – vielleicht sogar über Nacht.
- **Sicher nach Hause kommen:** Beginne die Party etwas früher am Abend, damit alle entspannt genießen können. Ermutige Gäste, den Abend bei dir ausklingen zu lassen, wenn sie nicht sicher sind, nach Hause zu kommen. Alternativ: Organisiere vorab eine Taxi-Nummer oder einen „designated Driver“, der nüchtern bleibt und alle sicher nach Hause bringt.

Mit der richtigen Planung und Rücksicht auf deine Gäste wird deine Dinnerparty nicht nur ein kulinarischer Erfolg, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis – mit genau der richtigen Menge an Cannabis für gute Laune und entspannte Gespräche. Viel Spaß beim Gastgeber*in-Sein!

12. The good, the bad, the ugly

Oh Edibles!

Edibles können so wunderbar sein – wenn sie richtig dosiert sind. Sie können den erholsamen Schlaf bringen, der einem von einer schweren Krankheit geraubt wurde. Sie können Lachanfalle auslösen, die so intensiv sind, dass der Weg zur Toilette unerreichbar scheint. Sie können mystische, ja psychedelische Erfahrungen schaffen, aber auch hochgradig unangenehme Panikattacken auslösen, die bis in die Notaufnahme führen.

Im Freundeskreis, bei Patienten und Freizeitkonsumenten haben wir Geschichten gesammelt – die guten, die schlechten und die wirklich hässlichen. Warum? Weil wir möchten, dass ihr seht, wohin die Reise gehen kann, und wie wichtig es ist, sich selbst und seine Dosierung zu kennen.

The good, the bad, and the ugly

1 Hattie und das Kanu

Damon war 22, studierte Musik und verbrachte jede freie Minute draußen, in Maines Natur. Diesmal wollten er und seine damalige Freundin Hattie mit dem Kanu zu einer Insel im Eagle Lake im Norden Maines, wo sich Elch und Bär gute Nacht sagen. Zum Frühstück gönnten sich die beiden einen selbstgebackenen Brownie. Während Damon das Kanu auf dem Autodach befestigte, rief Hattie ihm aus dem Haus zu: „Kann ich noch so einen essen?“ Damon, abgelenkt durch Riemen und Knoten und ohne Ahnung, wovon sie sprach, meinte nur: „Äh, was? Ja. Iss, was du willst.“ Und das war genau ein Brownie zu viel.

Am See angekommen, mitten auf dem Wasser, hörte Hattie auf einmal auf zu paddeln. Sie fühlte sich wunderbar, mit der Natur verbunden, aber auch seeeehr müde. Damon paddelte für zwei und brachte die beiden zur einsamsten Insel der Welt. Dort schlief Hattie ein, nur um kurz darauf von einem weiteren und äußerst gesprächigen Kanuten geweckt zu werden, der zu allem Überfluss die Ankunft von 50 (!) weiteren Booten ankündigte, die dort das Jubiläum ihres Clubs feiern wollten.

Too high to talk

Damon, vor allem aber Hattie, fühlten sich zu high für Gespräche und so ein Gewusel. Was tun? Hattie war immer noch nicht wirklich in der Lage, ihren Beitrag im Kanu zu leisten und zu paddeln. Eagle Lake ist kein kleiner See. Aber es blieb Damon nichts anderes übrig, als auch den Rückweg komplett allein zu meistern.

Damons übriggebliebene Brownies wanderten in den Gefrierschrank und sollten noch ein zweites Mal zuschlagen und den Verlauf der Ereignisse beeinflussen. Diesmal „traf“ es seinen Freund Jo. Die Brownies schmeckten so gut, dass es zwei wurden. Vielleicht sogar drei. Jo blieb gezwungenermaßen über Nacht und verpasste am nächsten Morgen ein Vorstellungsgespräch. Aber wer weiß, wozu es gut war? Heute arbeitet er als Solartechniker und macht Kalifornien jeden Tag ein kleines bisschen umweltfreundlicher.

