



TINE TOMME

Saus Smaak Soul

De lekkerste sausjes, dressings
en dips uit de vegan keuken

Lannoo



Vanuit het hart van de keuken

Dit boek is ontstaan vanuit mijn werk met mensen. Vanuit de gesprekken rond de tafel, de stilte tijdens een maaltijd, de ontroering als iemand zegt: 'Eindelijk voel ik me gevoed.'

Bij Het Avalonhuis – mijn plek voor innerlijke groei, balans en intuïtieve gezondheid – is voeding nooit gewoon voeding. Het is een spiegel. Een anker. Een toegangspoort tot jezelf. Wat je eet, hoe je eet en of je met goesting eet, zegt veel over hoe je in het leven staat. En dus werk ik al jaren met voeding als een zachte, maar diepe ingang tot verandering.

Ik merkte dat veel mensen hunkeren naar eenvoud. Naar rust in hun hoofd, overzicht in hun keuken, helderheid in wat gezond is. En tegelijk naar meer smaak. Meer plezier. Meer ziel. Niet als tegengestelden, maar als iets wat samen mag bestaan.

Met *Saus Smaak Soul* geef ik je een stukje van mijn keuken, mijn ervaring én mijn hart. Je hoeft geen volle koelkast, geen ingewikkelde technieken of uren tijd te hebben. Wat je wél nodig hebt, is een beetje nieuwsgierigheid en de bereidheid om opnieuw te proeven. Naar binnen én naar buiten.

Laat deze sauzen je gids zijn naar eenvoud met diepgang. Naar smaken die je bijblijven. En naar maaltijden die je niet alleen voeden, maar je ook een beetje thuis doen komen. Bij jezelf. Bij wat echt is.

Met liefde,

Tine

Inhoud

Vanuit het hart van de keuken	5
Van saus tot soul	8
Hoe gebruik je dit boek?	10
De zes smaken van geluk	12
De plantaardige voorraadkast	15
Bewaren met zorg	16
Handige helpers	18
Granen die écht voeden	20
Plantaardige eiwitbronnen	22
Kruidige smaakmakers	28
Basisgroenten	30
Met een korreltje zout	33
Goed gesmeerd	35
Zuur en azijnen	38
Pitten, zaden, noten en notenpasta's	40
Zeewieren	43
Zoet	44
In de koelkast	46

MIX & MATCH

De basis

Knoflookpasta	49
Arya's geroosterde knoflook	49
Mandarijolie	50
Groene olie	50
Rode olie	50
Cashewpasta	53
Milde madrascurrypoeder	53
Mediterraans kruidenzout	54
Kruidenzout uit het Midden-Oosten	54
Spicy kruidenzout	54
Verse biologische gemberwortel	57
Dashibouillon	59
Dashipoeder	59

DE MAGIE VAN MIXEN

Vinaigrettes en dressings

Basisdressing voor salade	61
Franse dressing	61
Zoete mosterddressing	63

Italiaanse dressing	63
Tamari-citroendressing en varianten	64
Basis korianderdressing	67
Koriander-limoendressing	68
Pittige Marokkaanse dressing	68

YOGHURTDRESSINGS

Frisse kruidendressing	70
Dille-kappertjesdressing	71
Thousand Island-dressing	71
Romige mieriksworteldressing	72
Wasabidressing	72

DRESSINGS MET OLIE

Lookoliedressing	74
Sassy currydressing	75
Groene citruskruidendressing	75

VEGANAISES

Basisveganaise met umepasta	76
Basisveganaise met mosterd	76
Madras veganaise	79
Tartaarsaus op basis van veganaise	79

DRESSINGS MET KNOFLOOK

Aioli met geroosterde knoflook	80
Geroosterde knoflook-tahindressing	80
Geroosterde knoflook-mosterddressing	81
Geroosterde knoflook-citroendressing	81

LET'S GO NUTS!

