Verbraucherzentrale Hamburg

Regionale Lebensmittel kaufen

„Das Beste von hier“ oder „Gutes aus der Heimat“ – Regionale Lebensmittel werden immer beliebter, doch die Werbung dafür ist oft unspezifisch und manchmal sogar irreführend. Oft kommen die Produkte gar nicht aus der Region. Wir sagen Ihnen, worauf Sie achten sollten.



© stockWERK - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Wer auf Wochenmärkten bei lokalen Erzeugern, in Hofläden oder über Bio-Kisten regionale Produkte einkauft, unterstützt die heimische Landwirtschaft.
2. Das blau-weiße Regionalfenster auf der Verpackung kann eine gute Orientierung beim Einkauf von Lebensmitteln im Supermarkt bieten. Es beinhaltet konkrete Angaben über die regionale Herkunft und den Ort der Verarbeitung, ist aber eine freiwillige

Kennzeichnung.

3. Vorsicht bei Werbung mit regionalen Versprechen. Diese kann irreführend sein, da die Begriffe „regional“ und „aus der Region“ rechtlich nicht geschützt sind. Hier bedarf es neuer gesetzlicher Regelungen, damit transparentes Einkaufen möglich ist.

Stand: 13.02.2026

Regionalität ist für viele Verbraucherinnen und Verbraucher ein wichtiges Entscheidungskriterium beim Kauf von Lebensmitteln. Das ist auch gut, denn wer regionale Produkte kauft, vermeidet lange Transportwege und unterstützt lokale Betriebe und Unternehmen.

Doch Begriffe wie „regional“ oder „aus der Region“ sind rechtlich nicht geschützt. Beim Einkauf sollten Sie daher lieber zweimal hinschauen. Gerade Obst und Gemüse wird oft als „regional“ beworben, obwohl nur die verpflichtende Herkunftsangabe „Deutschland“ auf dem Etikett zu finden ist. Bei Mischprodukten wiederum, wie zum Beispiel Wurstwaren, schwankt der Anteil regionaler Zutaten stark.

Regionalfenster genau prüfen



Das blau-weiße Regionalfenster auf der Verpackung kann eine gute Orientierung beim Einkauf bieten. Es gibt Auskunft über die Region, den Ort der Verarbeitung, den Anteil der verwendeten regionalen Zutaten sowie die Kontrollstelle. Doch die Kennzeichnung ist freiwillig. Sie werden es also nicht auf allen Waren finden. Ein genauer Blick aufs Etikett ist außerdem geboten.

Produkte mit Regionalfenster können deutschlandweit vermarktet werden. Teilweise sind mehrere Bundesländer, beispielsweise Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg, zu einer Region zusammengefasst. Doch denken Sie an solche Großregionen, wenn Sie regionale Lebensmittel kaufen? Die Transportwege sind weit und die Orte der Produktion und des Verpackens oft viele Kilometer voneinander entfernt.

Neues Herkunftszeichen ohne konkrete Region



© Zentrale Koordination Handel-Landwirtschaft e. V.

Mit dem neuen sogenannten Herkunftszeichen Deutschland („Gutes aus Deutscher Landwirtschaft“) werden seit Sommer 2024 Produkte deklariert, die nachweislich aus deutscher Erzeugung und Verarbeitung stammen. Das Siegel wurde von der Zentralen

Koordination Handel-Landwirtschaft (ZKHL) in Zusammenarbeit mit Landwirtschaft, Handel und Industrie erarbeitet und soll garantieren, dass alle Produktionsschritte in Deutschland erfolgt sind.

Wie regional die Erzeugnisse dann tatsächlich sind, müssen Sie wohl wieder von Fall zu Fall prüfen. Es ist durchaus denkbar, dass im Süden Baden-Württembergs Schweinefleisch aus Niedersachsen im Kühlregal liegt. Außerdem sollten Sie bedenken, dass das Label keine Aussage zu Tierwohl und Nachhaltigkeit trifft. Nur weil Fleisch, Eier, Milch oder Obst und Gemüse aus Deutschland kommen, sind diese Aspekte nicht automatisch berücksichtigt. Zuverlässige Informationen dazu finden sich bei den Bio-Siegeln und bestimmten Tierwohl-Labeln.

GUT ZU WISSEN

„Das Beste von hier“, „Gutes aus der Heimat“ oder „nah“ sind typische Formulierungen für Regionalwerbung auf Produkten, Flyern oder am Regal. Solche Hinweise sind unspezifisch und häufig nicht nachvollziehbar. Hinter den schönen Worten verbergen sich teilweise erhebliche Entfernungen und meist eine unklare Herkunft der Rohstoffe. Ob die Zutaten aus der Region kommen oder das Produkt lediglich in der Region verarbeitet wurde und wie die Region genau definiert ist, bleibt meistens unklar. Manchmal ist nur der Firmensitz oder die Rezeptur regional, während die Zutaten deutlich weiter reisen mussten. Das ist für Kundinnen und Kunden irreführend.

So wurden beispielsweise Tomaten mit „Gutes aus der Region – von Thüringen bis Sachsen bei uns gewachsen“ beworben, obwohl sie von Alperstedt in Thüringen bis zum Supermarkt in Saarbrücken 451 Kilometer zurückgelegt hatten. Eine Wurst mit der Angabe „aus maximal 30 Kilometer Umkreis“ wurde in einem 130 Kilometer entfernten Fleischwerk hergestellt – aus Rohstoffen, deren Herkunft unbekannt blieb.

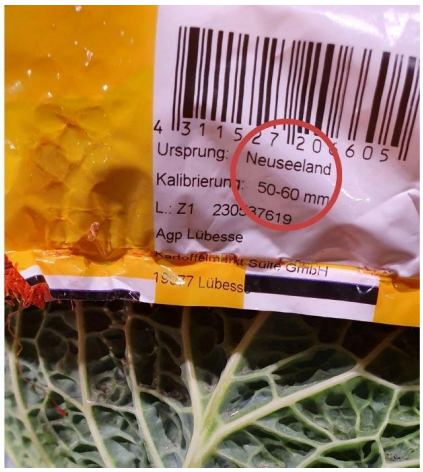
Herkunftsschwindel bei Obst und Gemüse

Vor allem bei Obst und Gemüse sind falsche Herkunftskennzeichnungen leider immer noch gang und gäbe in Supermärkten. Obwohl laut Lebensmittelrecht verboten, gilt es

bei den Händlern als Kavaliersdelikt, das ohnehin niemand ahndet. Besonders beliebt: Obst und Gemüse, das vermeintlich aus Deutschland kommt, tatsächlich aber viel weiter gereist ist. Vor allem kurz vor der Erntesaison in Deutschland ist Vorsicht geboten. Statt „Brocker Möhren“ sind Karotten aus Spanien im Beutel. Statt „Qualität und Frische aus erster Hand“ landen Kartoffeln aus Ägypten auf dem Teller. Lesen Sie unbedingt das Kleingedruckte auf den Verpackungen!




EDEKA
erdperlen
1,0 kg


Ursprung: Neuseeland
Kalibrierung: 50-60 mm

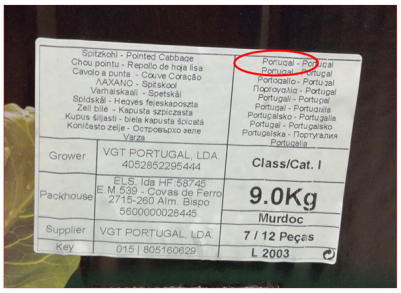

IMMER FRISCH
2,99
mein Obst


IMMER FRISCH
Ursprungsland: Deutschland
Äpfel "Evelina"
2,99


Niederlande
mein Obst


1.59


Spitzkohl
lose
1.59
Deutschland
PLU: 087


Grower
VGT PORTUGAL, LDA
Class/Cat. I
Packhouse
9.0Kg
Murdoc
Supplier
VGT PORTUGAL, LDA
7 / 12 Peças
Key
L 2003


Galiamelonen
Klasse: I
Ursprung: Spanien
Stück
2.99
PLU: 561


Honduras - Honduras
Avocado





Fallstricke beim Eiercode

Der gestempelte Zifferncode (zum Beispiel 0-DE-0200081) verrät, woher ein Ei stammt. Die erste Ziffer des Codes gibt die Haltungsform an – 0 (Bio), 1 (Freiland), 2 (Bodenhaltung). DE kennzeichnet als Erzeugerland Deutschland. Anschließend folgen das Bundesland (01-Schleswig-Holstein, 02-Hamburg, 03-Niedersachsen, 04-Bremen … 13-Mecklenburg-Vorpommern) und die Betriebsnummer mit der Stallnummer.

Wollen Sie ein gekauftes Ei überprüfen, so raten wir dazu, immer den Karton zu öffnen und den **Code auf dem Ei zu kontrollieren**. Der **Code auf dem Karton** sagt nichts über die Herkunft der Eier aus; er gibt nur Auskunft über den Verpacker. Steht auf dem Ei die Herkunft NL (für Niederlande) und auf dem Karton DE (für Deutschland), dann stammen die Eier aus den Niederlanden und wurden in Deutschland verpackt.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

- Kaufen Sie bei Hofläden ein. Obst, Gemüse, Eier, Milcherzeugnisse oder Fleisch werden hier direkt vom Erzeuger vermarktet.
- Bestellen Sie sich eine Öko-Kiste mit regionalem Obst und Gemüse. (Wir haben uns die Angebote für den Hamburger Raum genauer angeschaut.)
- Kaufen Sie Ihre Lebensmittel auf Wochenmärkten ein. Doch Achtung, nicht alle auf Märkten angebotenen Lebensmittel sind regional. Achten Sie auch hier auf die Herkunft der Ware oder befragen Sie die Marktleute zum Anbaugebiet.
- Greifen Sie zu regionalem Obst und Gemüse, das gerade Saison hat. Saisonales Obst und Gemüse muss nicht mit hohem Energieaufwand in Treibhäusern heranwachsen. Beheizte Treibhäuser verursachen deutlich mehr klimarelevenate Emissionen als importierte Produkte. Der Saisonkalender der Verbraucherzentralen hilft Ihnen bei der Auswahl.
- Seien Sie kritisch bei der Auswahl von Produkten und hinterfragen Sie das Angebot. Kann das Lebensmittel wirklich aus der Region kommen? Hat es gerade Saison? Geben Verpackung oder Etiketten Hinweise auf die Herkunft der Ware?
- Achten Sie auf Siegel! Zwar gibt es noch kein richtig gutes Regional-Label, doch das freiwillige Regionalfenster kann bei der Orientierung helfen.
- Kaufen Sie kein „Flugobst“ und „Fluggemüse“ oder eingeflogenen Fisch. Der Transport mit dem Flugzeug verursacht im Vergleich zum Transport mit Schiff oder LKW extrem große Mengen Treibhausgase. Leider ist in der Regel nicht gekennzeichnet, ob ein Lebensmittel geflogen wurde. Der Anteil an Flugware ist bei Lebensmitteln jedoch gering und betrifft vorrangig sehr schnell verderbliche Produkte, die von anderen Kontinenten kommen.
- Verzichten Sie auf Wasser in Flaschen, sondern zapfen Sie Leitungswasser direkt aus dem Hahn.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/essen-aus-der-region/regionale-lebensmittel-kaufen