

earth



SYMPHONY OF SENSES

earth

MASCULINE ENERGY

MATERIAL & PHYSICAL WORLD

IT'S OUR FOUNDATIONS, OUR ROOTS, OUR BASE

"Earth, in its spiritual and symbolic essence, embodies stability, grounding, and fertility. It is closely linked to the physical realm, representing the material world and the foundation upon which life thrives. Earth symbolizes nurturing, abundance, and growth, providing sustenance and support for all living creatures. It is associated with the cycles of nature, reminding us of the interconnectedness and balance of ecosystems. Earth represents endurance, solidity, and a deep connection to our roots, reminding us to stay rooted, grounded, and in harmony with the natural world around us."

- Sara Musso

ROOTEDNESS - GROUNDING - ABUNDANCE - FAMILY
- HOME - NOURISHMENT - RELIABILITY - PRESENCE
- CONNECTION TO EARTH, NATURE AND BODY -
CONFIDENCE - TRUST - PROSPERITY SURVIVAL
SUPPORT BELONGINGS FEELING OF SECURITY -
CONNECTION TO THE 5 SENSES - THE HERE AND
NOW - AUTHENTICITY - HONESTY - COMMUNITY

JUNGE MÖHREN MIT KNOBLAUCH, HASELNÜSSE UND MÖHRENGRÜN-CREME*

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

40 g	Möhrengrün
40 ml	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Weißweinessig
30 g	Haselnüsse
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	vegane Butter
300 g	junge Möhren
2	Koriandergrün
	Salz

SPINAT-CREME

Das Möhrengrün grob hacken und zusammen mit dem Sonnenblumenöl und 2 EL Wasser in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Die Möhrengrüncreme mit Weißweinessig und Salz abschmecken. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend grob hacken.

JUNGE MÖHREN

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Butter und 3 EL Wasser in einem Topf erhitzen und darin die Möhren 7-10 Min. bei geringer Hitze mit geschlossenem Decken bissfest dünsten. Anschließend Honig und Knoblauch hinzugeben, die Möhren glasieren und mit Salz abschmecken.

Die Möhren verteilen und mit der Möhrengrüncreme, den Haselnüsse und dem Koriandergrün anrichten.

**inspiriert durch Krautkopf - Erde, Salz & Glut*

ZWIEBELN IN MISOBUTTER*

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

8	Zwiebeln
100 g	vegane Butter
100 g	weiße Misopaste

MISOZWIEBELN

Backofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Die Zwiebeln längs halbieren, schälen und mit der Schnittfläche nach unten in eine ofenfeste Form legen.

zerlassene Butter mit Miso und 1 L warmen Wasser verrühren und über die Zwiebeln geben. Die Form mit Alufolie verschließen und 35 Min garen und immer wieder mit der Butter übergießen.

Schnittfläche in einer Pfanne anrösten und den Sud einreduzieren lassen.

**inspiriert durch Ottolenghi - Flavour*

IN SALZ GEBACKENE BETEN MIT VEGANER NUSSBUTTERMAYONNAISE*

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

600 g	<i>junge Beten</i>
1 kg	<i>grobes Meersalz</i>
50 g	<i>vegane Butter</i>
1 EL	<i>Leinsamen</i>
1 TL	<i>Senf</i>
1 EL	<i>Weißweinessig</i>
50 g	<i>Sonnenblumenöl</i>
	<i>Salz</i>

BEETEN BACKEN

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bete mit einer Gemüsebürste gründlich putzen. Die Hälfte des groben Meersalzes in eine feuerfeste Form geben, die Beten darauf verteilen und mit dem übrigen Meersalz bedecken. Etwa 60 Minuten im Ofen weich garen.

NUSSBUTTER

In der Zwischenzeit den Knoblauch mit dem Messerrücken etwas zerdrücken. Die vegane Butter und die Knoblauchzehe in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Butter leicht bräunt. Dabei regelmäßig mit einem Schneebesen rühren, damit das Eiweiß am Topfboden nicht verbrennt. Sobald die Butter nicht mehr schäumt, den Topf vom Herd nehmen und die Butter zum Abkühlen auf Zimmertemperatur in eine Schüssel umfüllen.