Romige sauzen met notenpasta als basis

Warme pinda-misosaus	83
Pinda-saladedressing	83
Thaise pikant-zure dressing	84
Basisbereiding cashewcrème	87
Cheesy dressing	88

TAHINDRESSINGS

Tahin twist	90
Romige dragondressing	90
Sinaasappel-sesamdressing	90
Gekruide tahinsaus	92

Detoxdressing **92**
Oosterse dressing **93**
Geroosterde aubergines met
miso-sesamdressing **94**

VERSTOPTE GROENTEN

Sauzen op basis van groenten

Geroosterde pompoensaus **97**
No-cook barbecuesaus **98**
Tomaten-misodressing **98**
Geroosterde paprikasaus **101**
Bietendip **102**
Bloemkoolbechamel met
witte miso **105**

KRACHTPATSERTJES

Eiwitrijke sausjes

Kikkererwtten-wortelsaus **107**
Hartige spliterwtten **108**
Zwartebonensaus **111**
Chilibonensaus **111**
Frisse wittebonendip **112**
Tofutartaar **112**
Linzendahl **115**
Gebakken tofu met teriyakisau **116**
Vurige seitansteaks **119**
Tempécurry **120**
Smeuige bonenschotel **123**
Tofustoofpot **124**

MINERALENBOOST

Sauzen en dressings met zeewier

Zeewierroomsaus met dulce **127**
Zeewierroomsaus met arame **127**
Uiensaus **128**
Champignonsaus **128**
Citroen-noridressing **130**
Sesam-wakamedressing **130**

PASTASAUZEN

Puur comfort

Pasta met spinazie-preisau en gebakken
tempé met champignons **133**

Robijnrode groentesaus **134**
Romige wittebonensaus **137**
Kruidige pastasau met geroosterde
knoflook en kerstomaatjes **138**

LICHT MAAR LEKKER

Vetarme sausjes

Mosterd-misodressing **141**
Mosterd-misodressing met
citroen en dille **141**
Zoet-pittige misodressing **141**
Sauzen met silken tofu **142**

ZOET

Zoete sausjes voor desserts en ontbijt

Amandel-vanillesausje **145**
Frisse sinaascrème met
amandelpasta **146**
Cashewcrème met geroosterde
cashewnoten **149**
Pindakaramel **150**
Perendessert met kuzu **153**
Amasakesausje voor geroosterd
steenfruit **154**
Frambozencoulis **157**
Chiapudding met chocolade en
abrikozencompote **158**
Chocoladesaus (voor bij gestoofd
fruit of dessert) **158**
Chiapudding met amasake en sinaas **161**
Abrikozencompote met stroop **161**

AAN TAFEL!

Match made in heaven **166**
Inspiratie voor volledige maaltijden **169**
Van saus tot schema **170**
Alles op één bord **177**
Index **178**
Dank je wel **180**
Food For Freedom **182**
Vajra (Origami) **184**
Clearspring **185**

Van saus tot soul

Er was een tijd waarin ik niet graag at. Niet omdat ik geen honger had, maar omdat het eten zo droog en smaakloos was dat ik het nauwelijks kon kauwen, laat staan doorslikken. Ik herinner me hoe ik als kind af en toe tijdens het eten 'naar het toilet' ging – of stiekem naar buiten glipte – om het eten uit te spugen. Onder de haag of ergens tussen de struiken. Niet uit protest, maar uit pure overleving. Eten was iets dat moest, niet iets dat mocht smaken.

Die herinnering is mij bijgebleven. En het is misschien wel daar, in die kleine momenten van weerstand, dat het zaadje geplant werd voor wat ik nu doe: mensen opnieuw verbinden met smaak. Met voeding die wél uitnodigt, wél voedt, wél zacht binnenkomt. Een goede saus had toen al het verschil kunnen maken. En dat doet het nog steeds.

Ik kreeg de voorbije jaren vaak de vraag: 'Hoe maak jij je maaltijden zo smaakvol? Hoe komt het dat jouw gerechten altijd zo lekker zijn?' En eigenlijk is het antwoord simpel: maak een lekker sausje. Een sausje tilt alles op. Het brengt ingrediënten samen, voegt karakter toe en maakt van een eenvoudige schotel iets waar je naar verlangt.

