ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

ZEHN FAKTEN

# Regionale Lebensmittel

Die regionale Erzeugung und Vermarktung von Lebensmitteln ist weiterhin ein wichtiges Thema. Verbraucher*innen möchten wissen, wo ihr Essen herkommt.
Laut Ernährungsreport 2025 legen drei von vier Personen Wert darauf, dass ihre Lebensmittel aus der Region stammen. Etwa 80 % halten es für eine sinnvolle Maßnahme, um die weltweite Nahrungsversorgung sicherzustellen.

## 1. Saisonalität
Regionale Lebensmittel sind nicht immer saisonal. Regionalität und Saisonalität sollten aber zusammen gedacht werden. Das ist besser für die Umwelt. Regionale Saisonkalender für Obst und Gemüse geben Aufschluss.

## 2. Ganzheitlich denken
Regional erzeugte Lebensmittel können Klima und Umwelt schützen, wenn Produktion, Transport und Lagerung entsprechend umweltfreundlich gestaltet sind.

## 3. Regionale Grenzen
Der Begriff „regional" ist rechtlich nicht geschützt und birgt damit Irreführungen für Verbraucher*innen. Als regional gekennzeichnete Produkte können z. B. aus ganz Deutschland stammen.

## 4. Kennzeichnung
Es existieren zahlreiche Kennzeichnungen für regionale Lebensmittel. Einige beziehen sich auf die Herkunft der Rohstoffe, andere auf den Verarbeitungsort oder eine einzelne Zutat. Beim Einkauf genau hinschauen!

## 5. Transparenz
Erfahren, wo die Lebensmittel herkommen und sehen, wie sie produziert werden – das geht z. B. bei Direktvermarkter*innen. Wer dort einkauft, kann direkt mit den Lebensmittelproduzent*innen ins Gespräch kommen.

## 6. Unabhängigkeit
Regionale Produktion von Lebensmitteln kann Abhängigkeiten von globalen Handelsstrukturen reduzieren.

## 7. Wertschätzung
Das zeitlich begrenzte Angebot regionaler Lebensmittel kann helfen, die Wertschätzung zu steigern, wie z. B. Erdbeeren und Spargel im Frühling und Grünkohl im Winter.

## 8. Region stärken
Erzeuger- und Verarbeitungsbetriebe sowie Vermarkter*innen der Region werden gestärkt, Arbeitsplätze gesichert oder geschaffen. Darüber hinaus bleiben wichtige Kulturlandschaften erhalten und Biodiversität kann gefördert werden.

## 9. Verkehrsmittel
Der Import von Lebensmitteln per Flugzeug verursacht besonders hohe Emissionen. Doch auch beim eigenen lokalen Einkauf sollte auf ein umweltfreundliches Verkehrsmittel geachtet werden.

## 10. Lebensmittelqualität
Bei kurzen Transportwegen gehen weniger wertvolle Nährstoffe verloren als bei langen Wegen, wie z. B. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Schon gewusst?

# Regionale Lebensmittel erkennen.

Mit diesen Tipps lassen sich regionale Lebensmittel einfach erkennen:

## Regionalfenster:

Das Regionalfenster gibt Auskunft über die Herkunftsregion der Hauptzutat, die Verarbeitungsorte und bei verarbeiteten Produkten auch über den regionalen Rohstoffanteil. Das Siegel gilt deutschlandweit, daher ist ein Blick auf das Etikett nötig, um festzustellen, woher das Produkt kommt.

## Geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.):

Das rot-gelbe Kennzeichen gibt eindeutig Auskunft über die Herkunft des Lebensmittels. Es muss in der besagten Region erzeugt, verarbeitet und zubereitet werden. Dieses Zeichen ist nur auf wenigen Lebensmitteln aus Deutschland zu finden, z. B. bei Fleisch von Heidschnucken aus der Lüneburger Heide. Die Lebensmittel müssen auf EU-Ebene eingetragen werden.

