



MICHAEL B. BARNES

BÜRGERANLIEGEN • STELLUNGNAHMEN • KORRESPONDENZ



Hengelorstraße 1

49565 Bramsche



mbarnes61@outlook.com

2026-08-30

Obst und Gemüse im Supermarkt: Was Sie über Herkunft, Pestizide und Qualität wissen sollten



Wie sicher ist unser Obst und Gemüse wirklich – und worauf sollten Sie beim Einkauf achten?



0. Was liegt eigentlich in unserem Einkaufswagen?

Obst und Gemüse gehören für uns zum normalen Einkauf. Äpfel, Tomaten, Gurken, Trauben oder Paprika liegen das ganze Jahr im Regal. Frisch, sauber, gleichmäßig sortiert – und meistens mit einem Herkunftsland auf dem Schild, über das wir kaum noch nachdenken.

Dabei kommt ein erheblicher Teil dessen, was wir kaufen, gar nicht aus Deutschland. Beim Gemüse lag der deutsche Selbstversorgungsgrad im Wirtschaftsjahr 2024/25 bei **38,6 Prozent**, beim Obst bei nur rund **18 Prozent**. Bei Tomaten deckt die heimische Produktion sogar lediglich **4 Prozent** unseres Verbrauchs.

Das allein macht importierte Ware weder schlecht noch unsicher. Aber es wirft Fragen auf, die beim Einkauf kaum sichtbar sind: **Wo wurde das Produkt angebaut? Welche Pflanzenschutzmittel wurden eingesetzt? Wie lange war es unterwegs? Wie wurde es gelagert? Was bedeuten Rückstände tatsächlich? Und wie gut funktionieren die Kontrollen?**

Auch beim Thema Pestizide lohnt sich ein genauer Blick statt Panik oder Verharmlosung. Die aktuelle nationale BVL-Auswertung betrifft das Jahr 2024. Insgesamt wurden **16.423 Lebensmittelproben** untersucht; rund die Hälfte wies keine quantifizierbaren Rückstände auf. Rückstandshöchstgehalte wurden bei **1,0 Prozent** der Proben aus Deutschland, bei **1,5 Prozent** der Proben aus anderen EU-Staaten und bei **6,7 Prozent** der Proben aus Nicht-EU-Ländern überschritten. Da die Kontrollen überwiegend risikoorientiert erfolgen, bilden diese Quoten nicht den gesamten Markt repräsentativ ab.

[BVL: Untersuchungsergebnisse zu Pflanzenschutzmittelrückständen 2024](#)

Genau deshalb reicht die einfache Aussage „**Unser Obst und Gemüse ist sicher**“ genauso wenig wie die Behauptung „**Alles ist voller Gift**“. Beides macht es sich zu leicht.

Dieses Dossier schaut genauer hin: auf **Herkunft, Pestizide, Bio und konventionelle Ware, Kontrollen, Frische, Preise, Handel und Deutschlands Abhängigkeit von Importen**. Und vor allem auf die Frage, die am Ende für uns alle entscheidend ist:

Woran können Sie vor dem Regal tatsächlich erkennen, was Sie kaufen – und worauf lohnt es sich wirklich zu achten?

Inhalt

Obst und Gemüse im Supermarkt: Was Sie über Herkunft, Pestizide und Qualität wissen sollten..... 1

Wie sicher ist unser Obst und Gemüse wirklich – und worauf sollten Sie beim Einkauf achten?..... 1