Dat is ook precies wat dit boek wil doen: jou laten voelen dat je met een beetje smaak en creativiteit, zonder veel moeite, heerlijke plantaardige gerechten op tafel kunt zetten. *Saus Smaak Soul* is een ode aan dat kleine gebaar met grote impact. Het is een boek vol plantaar-

dige sauzen, dips en dressings die niet alleen heerlijk zijn, maar ook voedend, intuïtief en eenvoudig te maken. Maar dit boek gaat over meer dan recepten alleen. Het is ook een uitnodiging om anders te gaan kijken naar voeding. Om te beseffen dat smaak niet zomaar een luxe is – het is een brug naar verbinding, naar zachtheid, naar je lichaam.

En ook: naar je ziel. Als psychologe én kok weet ik immers hoe voeding je op meerdere lagen kan raken. Hoe ze troost kan bieden, herinneringen kan oproepen of simpelweg rust brengen na een drukke dag. Dit is soulfood in de breedste zin van het woord: eten dat zowel je lichaam als je binnenwereld voedt.

Tussen de recepten door vind je inzichten over volwaardige maaltijden, slimme combinaties en mealpreppen met liefde en overzicht. Zodat je niet alleen lekker eet, maar ook goed gevoed wordt – fysiek, emotioneel én energetisch.

Je hoeft geen chef te zijn om dit boek te gebruiken. Wat je nodig hebt: een beetje nieuwsgierigheid, een pot of kommetje, een lepel en goesting om te proeven. Laat het je smaken. Laat het je raken. En vooral: laat het eenvoudig zijn.

Welkom in mijn keuken.
Welkom in mijn verhaal.



Hoe gebruik je dit boek?

Dit is geen klassiek kookboek dat je van voren naar achteren moet lezen. Je kunt erin bladeren, je laten inspireren, iets uitproberen en dan weer terugkomen. *Saus Smaak Soul* is jouw speelkamer én werkboek – een verzameling van ideeën, smaakcombinaties, basiskennis en recepten die je toelaten om plantaardige maaltijden eenvoudig, smaakvol en volwaardig te maken. Je kunt het boek op verschillende manieren gebruiken.

VOOR EXTRA SMAAK BIJ JE MAALTIJDEN

Je vindt tal van sausjes, dips, dressings en crèmes die je makkelijk kunt toevoegen aan je dagelijkse gerechten. Of het nu een restje gestoomde groenten, een kommetje rijst of een eenvoudige wok is – een goeie saus tilt het naar een hoger niveau.

ALS GIDS OM ZELF CREATIEF TE WORDEN

Het boek helpt je om smaken beter te begrijpen en zelf te durven combineren. Zo hoeft je niet telkens een recept te volgen, maar kun je intuïtief aan de slag met wat je in huis hebt. Je leert denken in bouwstenen: zuur, zout, zoet, romig, kruidig, fris...

ALS HOUVAST VOOR VOLWAARDIGE PLANTAARDIGE VOEDING

Elk hoofdstuk is opgebouwd rond

voedende ingrediënten: noten, groenten, peulvruchten, zeewier enzovoort. Door de recepten slim te combineren bouw je vanzelf aan maaltijden die je lichaam écht voeden. Je vindt achteraan ook inspiratie voor dagschema's en eenvoudige mealpreps.

ALS AANMOEDIGING OM MET WEINIG VEEL TE DOEN

Je hebt geen volle voorraadkast of ingewikkelde toestellen nodig om hiermee aan de slag te gaan. De recepten zijn eenvoudig en haalbaar, vaak met ingrediënten die je al in huis hebt.

Laat je leiden door je goesting, door de kleuren en foto's of door dat ene potje dat al te lang in je kast staat. En vooral: laat het boek je uitnodigen om met liefde te koken – voor jezelf, voor anderen, en voor dat stukje ziel dat graag mee aan tafel zit.

Voor je begint te roeren Tips voor een goede voorbereiding

GLUTENVRIJ

De meeste recepten in dit boek zijn van nature glutenvrij. Bij gerechten waarin wel gluten verwerkt worden – denk aan couscous, pasta of sojasaus – kun je eenvoudig kiezen voor een glutenvrij alternatief.