Die Leinsamen im Mixer fein mahlen und mit 2 EL Wasser, dem Send, Essig, ½ TL Salz und dem Knoblauch aus der Butter in einen schmalen Rührbecher geben. Zuletzt die abgekühlte Nussbutter und das Sonnenblumenöl hinzufügen. Sobald sich die Zutaten am Boden vermischt haben und eine dickliche, helle Masse entstanden ist, den Pürierstab langsam nach oben ziehen.

ANRICHTEN

Die Betenknollen aus dem Salz nehmen und von anhaftenden den meisten Salzkörnern befreien. Die gegarten Beten mit der Mayonnaise anrichten.

water



SYMPHONY OF SENSES

water

FEMININE ENERGY

EMOTIONAL WORLD

IT'S THE CENTER OF OUR FEELINGS, SENSATIONS, DESIRES & EMOTIONS

"Water, in its spiritual and symbolic essence, holds profound significance across cultures and spiritual traditions. It is often associated with emotions, intuition, and the subconscious mind. Water symbolizes purification, healing, and renewal, representing the ebb and flow of life's cycles. It can be both gentle and powerful, reflecting adaptability and resilience. Water is a source of life, nourishing and sustaining all living beings, while also possessing the ability to cleanse and wash away impurities, bringing about emotional and spiritual rejuvenation."

- Sara Musso

FLOW - CONNECTION - TRANSFORMATION - PASSION
- MOVEMENT - CREATIVITY - CHANGE BONDS
INTIMACY - VITALITY - DESIRES - SENSUALITY
- SEXUALITY - JOY PASSION FOR LIFE AND GOOD
THINGS (FOOD, WINE, MUSIC, SEX, FRIENDS) - FEEL
AND PERCEIVE PLEASURE

ASIATISCHER GURKENSALAT MIT SESAM

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2	Gurken
1/2 TL	Salz
2 EL	Sesam
1/2 TL	Chiliflocken
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
2 EL	Sojasauce
2 EL	Aceto Balsamico
2 TL	Sesamöl

GURKEN VORBEREITEN

Die Gurken mit einer Gabel einkratzen, dann auf ein Schneidebrett legen und mit der Faust flach drücken. Gurken grob schneiden und währenddessen immer drehen (dies ist eine japanische Technik und hilft, dass die Gurke mehr von der Sauce aufnehmen kann).

Gurken und Salz von Hand gut mischen und über einem Sieb für 10 Minuten abtropfen lassen.

GURKEN-SESAM DRESSING

Sesam, Chiliflocken, und schwarzer Pfeffer in einem Mörser leicht zerstoßen und dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 5 Minuten duftend anrösten.

Restliches Wasser der Gurken von Hand ausdrücken, in eine Schüssel geben, und mit Sojasauce, Aceto Balsamico, und Sesamöl mischen.

Dressing und Sesammischung über Gurken verteilen und servieren!

TOMATENESSENZ MIT FENCHEL*

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

300 g *Fleischtomaten*
1/2 TL *Fenchelsamen*
1 *Sonnenblumenöl*
1 *Knoblauch*
20 *Chilischote*
halbgetrocknete
Tomaten

TOMATENESSENZ

Fleischtomaten viertel, vom Strunk befreien und pürieren. Ein Stieb mit einem feinen Passiertuch auslegen, über einen großen Topf oder eine große Schüssel hängen und das Tomatenpüree hineingebe. 6-8 Stunden oder über Nacht abgedeckt anhängen lassen, um eine klare Tomatenessenz zu erhalten. Der Tomatentretster kann z-B. für einen Aufstrich oder Tomatenbutter verwendet werden.

Die Knoblauchzehe mit der flaschen Seite eines Messers zerdrücken, die Chilischote einritzen und beides in der klaren Tomatensessen in einem Topf aufkochen lassen. Anschließend Knoblauch und Chili entfernen und die Essens mit Salz abschmecken.

FENCHELÖL

Fenchelsamen in Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Dann Sonnenblumenöl dazugeben und im Mixer pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter absieben, das Öl auffangen.