0. Was liegt eigentlich in unserem Einkaufswagen?	2
1. Herkunft – Wo unser Obst und Gemüse wirklich herkommt	5
1.1 Tomaten zeigen besonders deutlich, wie abhängig der deutsche Markt ist	6
1.2 Beim Obst ist die Abhängigkeit noch größer	6
1.3 Import bedeutet nicht automatisch lange Weltreise	7
1.4 Deutschland produziert trotzdem erhebliche Mengen selbst	7
2. Pestizide – Rückstände, Grenzwerte und die Frage nach der Sicherheit	7
2.1 Rückstand gefunden – aber was bedeutet das eigentlich?	8
2.2 Was finden die deutschen Kontrollen?	8
2.3 Der europäische Vergleich liefert aktuellere Zahlen.....	9
2.4 Mehrfachrückstände: Wenn nicht nur ein Stoff gefunden wird	9
2.5 Was heißt „sicher“ überhaupt?	10
2.6 Also alles unproblematisch?	10
3. Kontrolle – Wer prüft, was bei uns im Regal liegt?	11
3.1 Nicht jedes Lebensmittel wird geprüft	11
3.2 Kontrolle findet nicht nur an der Grenze statt.....	12
3.3 Was passiert, wenn die Kontrolle etwas findet?	12
3.4 Wie sicher macht uns dieses Kontrollsystem?	13
4. Bio oder konventionell – was ist wirklich anders?	13
4.1 Bio heißt nicht: Es dürfen keinerlei Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden... ..	13
4.2 Was zeigen die Rückstandskontrollen?	14
4.3 Warum können trotzdem Rückstände in Bio-Ware vorkommen?	14
4.4 Ist Bio deshalb automatisch gesünder?	15
4.5 Bio sagt nichts über kurze Transportwege aus	15
4.6 Wann lohnt sich Bio beim Einkauf?	16
5. Frische, Geschmack und Nährstoffe – was Qualität wirklich bedeutet.....	16
5.1 Warum Obst und Gemüse nicht immer vollreif geerntet wird	16
5.2 Warum die Tomate vom Hof anders schmecken kann	17
5.3 Hat die moderne Züchtung Geschmack gekostet?	17
5.4 Schönheit ist für den Handel ein eigenes Qualitätsmerkmal	18
5.5 Sind auch die Nährstoffe „herausgezüchtet“ worden?	18



5.6 Lagerung kostet nicht nur Geschmack.....	19
5.7 Warum regional und saisonal tatsächlich einen Unterschied machen kann.....	20
5.8 Was bedeutet Qualität also wirklich?	20
6. Der Handel – warum nicht alles im Regal landet	20
6.1 Was die EU tatsächlich vorschreibt	21
6.2 Der Supermarkt kann strenger sein als das Gesetz	21
6.3 Warum der Handel solche Anforderungen stellt.....	22
6.4 Vier Handelsgruppen kontrollieren rund 85 Prozent des deutschen Marktes..	22
6.5 Dass es Probleme gibt, zeigt schon das Gesetz gegen unfaire Handelspraktiken	23
6.6 Und was passiert mit der Ware, die nicht ins Regal passt?	24
6.7 Wer bestimmt also, wie unsere Tomate aussehen soll?	24
7. Preise – warum Obst und Gemüse plötzlich teuer werden	24
7.1 Was der Bauer bekommt, ist nicht der Preis im Supermarkt.....	25
7.2 Trotzdem sind Lebensmittel heute erheblich teurer als 2020	25
7.3 Saison ist einer der wichtigsten Preistreiber	26
7.4 Wetter entscheidet mit über Angebot und Preis.....	26
7.5 Energie, Dünger, Kühlung und Transport verschwinden nicht vom Preisschild	27
7.6 Warum billige Importware trotzdem konkurrenzfähig sein kann	27
7.7 Wenn der Supermarktpreis steigt, verdient der Bauer nicht automatisch mehr	28
7.8 Kartoffeln zeigen, wie verrückt der Markt werden kann.....	28
7.9 Wer bestimmt den Preis?.....	29
7.10 Was der Preis uns über Qualität verrät.....	29
8. Versorgung – wie abhängig Deutschland wirklich ist	30
8.1 Bei Obst und Gemüse reicht die deutsche Produktion bei weitem nicht aus	30
8.2 Spanien und die Niederlande füllen einen erheblichen Teil unserer Gemüseabteilung.....	30
8.3 Beim Obst ist Deutschland noch wesentlich stärker auf Importe angewiesen ..	31
8.4 Die Kartoffel zeigt, wie irreführend Importzahlen allein sein können.....	32
8.5 Warum produziert Deutschland nicht einfach mehr Obst und Gemüse selbst?	33



