

Kiemgroente	Smaak	Combineren met	Lekker in of bij	Werkwijze/gebruik
Preikiemen	Pittig met een uiensmaak.	Tomaat, komkommer, prei, broccoli, paksoi, spinazie, vis, ei, kaassoorten.	Griekse salade met tomaat, komkommer en blokjes fetakaas, boerenomelet op toast, preisoep, garneren bij roergebakken, gemarineerde tahoe, bij gebakken tonijnsteak, in Gazpacho.	Wordt op het laatste moment over het gerecht gestrooid of aan het gerecht toegevoegd.
Alfalfa	Fris, iets minder pittig dan taugé.	Sla, paddenstoelen, paprika, komkommer, prei, ijsbergsla, kaassoorten en prei.	Salade met frisée, tonijn en ei, clubsandwich met kip, mango en kerriesaus, salade van gebakken oesterzwammen en lente-ui, sandwich met kaas en tomaat, broodjes eierensalade, carpaccio met oosterse ketjapdressing.	Wordt op het laatste moment over het gerecht gestrooid of aan het gerecht toegevoegd.
Rode bietenkiemen	Vrij neutrale smaak, door zijn rood-paarse kleur zeer decoratief.	Sla, witlof, rauwkost, komkommer, avocado, champignons, aardappels, appels, kaassoorten, kwark en vis.	Witlofschuitjes gevuld met rauwkostsalade met walnoten, komkommer-avocadosandwich met roomkaas, noedelsoep met garnaltjes, op toastjes met gerookte vis of kaas.	Wordt op het laatste moment over het gerecht gestrooid of aan het gerecht toegevoegd.
Radijskiemen	Licht anijsachtige smaak.	Rauwkost, avocado, komkommer, kool, aardappels, vis, ei.	Koude komkommersoep, kruidige crème fraîche met gerookte zalm op toast, tortilla gevuld met Chinese kool en krabsalade, salade met gerookte makreel, komkommer en gekookt ei.	Kort meekoken of kort voor het serveren aan het gerecht toevoegen.
Taugé	Fris, knapperig, doet een beetje denken aan Chinese kool.	Chinese kool, paksoi, sperziebonen, komkommer, lente-ui, radijs, paprika, kip, vis, vlees.	Oosterse roerbakgerechten, sperziebonen met gebakken tahoe en pindasaus, omelet met ketjapsaus, pittige kippensoep, pittige lauwwarme salade met gebakken biefreepjes, soep, nasi.	Voor gebruik wassen en heel even onderdompelen, overgieten met kokend water. In roerbakschotels aan het eind kort mee bakken. Aan overige gerechten vlak voor het serveren toevoegen.
Rode koolkiemen	Lichte koolmaak, door zijn helder paarse kleur zeer decoratief.	Sla, rode ui, peer, appel, rucola, Chinese kool, kaassoorten, kip en vis.	Veldslasalade met pijnboompitten en gegratineerde geitenkaas, clubsandwich met gerookte kip en gekruide mayonaise, borrelhapje van toastbrood met boter en gerookte paling, belegde broodjes.	Wordt op het laatste moment over het gerecht gestrooid of aan het gerecht toegevoegd. Kan eventueel heel kort worden mee verwarmd.