Tomatenessenz anrichten und mit Fenchelöl beträufeln.

fire



SYMPHONY OF SENSES

fire

MASCULINE ENERGY

PERSONAL & EGO WORLD

IT'S THE CENTER OF PURE ENERGY, OUR RIGHT TO ACT & AFFIRM OURSELVES AS INDIVIDUALS AND GET OUT OF OUR COMFORT ZONE

"Fire holds a profound spiritual and symbolic essence in various cultures and beliefs. It is often associated with transformation, purification, and renewal. Fire is seen as a powerful force of change, representing passion, energy, and inspiration. It can symbolize both destruction and creation, bringing forth light, warmth, and illumination, while also capable of consuming and purging negativity. Fire's flickering flames and dancing movements have been linked to the human spirit, guiding us through darkness, symbolizing resilience, and igniting the inner spark of enlightenment."

- Sara Musso

POWER - ACTION - IDENTITY - INDIVIDUALITY SELF-SUFFICIENCY - TRANSFORMATION - AUTONOMY - RESPONSIBILITY - PRIDE - ENTHUSIASM - WILL - COURAGE - SELF-ESTEEM - CHOICE - STRENGTH EMBRACING THE UNKNOWN - ACCEPTING CHALLENGES

SPITZPAPRIKA-SCHNITZEL*

FÜR 4 PERSONEN

PAPRIKA

8	<i>Spitzpaprika</i>
150 g	<i>Mehl</i>
150 ml	<i>pflanzliche Milch</i>
3 TL	<i>Senf</i>
100 g	<i>Pankomehl</i>
60 g	<i>schwarzer Sesam</i>
1 EL	<i>Nori-Flocken</i>
2	<i>Bio Limette</i>

SAUCE

1	<i>ganzer Knoblauch</i>
180 G	<i>Kirschtomaten</i>
4	<i>rote Chilischoten</i>
1 EL	<i>Ahornsirup</i>
2 TL	<i>Worcestersauce</i>
1/2 TL	<i>Chiliflocken</i>
60 g	<i>Mayonnaise</i>

SAUCE

Backofen vorheizen auf 230 °C. Die Knoblauchknolle mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fest in Alufolie einwickeln. Mit der Kirschtomate und den Chilis auf ein Backblech geben und im Ofen 30 Minuten rösten. Herausnehmen und, sobald der Knoblauch etwas abgekühlt ist, die Zehen aus der Schalen in den Mixer drücken. Die Chilis und Tomaten, Ahornsirup, Worcestersauce, Chiliflocken und zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Maxonnaise mischen und mit Salz abschmecken.

PAPRIKA VORBEREITEN

Paprikaschoten an der Basis 5 cm lang senkrecht einschneiden und die Schoten 16 Minuten im Ofen rösten, bis sie durchgegart sind und die Haut stellenweise schwarz zu werden beginnt; nach der Hälfte der Zeit umdrehen. Sobald man die Schoten etwas abkühlen lassen und vorsichtig und so gut es geht die Haut abziehen. Anschließend jeweils mit Salz bestreuen.

SCHNITZEL

In einem tiefen Teller Mehl, pflanzliche Milch und Senf vermischen. In einer zweiten Schale Panko, Sesam, Nori sowie 2 TL Meersalzflöckchen und einer kräftigen Prise Pfeffer mischen.

Die Schoten zunächst in dem Mehl-Milch-Mischung wenden und dann rundherum in der Pankomischung wälzen.

Öl in der großen Pfanne bis zum Rand gießen und bei mittlerer hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die panierten Paprikaschoten ins Öl gleiten lassen und von jeder Seite 1-2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Anschließend auf Küchenpapier auslegen.

Die Schnitzel mit Limettenspalten und Sauce servieren

GERÄUCHERTE AUBERGINE MIT ASIATISCHER TAHINA*

FÜR 4 PERSONEN

AUBERGINEN

- 4 Auberginen
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotten
- 1 Chili (Sivri)
- 1 Prisa Meersalz
- 8 Kirschtomaten
- 3 Zweige Koriander

TAHIN-MAYO

- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 1 Chili
- 70 g Tahina
- 70 ml Sojasauce
- 35 ml Mirin
- 1 EL Reisessig
- 20 g Zucker
- 50 ml Limettensaft
- 360 ml Rapsöl

AUBERGINE RÄUCHERN

Aubergine im Ganzen rösten. Dazu einen Pfannenspritzschutz aus Metall auf die Flamme eines Gasherds legen und Auberginen unter mehrmaligem Wenden 10-15 Min. verkohlen. Alternativ im Backofengrill auf oberster Schiene von allen Seiten rösten. Die Haut der Aubergine sollte verbrannt, das Innere weich sein. Heiß schälen.

TOPPINGS

Frühlingszwiebelgrün in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Chili entkernen und sehr fein würfeln, anschließend mit Salz und Olivenöl vermengen. Tomaten würfeln und Korianderblätter abzupfen

TAHIN-MAYO

Für Tahina Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Alle Zutaten bis auf das Öl in einem hohen Gefäß miteinander vermischen. Öl langsam in dünnen Strahl mit dem Pürierstab untermixen bis sich alle Zutaten zu einer homogenen Masse verbunden haben.

Aubergine halbieren, auf Teller anrichten, mit Tahina beträufeln und Schalottenwürfel, marinierte Chili, Tomatenkerne, Frühlingszwiebelgrün und Koriander garnieren.

air



SYMPHONY OF SENSES



MASCULINE ENERGY

SOCIAL & RELATIONSHIPS WORLD

IT'S THE DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY
THROUGH INTERACTIONS, ALCHEMY BETWEEN IN-
DIVIDUALISM AND UNIVERSALITY

"Air, in its spiritual and symbolic essence, represents intellect, communication, and freedom. It is associated with the realm of thoughts, ideas, and inspiration. Air symbolizes the power of the mind and the breath of life. It is often seen as a transformative element, carrying messages and facilitating the flow of information. Air signifies movement, adaptability, and the ability to transcend boundaries. It reminds us to embrace change, seek clarity, and cultivate a sense of liberation and open-mindedness in our lives."

- Sara Musso

LOGIC - REASON - INTELLECTUAL - PURSUITS
EXPANSION - ASSERTIVENESS - RELATIONS
COMMUNICATION - HONESTY - INTEGRITY
- KNOWLEDGE - AUTHENTICITY - IDEALISM
THOUGHTS - FLEXIBILITY - HARMONY - BALANCE

VEGANE PISTAZIENCREME

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 1/4 L Pflanzenmilch
- 100 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 30 g Puddingpulver
- 40 ml vegane Schlagsahne
- 1/2 EL Vanillezucker
- 1 EL Sahnesteif
- 100g Pistazien

PISTAZIENCREME

Pistazien im Mixer möglichst fein mahlen. Zwei Drittel der Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Die restliche Milch mit dem Puddingpulver verrühren.

Unter ständigem Rühren zur kochenden Milch hinzufügen. Wenn die Creme eingedickt ist, auf ein Kuchenblech streichen und mit Frischhaltefolie bedecken und auskühlen lassen.

Vegane Sahne steif schlagen. Die kalte Pudding-Creme durch ein Sieb streichen und mit Vanillezucker und Sahnesteif verrühren. Schlagsahne unterheben. Pistazien einrühren.

WINDBEUTEL

Die Pistazien-Creme mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Windbeutel spritzen, Deckel aufsetzen und mit Puderzucker bestreuen.

VEGANE WINDBEUTEL

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

150 ml	Sojamilch
80 g	Margarine
125 g	Weizenmehl
180 g	Aquafaba
2-3 EL	Agavendicksaft
2 Msp.	Bourbonvanille
1 EL	Puderzucker

BRANDTEIG

Sojamilch, Margarine und 150 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist. Das Mehl auf einmal dazugeben und 1-2 Min. mit einem Holzlöffel rühren, bis sich die Masse zusammenballt und sich am Topfboden ein weißer Film absetzt. 1 Min.iterrühren und die Brandmasse zum Abkühlen in eine Schüssel füllen.

VEGANES EIWEISS

Aquafaba in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Handrührgerät luftig aufschlagen bis es steif ist.

WINDBEUTEL BACKEN

Esslöffelweise das »Eiweiß« zur lauwarmen Masse des Brandteigs geben und jeweils gründlich mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit einer Gabel unterarbeiten. Agavendicksaft und Vanille zugeben.

Den Backofen auf 160° Umluft (empfohlen, sonst 180° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Brandmasse in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle füllen. 10 Windbeutel (Ø ca. 6 cm) mit reichlich Abstand auf das Blech spritzen.

Die Windbeutel im Backofen ca. 55 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. (Bei Ober-/Unterhitze müssen die beiden Bleche nacheinander abgebacken werden.) Dann die Ofentür leicht ankippen und die Windbeutel abkühlen lassen.