8.6 Abhängigkeit ist nicht automatisch Unsicherheit – aber sie schafft Verwundbarkeit.....	33
9. Kennzeichnung – was das Schild am Regal wirklich verrät	34
9.1 Herkunftsland – eine der wichtigsten Angaben.....	34
9.2 Klasse I – besseres Lebensmittel oder nur schöneres Gemüse?	35
9.3 „Bio“, „Öko“, „regional“ und „Heimat“ – hier wird es richtig unübersichtlich.....	36
9.4 Was das Etikett eben nicht erzählt	37
10. Einkauf – worauf Sie selbst achten können	38
10.1 Erst auf die Saison schauen – dann auf die Herkunft	38
10.2 „Regional“ nicht einfach glauben – Herkunft nachlesen	38
10.3 Bio kaufen – aber wissen, wofür man bezahlt	39
10.4 Frische kann man tatsächlich sehen, fühlen und riechen	40
10.5 Waschen ja – aber aus einem Apfel wird dadurch kein „pestizidfreier“ Apfel.....	40
10.6 Schälen – weniger Rückstände, aber nicht automatisch die bessere Lösung ..	41
10.7 Zu Hause kann man gute Ware erstaunlich schnell ruinieren	41
10.8 Die einfache Einkaufskontrolle	42
11. Fazit – Gesund einkaufen, ohne sich etwas vormachen zu lassen.....	43
11.1 Was die Kontrollen tatsächlich sagen	43
11.2 Wo berechtigte Kritik bleibt	44
11.3 Was Sie beim Einkauf wirklich beeinflussen können	45
11.4 Herkunft, Preis und Sicherheit gemeinsam betrachten	46
Impressum / Kontakt:	48
Rechtlicher Hinweis	48
Impressum:	49

1. Herkunft – Wo unser Obst und Gemüse wirklich herkommt

Wer durch die Obst- und Gemüseabteilung eines Supermarkts geht, sieht auf den ersten Blick vor allem eines: Auswahl. Tomaten im Winter, Erdbeeren lange vor der deutschen Saison, Trauben fast das ganze Jahr, dazu Bananen, Orangen, Melonen und Avocados. Dass diese Auswahl möglich ist, liegt zu einem großen Teil am internationalen Handel.



Die aktuell ausgewiesene Versorgungsbilanz der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zeigt, wie stark Deutschland auf Zufuhren angewiesen ist. Im Wirtschaftsjahr **2024/25** deckte die heimische Landwirtschaft beim Gemüse **38,6 Prozent** des inländischen Verbrauchs. Beim Obst waren es nur rund **18 Prozent**. Die Werte für 2024/25 sind noch vorläufig.

[BLE/BMEL-Statistik: Versorgung mit Obst und Gemüse](#)

Dabei sieht die Lage von Produkt zu Produkt völlig unterschiedlich aus. Bei Weiß- und Rotkohl lag der Selbstversorgungsgrad bei **113 Prozent**, bei Möhren, Karotten und Roten Rüben bei **79 Prozent**. Bei Tomaten dagegen deckte die deutsche Produktion – einschließlich der für Verarbeitung bestimmten Ware – nur rund **4 Prozent** des Verbrauchs.

1.1 Tomaten zeigen besonders deutlich, wie abhängig der deutsche Markt ist

Tomaten sind mit Abstand das meistverbrauchte Gemüse in Deutschland. Fast **28 Kilogramm pro Kopf** wurden 2024/25 verwendet. Gleichzeitig ist gerade hier die Abhängigkeit vom Ausland besonders groß.

2024 wurden rund **drei Viertel Million Tonnen Tomaten** nach Deutschland eingeführt. Fast die Hälfte davon kam aus den Niederlanden. Weitere große Liefermengen stammten aus Spanien und Marokko. Bei frischen Tomaten lag der deutsche Eigenversorgungsanteil bei knapp **12 Prozent**; werden verarbeitete Tomatenprodukte mitgerechnet, sinkt er auf knapp **4 Prozent**.

[Bundeszentrum für Landwirtschaft: Woher importieren wir unser Gemüse?](#)

Spanien und die Niederlande sind insgesamt die wichtigsten Lieferländer für importiertes Frischgemüse. Bei Gurken stammen nach Angaben des Bundeszentrums für Landwirtschaft rund **84 Prozent der Importmenge aus diesen beiden Ländern**.

Das heißt nicht, dass niederländische oder spanische Ware schlechter wäre. Es zeigt aber, wie wenig die ganzjährige Auswahl im deutschen Supermarkt allein mit deutscher Landwirtschaft zu tun hat.

1.2 Beim Obst ist die Abhängigkeit noch größer

Beim Obst deckte Deutschland 2024/25 nur etwa **18 Prozent** des eigenen Verbrauchs. Das liegt teilweise in der Natur der Sache: Bananen, Orangen oder andere tropische und subtropische Früchte können unter deutschen Klimabedingungen nicht in den Mengen angebaut werden, die wir verbrauchen.

Allein von Bananen wurden 2024 rund **1,34 Millionen Tonnen** nach Deutschland eingeführt. Sie sind damit mengenmäßig das wichtigste Importobst. Rund **34 Prozent** kamen aus Kolumbien, **29 Prozent** aus Ecuador und **14 Prozent** aus Costa Rica.

Aber selbst Obst, das durchaus in Deutschland wächst, wird in erheblichem Umfang importiert. 2024 kamen rund **495.000 Tonnen Tafeläpfel** aus dem Ausland. Davon stammten **46 Prozent aus Italien**, **19 Prozent aus Polen**, **9 Prozent aus den Niederlanden** und **7 Prozent aus Frankreich**. Bei Wassermelonen kamen 50 Prozent der Einfuhren aus Spanien



und 29 Prozent aus Italien. Bei Orangen entfielen sogar 71 Prozent auf Spanien.
[Bundeszentrum für Landwirtschaft: Woher importieren wir unser Obst?](#)

1.3 Import bedeutet nicht automatisch lange Weltreise

Auch hier lohnt sich eine genaue Betrachtung. Ein erheblicher Teil unseres importierten Obstes und Gemüses kommt nicht aus Übersee, sondern aus anderen europäischen Staaten. Spanien, Italien und die Niederlande spielen eine besonders große Rolle.

Bei Gemüsepaprika beispielsweise kamen 2024 rund **192.000 Tonnen aus Spanien** und weitere **136.000 Tonnen aus den Niederlanden**. Marokko folgte mit knapp **48.000 Tonnen**.

Bei Erdbeeren war Spanien 2024 mit knapp **74.000 Tonnen** ebenfalls das mit Abstand wichtigste Lieferland, gefolgt von Griechenland und den Niederlanden.

Damit wird auch klar, warum Herkunft und Saison zusammengehören. Deutsche Erdbeeren im Frühsommer sind etwas anderes als Erdbeeren im Januar. Die Ware im Regal sieht vielleicht ähnlich aus – Produktionsbedingungen, Transportweg, Energieaufwand und Lagerung können aber erheblich verschieden sein.

1.4 Deutschland produziert trotzdem erhebliche Mengen selbst

Importabhängigkeit bedeutet nicht, dass der deutsche Obst- und Gemüsebau unbedeutend wäre. Im Jahr **2025** ernteten deutsche Betriebe rund **4,5 Millionen Tonnen Gemüse**. Das waren **8,1 Prozent mehr als 2024** und die höchste Gemüseernte seit Beginn der entsprechenden Zeitreihe im Jahr 1990.

[Destatis: Gemüseernte 2025 erreicht neuen Höchststand](#)

Trotzdem bleibt ein grundlegender Unterschied bestehen: Bei einigen Produkten kann Deutschland einen großen Teil des eigenen Bedarfs decken oder zeitweise sogar mehr produzieren als selbst verbraucht wird. Bei anderen reicht die heimische Produktion bei weitem nicht aus.

„Aus Deutschland“ oder „aus dem Ausland“ allein sagt deshalb noch nichts darüber aus, ob ein Produkt gut oder schlecht, sicher oder unsicher ist.

Aber die Herkunft sagt uns etwas anderes: **wie unser Versorgungssystem funktioniert und von welchen Regionen und Lieferketten wir abhängig sind.**

Für den Einkauf stellt sich deshalb nicht nur die Frage: *Wo kommt die Ware her?*
Entscheidend ist auch:

Wie wurde sie erzeugt, welche Pflanzenschutzmittel eingesetzt worden sein können – und wie wird kontrolliert, was am Ende bei uns im Regal liegt?

2. Pestizide – Rückstände, Grenzwerte und die Frage nach der Sicherheit



Pestizide gehören zu den Punkten, bei denen schnell zwei völlig gegensätzliche Bilder entstehen. Die einen sagen: **Die gesetzlichen Grenzwerte werden kontrolliert, also ist alles sicher.** Die anderen hören das Wort Pestizid und denken sofort an belastete Lebensmittel.

Beides greift zu kurz.

Pflanzenschutzmittel werden eingesetzt, um Pflanzen beispielsweise gegen Pilze, Insekten oder konkurrierende Wildkräuter zu schützen. Auch bei vorschriftsmäßiger Anwendung können anschließend Rückstände des Wirkstoffs oder seiner Abbauprodukte auf oder im Erntegut verbleiben. Ein nachgewiesener Rückstand bedeutet deshalb zunächst nur: **Ein Stoff wurde gefunden.** Er bedeutet noch nicht automatisch, dass das Lebensmittel gesundheitsschädlich ist. Das Bundesinstitut für Risikobewertung stellt ausdrücklich fest, dass Rückstände auch bei sachgerechter Anwendung nicht vollständig vermeidbar sind.

2.1 Rückstand gefunden – aber was bedeutet das eigentlich?

In der Europäischen Union gelten für Kombinationen aus Lebensmitteln und Wirkstoffen sogenannte **Rückstandshöchstgehalte**. Sie legen fest, welche Konzentration eines bestimmten Pestizidrückstands höchstens vorhanden sein darf. Für Stoff-Produkt-Kombinationen ohne ausdrücklich festgelegten Wert gilt grundsätzlich ein Standardwert von **0,01 Milligramm je Kilogramm**, soweit keine Ausnahme greift. Rechtsgrundlage ist die EU-Verordnung Nr. 396/2005.

Der entscheidende Punkt: **Ein Rückstandshöchstgehalt ist nicht identisch mit einer gesundheitlichen Gefährdungsgrenze.**

Das BfR beschreibt Rückstandshöchstgehalte zugleich als verbindliche Handelsstandards. Bei ihrer Festsetzung werden sowohl die gesundheitliche Bewertung als auch die gute landwirtschaftliche Praxis berücksichtigt. Sie sollen nicht höher liegen, als es für die zulässige Anwendung erforderlich ist, und zugleich gesundheitlich akzeptabel sein.

Wird ein Rückstandshöchstgehalt überschritten, ist das deshalb zunächst ein **Verstoß gegen das Lebensmittelrecht**. Die Ware ist nicht verkehrsfähig. Daraus folgt aber noch nicht automatisch, dass jemand beim Verzehr gesundheitlich geschädigt wird. Das muss gesondert anhand der tatsächlich aufgenommenen Menge und der toxikologischen Eigenschaften des Stoffes bewertet werden.

Diese Unterscheidung ist wichtig:

Rückstand nachgewiesen ist nicht dasselbe wie **Grenzwert überschritten**. Und **Grenzwert überschritten** ist wiederum nicht automatisch dasselbe wie **Gesundheitsgefahr**.

2.2 Was finden die deutschen Kontrollen?

Die aktuelle nationale BVL-Auswertung betrifft das Jahr 2024. Insgesamt wurden **16.423 Lebensmittelproben** untersucht; rund die Hälfte wies keine quantifizierbaren Rückstände auf.



Rückstandshöchstgehalte wurden bei **1,0 Prozent** der Proben aus Deutschland, bei **1,5 Prozent** der Proben aus anderen EU-Staaten und bei **6,7 Prozent** der Proben aus Nicht-EU-Ländern überschritten.

Da die Kontrollen überwiegend risikoorientiert erfolgen, bilden diese Quoten nicht den gesamten Markt repräsentativ ab.

[BVL: Untersuchungsergebnisse zu Pflanzenschutzmittelrückständen 2024](#)

2.3 Der europäische Vergleich liefert aktuellere Zahlen

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA veröffentlichte im Mai 2026 ihre Auswertung der Untersuchungen aus dem Jahr **2024**.

