Verbraucherzentrale Hamburg

Wo bekomme ich regionale Produkte in Hamburg?

Regionale Lebensmittel sind beliebt – doch wo bekommt man diese in der Großstadt? Wer bewusst einkaufen möchte, hat in Hamburg viele Möglichkeiten: von Wochenmärkten über Lieferdienste bis hin zu Angeboten der solidarischen Landwirtschaft. Wir zeigen, wo und wie man Produkte aus der Hamburger Region findet.

© istock.com/J2R

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Regionale Lebensmittel gibt es auch in der Großstadt – ein Ausflug zum Bauernhof ist dafür nicht zwingend nötig.

2. Der Begriff „regional“ ist nicht geschützt. Es ist daher ratsam, immer einen Blick auf den Herkunftsort landwirtschaftlicher Erzeugnisse zu werfen oder direkt nachzufragen, woher die Produkte genau kommen.
3. Saisonales Obst und Gemüse ist meist günstiger. Der Saisonkalender der Verbraucherzentrale gibt Orientierung.

Stand: 06.05.2025

Jetzt beginnt wieder die Erntezeit – auch in der Region um Hamburg. Frischer Spargel, junges Gemüse und bald die ersten Erdbeeren: Wer saisonal und regional essen möchte, findet in den nächsten Monaten wieder eine besonders große Auswahl an heimischen Lebensmitteln. Wir haben nützliche Adressen für Sie zusammengestellt.

Lieferdienste und Biokisten

Um Hamburg herum gibt es verschiedene Lieferdienste, die als Abo oder für eine einzelne Bestellung Gemüse, Obst und andere Lebensmittel aus der Region bis an die Haustür liefern. Diese Angebote sind zwar oft etwas teurer, aber komfortabel. Die Unternehmen überzeugen zudem oft mit einem guten Kundenservice (→ Marktcheck zu Regional-Kisten).

Die meisten Kisten enthalten überwiegend regionale Produkte, die durch zugekaufte Bio-Waren ergänzt werden. Wer nur Produkte aus der Region kaufen möchte, findet bei den Anbietern in der Regel gute Infos über deren Herkunft. Die folgenden Anbieter liefern regionale Waren nach Hamburg:

- Hoflieferant
- Grüne Kiste
- Lehmann's Bio Service
- Biokiste Hamburg
- Elbers Hof
- Gut Wulksfelde

Solidarische Landwirtschaft (Solawi) und Food Coop

Ein anderer Weg zu regionalen Lebensmitteln führt über gemeinschaftlich organisierte Projekte. Bei der **Solidarischen Landwirtschaft (Solawi)** zahlen Mitglieder einen festen Beitrag (monatlich oder jährlich) und erhalten im Gegenzug wöchentlich einen Anteil der Ernte. Die Vorteile: direkter Kontakt zum Hof, transparente Produktion und solidarisches Wirtschaften.

Auch **Food Coops** funktionieren nach dem Prinzip gemeinschaftlicher Organisation. Sie ermöglichen es, regionale und ökologische Lebensmittel kollektiv einzukaufen.

- ernte-teilen.org: bildet auf einer Karte Solawis und Food Coops für Hamburg und ganz Deutschland ab.
- moinzukunft.hamburg: listet Solawis und Food Coops in Hamburg auf.
- Regionalwert AG: informiert über nachhaltig wirtschaftende Betriebe im Lebensmittelbereich.

Wochenmärkte

Hamburgs Wochenmärkte sind eine gute Adresse für regionale Produkte. Hier verkaufen sowohl landwirtschaftliche Betriebe direkt als auch Händlerinnen und Händler Produkte von Höfen des Hamburger Umlands oder dem Großmarkt. Fragen lohnt sich – oft ist am Stand ersichtlich, woher Obst, Gemüse, Käse oder Eier stammen. So lassen sich regionale Angebote leicht ausfindig machen.

- Liste über viele Hamburger Wochenmärkte mit Öffnungszeiten und Infos über das Bio-Angebot.
- Karte mit Hofläden, Wochenmärkten und zentral gelegene Geschäften, die ausdrücklich regionale Lebensmittel anbieten.

Hofläden und Direktvertrieb

In der Großstadt selbst ist wenig Platz für Landwirtschaft. Wer den direkten Weg zum Produzenten nicht scheut, kann in und um Hamburg zahlreiche Hofläden besuchen. Aus ökologischer Sicht lohnt sich ein Einkauf dort am ehesten, wenn man ohnehin in der Nähe unterwegs ist und den Hof mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen kann. Einige landwirtschaftliche Betriebe beliefern auch zentral gelegene Läden in Hamburg.

- Karte mit Hofläden im Hamburger Umland.
- Plattform Marktschwärmer, auf der lokale Anbieter ihre Produkte an einem zentralen Ort anbieten können, in Hamburg zum Beispiel im Stadtteil Barmbek.
- Regio-App, um gezielt nach lokalen Höfen, Herstellern, Gastronomiebetrieben, Läden oder Produkten zu suchen.

Foodsharing in der Nachbarschaft

In viele Nachbarschaften gibt es Foodsharing-Fairteiler, über die man Lebensmittel verschenken kann. Ehrenamtliche Foodsaver retten auf diese Weise Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden. Die Lebensmittel sind kostenlos und dürfen von allen Menschen mitgenommen werden. Eine Mitgliedschaft bei Foodsharing ist keine Voraussetzung, um mitzumachen.

- Foodsharing Hamburg – Fairteiler finden

UNSER RAT

Kaufen Sie regional, wenn die Produkte Saison haben – das ist gut für den Geldbeutel, die Umwelt und die Landwirtschaft vor Ort. Lebensmittel mit kurzen Transportwegen sind frischer und klimafreundlicher. Wenn Sie Ihre Ernährung nachhaltiger gestalten möchten, bevorzugen Sie zudem pflanzliche Lebensmittel. → Zum Saisonkalender

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/essen-aus-der-region/wo-bekomme-ich-regionale-produkte-hamburg