

# Future 50 Zutaten

SINCE 1939  
**Knorr**

Diese Zutaten wurde ausgewählt. Sie haben einen geringeren Umwelteinfluss, liefern gute Nährwerte und schmecken lecker.

## Algen

1. Hauttang
2. Wakame



## Bohnen & Hülsenfrüchte

3. Adzukibohne
4. Schwarze Bohne
5. Ackerbohne
6. Bambara-Erdnuss
7. Augenbohne
8. Linsen
9. Maramabohne
10. Mungobohne
11. Sojabohne



## Kakteen

12. Feigenkaktussprosse



## Getreide & Körner

13. Amaranth
14. Buchweizen
15. Fingerhirse
16. Foniohirse
17. Khorasan-Weizen
18. Quinoa
19. Dinkel
20. Teff
21. Wildreis



## Fruchtgemüse

22. Kürbisblüte
23. Okraschote
24. Orange Tomate



## Blattgemüse

25. Rote Beete-Blätter
26. Wilder Brokkoli
27. Grünkohl
28. Moringa-Blätter
29. Pak Choi
30. Kürbis-Blätter
31. Rotkohl
32. Spinat
33. Brunnenkresse



## Pilze

34. Samtfußrübbling
35. Klapperschwamm
36. Edel-Reizker



## Nüsse & Samen

37. Leinsamen
38. Hanfsamen
39. Sesam
40. Walnuss



## Wurzelgemüse

41. Schwarzwurzel
42. Petersilienwurzel
43. Winterrettich



## Sprossen

44. Alfalfa Sprossen
45. Kidneybohnen Sprossen
46. Kichererbsen Sprossen



## Knollengemüse

47. Lotuswurzel
48. Wasseryams
49. Yamsbohne
50. Rote Süßkartoffel