Moet je strikt glutenvrij eten?
Neem dan zeker de tijd om
verpakkingen goed te lezen.
De aanwezigheid van gluten
kan verschillen van merk tot
merk, zelfs bij producten zoals
haver of soja.

We kozen ervoor om géén
symbooltjes te gebruiken
in dit boek. Maar weet: elke
bereiding is sowieso biologisch,
lactosevrij en vrij van geraffineerde suiker.

KOKEN MET GEVOEL

Koken is geen exacte wetenschap. Ingrediënten zijn levend materiaal – ze reageren op temperatuur, vochtigheid, tijd, seizoen.
Alle recepten zijn uitgetest en geproefd, maar smaken kunnen variëren. De ene notenpasta is de andere niet. Je kruiden kunnen ouder zijn, je vuur heviger, je pot net iets te groot. Misschien smaakt iets net te zout of is het nog niet gaar genoeg. En dat is oké. Want koken doe je niet met een meetlint, maar met je zintuigen.

Laat dit boek je inspireren.
Maar geef er vooral je eigen draai aan. Proef. Voeg toe.
Laat weg. Vertrouw op je intuïtie. De echte magie? Die zit in jouw handen.



De zes smaken van geluk

Zoet, zuur, zout, bitter, umami en pittig

Smaak is magie. Het is het onzichtbare draadje dat alles verbindt op je bord. Een sausje of dressing dat de juiste balans raakt tussen zoet, zuur, zout, bitter, umami en pittig kan een simpele maaltijd optillen tot iets wat je hart raakt. Alsof je een schilderij afwerkt met nét dat ene penseelstreekje waardoor alles klopt.

In de ayurveda spreekt men over de zes smaken die elk op hun manier bijdragen aan welzijn. In de oosterse filosofie van de vijf elementen worden smaken gekoppeld aan seizoenen, emoties en organen. Wat ze gemeen hebben: smaak beïnvloedt hoe we eten, hoe we verteren én hoe we ons voelen.

In de keuken betekent dit dat je sausjes en dressings niet zomaar 'maakt', maar samenstelt als kleine evenwichten. Een theelepeltje zoet om ruwheid te verzachten. Een druppel zuur om het leven in iets te roeren. Zout om te gronden. Een toets bitterheid om te verdiepen. Umami om je tong te omhullen als een warm deken. Een snufje pit om wakker te worden.

Wie leert proeven met zijn hele wezen, maakt niet gewoon een sausje, maar creëert iets met ziel, iets dat voedt op meerdere lagen. Dat is soulfood.

Zoet komt uit ahornsiroop, dadels, wortel of een restje pompoen. Het brengt troost en verzachting.

Zuur – citrussap, appelazijn, rijstazijn – maakt lichter, frisser, helderder.

Zout, in de vorm van tamari, miso of kruidenzout, verdiept en versterkt andere smaken.

Bitter – rucola, radicchio, bittere kruiden – kan klein aanwezig zijn, maar geeft karakter.

Umami vind je in zeewier, champignons, gefermenteerde producten, zongedroogde tomaten. Het werkt opbouwend in de mond: hoe vaker je proeft, hoe meer je die smaak waardeert en opnieuw wilt beleven.

Pittig brengt leven. Denk aan gember, mosterd, chili of zwarte peper. Niet om te overheersen, maar om wakker te maken.

Sausjes zijn dus geen sausjes. Ze zijn een vertaling van je intuïtie, je gevoel van de dag. Durf te balanceren. Durf ook af en toe te overdrijven en opnieuw bij te sturen. Wat jij graag proeft, vertelt iets over wat je lichaam nodig heeft, en misschien ook over wat je ziel verlangt. Laat je sausjes dus niet zomaar een bijzaak zijn. Laat ze spreken. Over evenwicht. Over creativiteit. Over jou.





De plantaardige voorraadkast

Een bron van warmte, overvloed en gemak

Er staat me iets levendig bij van vroeger. De garage van mijn moeder, waar grote glazen potten stonden – gevuld met linzen, rijst, bonen, pickles en stukjes gedroogd zeewier. Er was iets veilig aan die voorraad. Alsof we altijd voorbereid waren op het leven. Op onverwachte honger, op drukke dagen, op momenten waarop je niets nieuws hoeft te bedenken, maar gewoon iets voedends wilt maken met wat er al is.

Die herinnering draag ik nog steeds mee in mijn eigen keuken. Een rek met glazen potten, met een etiket erop of niet, in zachte kleuren van granen en peulvruchten. Kruiden die geuren zodra je de pot opent. Een ui die begint te sissen in de pan – simpeler wordt het niet. En toch, het is precies dat eenvoudige ritueel waarmee je een voedende maaltijd opbouwt.

Een plantaardige voorraadkast is veel meer dan gemak. Het is een basis van waaruit je spontaan en intuïtief leert koken. Ze nodigt uit tot creativiteit, want je vertrekt van wat er is. Ze dwingt je zachtjes om voedend te koken, zonder veel gedoe.

Je hoeft geen grote kelder of garage te hebben. Een paar planken in de keuken of een hoek van een kast volstaat.

- **Granen** zoals zilvertviesrijst, haver-vlokken, quinoa, gierst of boekweit
- **Peulvruchten** – linzen, kikkererwten, bonen (gedroogd of in een glazen pot)
- **Gedroogde groenten en zeewieren** zoals wakame, nori of arame
- **Noten en zaden** als topping of basis voor een saus
- Bouwstenen voor **smaak** zoals tamari, miso, rijstazijn, tahin, gemberpoeder
- **Oliën** zoals sesamolie, olijfolie of kokosolie
- **Gefermenteerde producten** zoals zuurkool, kimchi of gepekeld groente
- **Seizoensgroenten** die goed bewaren buiten de koelkast: pompoen, knolselder, ui, knoflook

Door een kleine selectie verse ingrediënten toe te voegen – een handvol groene bladgroenten, een seizoensgroente uit de koelkast, een paar verse kruiden – maak je in een mum van tijd een warme kom comfortfood. Met een sausje erbovenop, natuurlijk.

Deze manier van koken maakt je onafhankelijker van snelle oplossingen en overvolle supermarkten. Je weet wat je in huis hebt. Je kookt bewuster. En je proeft het verschil.

Er is iets magisch aan een rek vol glazen potten. Ze geven structuur, nodigen uit en fluisteren zachtjes: 'Kom, maak iets lekkers. Iets dat voedt. Iets dat blijft.'

Let's go nuts!

Romige sauzen met notenpasta als basis



Warme pinda-misosaus

VOOR CA. 200 ML

½ cup pindakaas
1 eetlepel witte miso
1 eetlepel tamari
2 theelepels gembersap
⅛ theelepel cayennepeper
1 theelepel appelazijn
½ cup kokend water (meer of minder naar behoefte)

Doe alle ingrediënten in een hoge maatbeker en mix tot een gladde, romige saus. Voeg extra water toe als je een dunnere saus wenst. Serveer warm over granen en groenten.

LEKKER BIJ

Groente-aardappelpuree, pilaf van gerst met champignons en lente-ui, sobanoedels. Deze saus is ook heerlijk als basis voor een snelle noedelbowl of als topping bij gestoomde groenteballetjes.

Pinda-saladedressing

VOOR CA. 250 ML

½ cup pindakaas
1½ eetlepel tamari
1 eetlepel appelazijn
1 eetlepel geroosterde sesamolie
½ theelepel knoflook, geperst
⅛ theelepel cayennepoeder
½ cup heet water (meer of minder naar behoefte)

Doe alle ingrediënten in een maatbeker en mix met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg beetje bij beetje extra water toe tot je een dikke maar schenkbare dressing hebt.

LEKKER BIJ

Chinees kool- en wortelsla, komkommersalade, pasta met groene erwten. Deze dressing smaakt ook heerlijk als dipsaus voor rauwkost of als koude saus bij gegrilde tofu.

Thaise pikant-zure dressing

VOOR CA. 180 ML

- ¼ cup vers limoensap
- 3 eetlepels pindakaas
(knapperige pindakaas
voor extra textuur)
- 2½ eetlepels tamari
- 1 eetlepel donkere
geroosterde sesamolie
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 theelepel gedroogde
basilicum
- ½ theelepel gemalen gember
- ½ theelepel knoflook,
geperst
- ½ theelepel gedroogde
groene munt
- ⅛ tot ¼ theelepel
cayennepeper

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde, romige saus. Proef en pas de smaak aan naar wens.