Und die Moral von der Geschicht:

Wenn du nicht weißt, wie stark Edibles sind, dann nimm kein zweites, sondern warte erst mal ab. Als derjenige, der seine Edibles teilt, solltest du diesen Ratschlag deinen Gästen oder Freunden immer mit auf den Weg geben.

2



Happy Pizza – Aus Versehen high

Manchmal bekommen es alle mit, außer dir, dass du gerade Cannabis zu dir genommen hast. So geschehen in Kambodscha. Damon, normalerweise sehr, sehr streetsmart, hatte keine Ahnung, dass die Happy Pizza, die sein vietnamesischer Freund Yung für ihn und seinen Vater bestellt hatte, es in sich hatte.

Auch das breite Grinsen des Kellners bei der Frage „How Happy?“ und der Antwort „Triple happy“ ließ Damon nichts ahnen, und so aß er seine Pizza brav auf.

Triple happy war er allerdings nicht, als der Hotel-Aufzug und die Flure auf dem Rückweg ihre Form veränderten. Es war, so sagt er heute, sehr unangenehm, derart stoned zu sein, noch dazu, wo er und sein Vater am darauffolgenden Morgen früh raus mussten, immer noch high, da die Weiterreise auf einem Boot anstand. Illegal war es obendrein.

Und die Moral von der Geschicht:

Anderen bewusst zu verheimlichen, dass etwas infundiert ist, ist überhaupt nicht witzig und auch rechtlich betrachtet keine Kleinigkeit. Spiderman-Power missbraucht! Klar, man kann hier von einem Missverständnis sprechen, und das war es wohl auch. Schließlich wollten weder Vater noch Freund, dass Damon etwas Schlechtes geschieht. Aber wer diesen Fall hier juristisch aufrollen will, der stößt auf Begriffe wie Körperverletzung und vorsätzliche Gefährdung. Also: immer klare Ansagen machen und die Dinge beim Namen nennen!

3



Lick the spoon – Ein Löffel, der es in sich hat

Gutes Personal ist schwer zu finden, besonders in der Cannabis-Industrie. Warum? Vermutlich, weil viele mit der Vorstellung ans Werk gehen, dass alles immer totaaaaal entspannt ist. Kommste heut nicht, kommste morgen. Und was ist schon dabei, wenn ich als Edibles-Küchenassistentin am Ende des Tages einfach mal den Löffel voller infundierter Schokolade ablecke? Die guten Cannabinoide landen doch sonst im Abfluss.

So geschehen zu Beginn unserer Edibles-Unternehmungen. Brandi (Name von der Redaktion geändert) tat genau dies, verließ anschließend die Küche, um sich auf den Heimweg zu machen.

Meine Beine sind so schwer

Eine Stunde später erhielten wir einen Anruf: „Ich sitze in meinem Auto und kann meine Beine nicht bewegen. Sie sind so schwer. Außerdem sind hier so komische Leute in der Nachbarschaft.“ Es wurde ein langes Gespräch. Am Ende konnte Brandi ihr High bei einer Freundin ausklingen lassen, nur um am nächsten Tag zurück in der Küche denselben Fehler zu machen. Danach gingen wir beruflich getrennte Wege. Als spätere Patientin konnten wir ihr mit unserer Schokolade ihr Leiden ein bisschen versüßen.

Und die Moral von der Geschichte:

Auch wer in einer Edibles-Küche arbeitet, ist nicht davor gefeit, die Wirkung und Potenz von infundierten Lebensmitteln zu unterschätzen. Wie viel Schokolade klebt an einem Industrie-Kochlöffel? Auch wir haben daraus gelernt. Wir erzählen diese Geschichte bei jedem Bewerbungsgespräch und

erinnern jeden Kandidaten daran, dass ein Edibles-Maker stets einen klaren Kopf bewahren muss: Do NOT lick the spoon!