## Siegel von Regionalinitiativen:

Zusammenschlüsse kleinerer Erzeuger-, Verarbeitungs- und Gastronomiebetriebe, die Kriterien für ihr Siegel selbst festlegen. Einen Überblick über die Initiativen gibt die Seite www.regioportal.regionalbewegung.de.

## Eiercode:

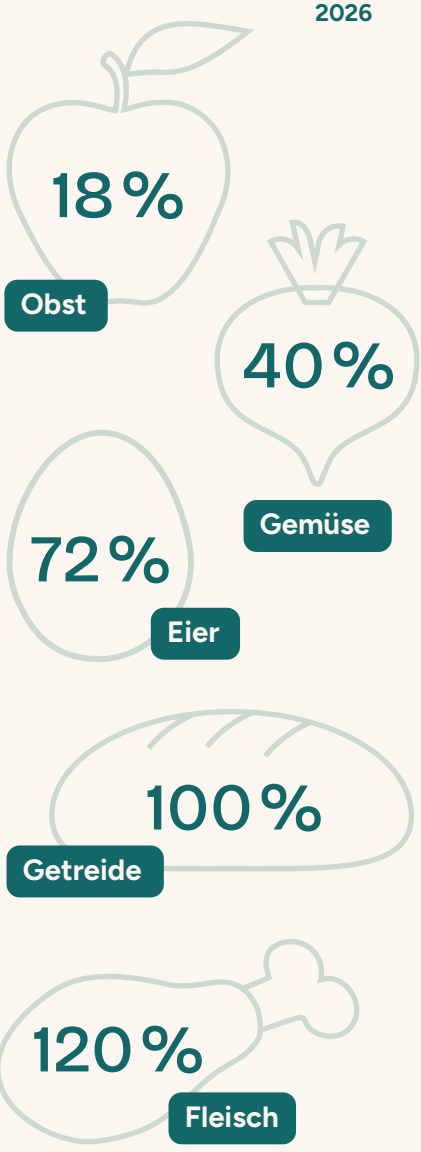
Bei dem Eiercode x-DE-03 xxxx gibt die Nummer nach dem Länderkürzel das Erzeugerbundesland, in diesem Fall Niedersachsen, an. Weitere Zahlen geben Hinweise auf die Haltungsform sowie die Betriebs- und Stallnummer.

## Angabe des Erzeugerbetriebes bei unverarbeiteten Lebensmitteln:

Bei unverarbeiteten Lebensmitteln wie Kartoffeln sollten der Erzeugerbetrieb mit Adresse oder eine konkrete Region genannt sein, wenn mit der regionalen Herkunft geworben wird.

## Selbstversorgungsgrad Deutschland

2026




## Diese Lebensmittel werden in Niedersachsen vielfach erzeugt:

**Gemüse:**
Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Eisbergsalat, Spargel, Blumenkohl, Grünkohl

**Obst:**
Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Birnen, Kirschen

**Getreide:**
Weizen, Roggen, Gerste, Hafer

**Tierische Lebensmittel:**
Milch, Eier, Schweinefleisch, Rindfleisch, Geflügelfleisch


**Quellen und weiterführende Informationen:**

- BLE: Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland
- BMLEH: Deutschland, wie es isst. Der BMLEH-Ernährungsreport 2025
- BZfE: Regional einkaufen
- Marketinggesellschaft der niedersächsischen Land- und Ernährungswirtschaft e. V.
- ML: Die niedersächsische Landwirtschaft in Zahlen
- Regio-Challenge: Iss, was um die Ecke wächst
- Regionalfenster e. V.: Das Zeichen für mehr Transparenz
- WBAE: Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Gutachten 2020
- Verbraucherzentrale: Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region
- ZEHN: Saisonkalender für Niedersachsen


Die konkreten Verlinkungen der Quellen finden Sie im digitalen Faktenblatt:
**www.zehn-niedersachsen.de/downloadcenter**


**Stand: Mai 2026**


Direkt zum ZEHN:

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn_niedersachsen
zehn.niedersachsen
zehn-niedersachsen

**zehn-niedersachsen.de**


Trägerschaft Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Gefördert durch Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz