



Sebastian Vigl, Nico Schack, Anne Brunnert

Das Hanf- und CBD-Gesundheitskochbuch
Heilsames Kochen mit der Cannabis-Pflanze
und Cannabidiol (CBD)

136 Seiten
15,0 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2980-6
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Gesundheitstrend: 70% der unter 70-jährigen können sich vorstellen, CBD anzuwenden oder haben es bereits angewandt**
- **Das Autorenteam hat langjährige Erfahrung mit der Hanfpflanze – sowohl in medizinischer als auch in kulinarischer Hinsicht**

Die moderne Forschung und eine weltweit engagierte Bewegung holen eines der bekanntesten Heil- und Lebensmittel zurück aus der Vergessenheit. Die Autoren verfolgen dieses Comeback als Pflanzenheilkundler, Gastronom und Köchin und Food-Bloggerin. In ihrem Buch erklären sie, wie die Heilpflanze Hanf und Wirkstoffe wie CBD (Cannabidiol) gesundheitlich genutzt werden können. Sie zeigen, wie man CBD-haltiges Speiseöl selbst herstellen, welche kreativen und schmackhaften Gerichte man mit Hanf kochen und wie man die Hanfpflanze als Heil- und Lebensmittel anwenden kann.

Aus dem Inhalt:

- Der Mensch und die Hanfpflanze – eine turbulente Beziehung
- Das Comeback der Hanfpflanze
- Die Therapie mit CBD
- Mahlzeiten mit CBD-haltigem Öl anreichern
- Auswahl der Rezepte: Beerensmoothie mit Hanf | Hanf-Pancakes | Omas Käsekuchen mit Hanf | Sommersalat mit Hanf-Parmesan-Chips | Hanf-Risotto mit Pilzen | Lachs auf Hanf mit Ofenkartoffeln | Kokos-CBD-Schichtdessert

Die Autoren

Sebastian Vigl ist Heilpraktiker und auf den Einsatz von Arzneipflanzen und deren Inhaltsstoffen spezialisiert. Auf seinem Blog www.naturheilkunde-krebs.de veröffentlicht er Beiträge zu den therapeutischen Einsatzmöglichkeiten von CBD und Hanf. Nico Schack gründete 2019 das Café Canna, Berlins erstes Hanf-Café. Sein Ziel ist es, die ernährungsphysiologischen Vorteile der Pflanze aufzuzeigen und diese wieder in unseren Speiseplan zu integrieren. Anne Brunnert ist Beraterin für Social Media und Webauftritte – unter anderem für das Café Canna. Hier steht sie auch gerne mal in der Backstube. Viele der Rezepte aus dem Café teilt sie auf ihrem Blog „Doughlife“.