4



**Ich lach
mich kaputt**

Zwei Wwoofer (Traveler, die auf Bio-Farmen mithelfen), ein Zelt, zwei Schlafsäcke und ein paar Gummies. Unsere Sommergäste Sara und Kylie, die uns im Grow halfen, wurden ausdrücklich vorgewarnt: „Ladies, die sind stark. Nehmt erst mal nur ein Viertel und wartet ab.“

Mit einem „Jaja“ zogen die zwei sich zurück in ihr Zelt. Was folgte, war eine Nacht, die so urkomisch gewesen sein muss, dass die beiden am nächsten Morgen mit zwei benässen Schlafsäcken vor der Tür standen. „Können wir die bei euch in die Waschmaschine stecken?“ Sowohl Sara als auch Kylie hatten von den Edibles einen derartigen Lachflash bekommen, dass sie es nicht mehr rechtzeitig aus dem Zelt geschafft hatten. „Die Gummies hatten es in sich“, gab Sara etwas kleinlaut zu, schaute Kylie an und die beiden fingen wieder an laut zu lachen.

Und die Moral von der Geschichte:

Jeder reagiert anders auf Edibles. Was bei Sara und Kylie einen Lachanfall auslöste, hätte bei einem anderen Gemüt auch zu einer Panikattacke führen können. Set und Setting spielen eine sehr wichtige Rolle. Auch hier wurde die Potenz von Edibles unterschätzt. Glücklicherweise waren die Konsequenzen eine unvergessliche Nacht voller Lachtränen.

5



Totenkopf-Brownies und nackte Füße

Sonjas erstes Mal

Damon überreichte mir ein kleines Päckchen. „Von Noah. It’s magic butter.“ Butter mit was drin, aha. In dem Päckchen steckten kleine Butterkugeln, die sich bei genauerer Betrachtung als Totenköpfe herausstellten. Dosierung? Das wusste Damon auch nicht. Die Totenköpfe hätten uns eine Warnung sein sollen: Deadly! Ich suchte mir ein Brownie-Rezept und ersetzte die angegebene Buttermenge durch Noahs Totenköpfe.

Nach dem Essen aßen Damon und ich jeweils ein Viertel von einem Brownie, und noch während wir den Abwasch machten und die Küche aufräumten, setzte die Wirkung ein. Ich fühlte mich fantastisch und konnte den Besuch meiner Mutter hier in den USA kaum abwarten. „Von den Brownies frier ich welche ein, die muss Hildi unbedingt probieren. Oh, das wird so schön!“

Irgendwann verschwand Damon im Wohnzimmer, und mich lächelte das angeschnittene Brownie-Stück an. Also aß ich noch ein Viertelchen und ging dann nach oben ins Badezimmer, um zu duschen. Das tat ich alles noch recht mechanisch, schnappte mir ein Handtuch, zog meine Klamotten aus, doch dann erhaschte ich aus dem Augenwinkel mein Spiegelbild. Ich drehte mich um und schaute mir selbst tief in die Augen.

Und die Moral von der Geschicht:

Was folgte, war eine zweistündige Panikattacke, eine existenzielle Krise. Wer ist das da im Spiegel? Bin das ich? Bin ich nur in meinem Kopf? Ist das ein Film? Bilde ich mir das alles nur ein? Was, wenn das alles hier nur eine Illusion ist?

Ich suchte nach Bestätigung, nach etwas, das mich wieder runterholen würde.

Ich suchte nach Bestätigung, nach etwas, das mich wieder runterholen würde. Damon saß noch immer im Wohnzimmer und genoss sein High. Als er mich im Türrahmen stehen sah, nackt und mit großen, verwirrten Augen, wusste er, dass das wohl doch kein so entspannter Abend werden würde.