LEKKER BIJ

Paksoi, udonnoedels met broccoliroosjes, sla en koolsla. Deze saus is ideaal als snelle dressing voor noedels, maar werkt ook heerlijk als dipsaus of marinade voor tofu.





Basisbereiding cashewcrème

VOOR CA. 180 ML

½ cup cashewpasta
(zie basisrecept p. 53
of uit een glazen potje)
1 eetlepel witte miso
1 eetlepel mosterd
¼ theelepel zeezout
½ cup water (meer of
minder naar behoefte)

Doe alles in een blender en mix tot een gladde, romige saus. Voeg net genoeg water toe om een dikke maar schenkbare textuur te verkrijgen. Proef en pas aan naar smaak.

TIP

Voor extra diepgang kun je verse kruiden zoals dragon, tijm, rozemarijn of basilicum toevoegen, of een snufje chilivlokken voor een pittiger resultaat.

LEKKER BIJ

Gestoomde spinazie met erwtjes en wortelblokjes, wilde rijst met champignons, geroosterde pompoen of gebakken tempé.

VARIANTEN

GROENE CASHEWCRÈME

Voeg voor het mixen 1 à 2 eetlepels fijngesneden verse kruiden toe, zoals peterselie, bieslook, dragon of koriander.

ROZE CASHEWCRÈME

Voeg voor het mixen 1 eetlepel rodebietensap of 1 eetlepel geraspte rode biet toe.

GOUDEN CASHEWCRÈME

Voeg voor het mixen ¼ theelepel kurkumapoeder en een snufje zwarte peper (om de kurkuma beter opneembaar te maken) toe.

Pastasauzen

Puur comfort



Pasta met spinazie-preisauz en gebakken tempé met champignons

Een romig, kruidig pastagerecht met een voedzame saus van spinazie en prei, geserveerd met hartige tempé en champignons. Perfect voor een maaltijd van 4 personen!

VOOR DE PASTA EN SAUS

500 g volkoren pasta (bijvoorbeeld penne of spaghetti)
2 eetlepels olijfolie of sesamolie
2 uien, fijngesnippert
4 teentjes knoflook, fijngesnippert
2 preien, in dunne ringen
200 g verse spinazie
2 theelepels gedroogde oregano
2 theelepels gedroogde tijm
600 ml plantaardige room
1½ theelepel kruidenzout
¼ theelepel (witte) peper

VOOR DE TEMPÉ EN CHAMPIGNONS

2 eetlepels sesamolie of olijfolie
400 g gerookte tempé, in blokjes of reepjes
400 g champignons, in plakjes
3 eetlepels tamari of sojasaus
2 theelepels ahornsiroop
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels witte miso (optioneel)
½ tot ¼ theelepel cayennepeper

Kook de pasta beetgaar en giet af.

Houd wat kookvocht apart om de saus te verdunnen als dat nodig is.

Verhit de olie in een pan en fruit ui en knoflook glazig. Voeg de prei toe en bak 5 minuten. Doe de spinazie erbij en laat slinken. Voeg oregano en tijm toe. Giet de plantaardige room erbij en laat de smaken zich even vermengen. Breng op smaak met kruidenzout en peper. Voeg wat kookvocht toe indien de saus te dik is.

Verhit de olie in een pan en bak de tempé goudbruin in 3 à 4 minuten. Voeg de champignons toe en bak nog 5 minuten. Meng tamari, ahornsiroop, paprikapoeder, miso en cayenne en giet dit over de pan. Bak nog 2 minuten zodat de smaken goed intrekken.

Meng de pasta met de spinazie-preisauz. Verdeel over de borden en schep de gebakken tempé en champignons erbovenop. Werk eventueel af met verse kruiden, geroosterde pitten of een scheutje olijfolie.

LEKKER BIJ

Een eenvoudige salade met witlof en radijs, of wat ingelegde groenten voor een fris contrast.