„Wann geht das wieder weg?“ Seit meiner Spiegelbilderkenntnis waren keine zehn Minuten vergangen, und so bat mich Damon, ihm meine Armbanduhr zu geben, denn als erfahrener Edibleskonsument wusste er, dass das eine längere Reise werden würde. „Zieh dir was an und dann gehen wir ein bisschen spazieren. Frische Luft wird dir gut tun. Wir gehen zu deinen geliebten Hühnern, sagen der Katze Hallo.“

Die Vorstellung, nach draußen zu gehen, in die dunkle Sternennacht, machte mir noch mehr Angst. Ich hatte das Gefühl, dass das Dach über meinem Kopf das Einzige war, das verhinderte, dass ich mich im Universum auflöste. Flutsch, verschwunden, Sonja weg.

Was für merkwürdige Dinger, Zehen!

Panik macht müde, und so versuchte ich nach endlosen zwei Stunden, mich hinzulegen. Damon kam zu mir ans Bett und fragte, ob es besser ginge. Ich musterte ihn genau, von Kopf bis Fuß, wieder rauf zum Kopf und runter zum Fuß. Da blieb mein Blick an seinen Zehen hängen. „Was für merkwürdige Dinger, Zehen! Fußfinger. Wer hat sich nur so was ausgedacht? Zehen!“

Und das – out of all things – war mein Beruhigungsmittel. Meine Umgebung musste echt sein und nicht bloße Einbildung, denn so ein verrücktes Konzept wie Zehen, da wär ich doch im Traum und auch im Brownie-High nicht drauf gekommen. Dafür musste jemand anderes verantwortlich gewesen sein. Und diese Logik ließ mich endlich einschlafen.

Und die Moral von der Geschicht:

Kenne dich! Und kenne deine Dosis. Neigst du zur Panik? Bist du ein eher ängstlicher Mensch? Dann sei besonders vorsichtig und sage NEIN zum Nachschlag. Wenn die Wirkung eintritt, dann dauert es oft noch ein wenig bis zum Peak, dem Höhepunkt. Vielleicht ist es ratsam, deine Edibles nach der ersten Portion wieder wegzupacken. So führst du dich nicht in Versuchung.

6



Schlaf, Mychi, schlaf

Krebs lauert überall. Er macht weder vor dir noch deinen Lieben halt. Diesmal hatte es unsere Freundin Mychi erwischt: Gebärmutterhalskrebs. Unheilbar. Nur wenige Monate gaben ihr die Ärzte. Aus diesen Monaten wurde ein Jahr, das zuletzt so unerträglich schien, dass Mychi ihr Leben selbst in die Hand nahm – mittels eines Assisted-Suicide-Programms, das in Maine legal ist. Sie bestimmte Tag und Stunde.

Viel konnten wir nicht tun, außer Mychi mit unseren Edibles zu versorgen, die ihr vor allem eines gaben in dieser schweren Zeit: Schlaf. Nichts, was es in Apotheken gab, half ihr nachts zur Ruhe zu kommen. Selbst stärkste, vom Arzt verschriebene Schlafmittel taten es nicht. Mychi hatte vorher nie Cannabis konsumiert. Rauchen oder Vapen wollte und konnte sie in ihrem Zustand nicht, da sich ihre Lunge immer wieder mit Flüssigkeit füllte. Also gab sie unseren Edibles eine Chance.

Es war ein kleiner Trost, dass wir ihr ein wenig Erleichterung verschaffen konnten. Mychi war Buddhistin. Wo sie wohl jetzt steckt?

Und die Moral von der Geschicht:

Edibles sind eine wichtige und wertvolle Alternative zum herkömmlichen Cannabiskonsum. Es sind Geschichten wie die von Mychi, die uns Edibles-Macher weitermachen lassen, die uns motivieren, aufzuklären. Wer sie verbietet, schützt nur das Unwissen.

7



Wer ist schuld?

Stell dir vor, ein Freund legt dir einen Schokoriegel auf den Tisch, mit der kleinen Notiz: „Hoffentlich hilft es.“ Stell dir vor, du setzt deine Lesebrille nicht auf und isst den ganzen Riegel auf einmal. Und nun ... Stell dir vor, der Riegel enthielt 120 mg THC und du hattest keine Ahnung! Jetzt bist du so stoned wie noch nie in deinem Leben – und gerätst in Panik!

Hoffentlich hilft es

Zwölf Stunden später bist du zwar immer noch stoned, kannst dich aber wenigstens mit dem Hersteller des Schokoriegels in Verbindung setzen und verlangst, dass jemand für das, was dir passiert ist, verantwortlich gemacht wird.

Der Riegel war klar mit einem Cannabis-Warnhinweis auf der Vorder- und Rückseite sowie der THC-Menge pro Stück und der Gesamtmenge gekennzeichnet.

Wir konnten unserem unfreiwilligen Kunden zum Glück einige Ratschläge geben, den Rausch zu überstehen: Viel trinken, eine Kleinigkeit essen, zu Hause bleiben, schlafen und – vielleicht das Wichtigste – die unangenehme

Situation so gut es geht anzunehmen, sich nicht dagegen zu wehren. Du sitzt jetzt nun mal in diesem Boot, ob freiwillig oder nicht. Warum also nicht einfach die Aussicht genießen?

Die Schuldfrage

Aber zurück zur Schuldfrage. War es unser Fehler, weil wir keinen größeren Warnhinweis auf der Verpackung hatten? Oder vielleicht der Freund, der es gut gemeint hat, aber nicht gesagt hat: „Hey, pass auf, das Zeug ist stark und enthält THC!“? Oder muss sich am Ende der Verbraucher selbst auf die Finger hauen, weil er vorher nicht genau geprüft hat, was er sich in den Mund steckt? Vielleicht sind wir alle zusammen daran schuld, was passiert ist.

Die Verpackungsvorschriften für Edibles sind in Maine, wo unsere Edibles hergestellt werden, sehr spezifisch. Die Liste der Dinge, die auf dem Etikett stehen müssen, ist ganze 40 Punkte lang und regelt unter anderem auch die Mindestgröße des Warnhinweises. Verhindern konnten all diese Auflagen diesen Vorfall trotzdem nicht.

Und die Moral von der Geschichte:

Seid explizit mit euren Edibles! Missverständnisse können gravierende Auswirkungen haben. Beschriftet eure Ergebnisse deutlich und lasst sie niemals einfach irgendwo liegen. Wenn ihr denkt, dass etwas doch offensichtlich ist, erinnert euch, dass ihr nicht in den Köpfen der anderen steckt. Die Frau aus unserer Geschichte hat etwas gesehen, das aussah wie Schokolade und schmeckte wie Schokolade. Und seien wir mal ehrlich: Wie viel mehr will man schon auch über Schokolade wissen, bevor man reinbeißt – außer vielleicht, ob es Milch- oder dunkle Schokolade ist?

8



Schlangenöl

Alkohol und Opiode – so bekämpfen in den USA viel zu viele Menschen ihre Leiden, ganz gleich, wo der Schmerz sitzt. So auch Damons Vater. Als selbstständiger Bauunternehmer hatte er sich all die Jahre körperlich kaputt gearbeitet. Alt-Hippie Jon hatte in den 60er- und 70er-Jahren sicher mehr als nur eine Friedenspfeife geraucht. Dennoch glaubte er nicht, dass Cannabis ihm helfen könnte, von den Opioiden los zukommen.

Snakeoil

Da hat man einen Sohn, der professionell Edibles herstellt, und will dennoch partout nichts davon wissen. Jahrelang versuchte Damon seinen Vater davon zu überzeugen, es doch wenigstens mal auszuprobieren, und jahrelang musste er sich anhören, dass seine Edibles Schlangenöl seien.

“Mag ja sein, dass diese Pflanze anderen hilft, aber für mich muss schon etwas Härteres her.”

Irgendwann, wir hatten längst aufgehört, ihn überzeugen zu wollen, erzählte er uns, dass er seine Opiode abgesetzt habe. Boom! Er hätte es selbst nicht für möglich gehalten, aber mit Hilfe unserer Edibles könne er sich über Wasser halten. Wow! Seither ist er unser Patient – und missioniert im Seniorenheim.

Und die Moral von der Geschicht:

Du weißt selbst am besten, wann du bereit bist, dich auf Edibles einzulassen. Sag niemals nie. Sei mutig. Und solltest du derjenige sein, der versucht, andere zu überzeugen, dann gib nicht auf. Auch wenn du denkst, dass beim anderen nichts hängen bleibt: Deine Worte wirken nach. Gib deinem Gegenüber auch Zeit und Raum, es selbst herauszufinden.

9



Wenn die Schwiegermutter ausflippt

Rodri, unser UX-Designer, hatte sich während seines Aufenthalts in Kolumbien mit seinem Vermieter angefreundet, denn die beiden hatten ein gemeinsames Interesse: Cannabis. Und so teilte Rodri seine Edibles und gab Juan ein paar seiner 20-mg-Gummibärchen. Ganz vorbildlich erklärte er ihm, dass er vorsichtig sein und es erst mal bei einem Viertel eines Gummibärchens belassen solle.

Juan nahm die Gummibärchen mit nach Hause und aß einige davon. Bei einem Familientreffen gab er auch seiner 60-jährigen Schwiegermutter ein „kleines Stück“. Alma hatte noch nie zuvor Cannabis probiert. Nach einer Weile geriet die Situation außer Kontrolle. Alma begann zu schreien, obszöne Gesten zu machen, und tat sogar so, als wolle sie aus dem Fenster springen. Nach ihrem wilden Verhalten bekam sie Panik und bat darum, in die Notaufnahme gebracht zu werden.

In diesem Moment griff Juan zum Handy und rief Rodri an. „Ich glaube, ich habe Mist gebaut.“ – „Was ist passiert?“ Etwas zögerlich erzählte Juan, was geschehen war. „Ich habe meiner Schwiegermutter ein kleines Stück eines Gummibärchens gegeben, und ich glaube, ich habe sie fast umgebracht. Wir sind auf dem Weg in die Notaufnahme!“

Rodri erinnerte sich an einen Rat von Damon, wie man mit schlechten Trips umgehen könne, und teilte diesen nun auch mit Juan: „Versuch sie zu beruhigen. Sie soll tief durchatmen. Es ist Pflanzenmedizin. Lass die Pflanze ihre Arbeit machen.“

Als sie in der Notaufnahme ankamen, hatte sich die Schwiegermutter bereits beruhigt. Die Ärzte gaben ihr etwas zur Entspannung und schickten sie dann wieder nach Hause.

The good, the bad, the ugly

Und die Moral von der Geschicht:

Mit Schwiegermutter Gummis zu teilen, macht man nicht. Nein, das ist natürlich nicht die Lektion, die uns unsere Edibles hier mit auf den Weg geben wollten. Sondern: Hier hat jemand seine Spiderman-Power unvorsichtig eingesetzt. Alma war ein totaler Anfänger. Wie klein war das Stück? Nun ja, scheinbar nicht klein genug.

Auch das Setting war ungünstig: ein lautes kolumbianisches Familientreffen ohne Rückzugsmöglichkeit. Nicht selten enden solche Erlebnisse in der Notaufnahme. Meist raten Ärzte, Ruhe zu bewahren und abzuwarten. Doch das grelle Licht und die Hektik dort machen den Zustand oft nicht besser.

Alma wird wahrscheinlich so schnell keine Edibles mehr ausprobieren – und das ist schade. Deshalb: Nehmt die Wirkung von Edibles ernst! Wenn ihr diese Erfahrung mit anderen teilen möchtet, gehört es auch dazu, euer Wissen weiterzugeben. Erklärt, wie wichtig es ist, mit einer kleinen Menge zu starten und geduldig abzuwarten. Außerdem dürft ihr ruhig *Nein* sagen, wenn ihr das Gefühl habt, dass die Situation gerade nicht passend ist. Denn das richtige Umfeld und die richtige Stimmung (Set und Setting) sind oft entscheidend für eine positive erste Erfahrung mit Edibles.