Im europaweit koordinierten Kontrollprogramm wurden **9.842 Proben** untersucht. Bei **43,1 Prozent** lagen keine quantifizierbaren Rückstände vor. **54,5 Prozent** enthielten messbare Rückstände innerhalb der gesetzlichen Höchstwerte. Bei **2,4 Prozent** wurde ein Höchstgehalt überschritten; unter Berücksichtigung der Messunsicherheit galten **1,2 Prozent** als nicht konform.

Die EFSA bewertete außerdem sowohl mögliche kurzfristige als auch langfristige Aufnahmeisiken. Ihr Gesamturteil für 2024 lautet: Für die meisten untersuchten Stoffe und Bevölkerungsgruppen wurde das ernährungsbedingte Risiko als **niedrig** eingeschätzt.

[EFSA: EU-Bericht über Pestizidrückstände 2024](#)

Das bedeutet nicht: Pestizide spielen keine Rolle.

Es bedeutet: **Zwischen dem Nachweis eines Stoffes und einem gesundheitlich relevanten Risiko liegen mehrere Bewertungsschritte.**

2.4 Mehrfachrückstände: Wenn nicht nur ein Stoff gefunden wird

Interessanter wird die Sache, wenn in derselben Probe mehrere Wirkstoffe auftauchen.

Im koordinierten europäischen Programm wurden 2024 bei **34,9 Prozent aller untersuchten Proben mehr als ein Pestizidrückstand** quantifiziert. Besonders häufig war das bei Tafeltrauben: Dort wurden bei **77,9 Prozent** der Proben mehrere Wirkstoffe gefunden. Bei Grapefruits waren es **73,5 Prozent**, bei Bananen **66,1 Prozent**.

Für 2024 berichtet das BVL: Bei etwa **einem Drittel aller untersuchten Proben** wurde mehr als ein Wirkstoff gefunden. Bei mehreren Lebensmitteln mit mindestens 100 untersuchten Proben hatten mindestens drei Viertel Mehrfachrückstände, darunter **Kirschen, Grapefruits, Birnen, Rucola, Tafeltrauben, Erdbeeren, Orangen, Äpfel, Bananen, Paprika, Gurken und Tomaten**.

Das klingt zunächst erheblich. Die Zahl der gefundenen Stoffe sagt allein allerdings noch nichts darüber aus, wie hoch das gesundheitliche Risiko ist. Dafür müssen Konzentration, Wirkungsweise und gemeinsame Wirkung betrachtet werden.



Das BfR unterscheidet bei Stoffgemischen unter anderem unabhängige, additive, verstärkende und abschwächende Wirkungen. Nach derzeitigem Wissensstand geht das Institut davon aus, dass bei den sehr niedrigen Konzentrationen, die typischerweise in Lebensmitteln auftreten, vor allem **additive Wirkungen** für die Risikobewertung eine Rolle spielen. Die gemeinsame Bewertung mehrerer Rückstände habe bei bisherigen Überwachungsproben in der Regel zu keinem grundsätzlich anderen Ergebnis geführt als die Betrachtung der Einzelstoffe. Gleichzeitig werden die Verfahren zur Bewertung solcher Kombinationen weiterentwickelt.

Damit sollte auch bei Mehrfachrückständen weder verharmlost noch dramatisiert werden.

Mehrere Rückstände sind ein realer Befund. Ihre bloße Anzahl ist aber noch kein Beweis für eine Gesundheitsgefahr.

2.5 Was heißt „sicher“ überhaupt?

Bei der gesundheitlichen Bewertung spielen zwei Größen eine zentrale Rolle.

Der **ADI-Wert** beschreibt die Menge eines Stoffes, die ein Mensch nach wissenschaftlicher Bewertung täglich und lebenslang aufnehmen kann, ohne dass ein erkennbares Gesundheitsrisiko zu erwarten ist.

Die **akute Referenzdosis – ARfD** betrifft dagegen die Menge, die innerhalb kurzer Zeit aufgenommen werden kann, ohne dass ein erkennbares akutes Gesundheitsrisiko zu erwarten ist.

Das BfR prüft bei der Festsetzung von Rückstandshöchstgehalten, ob sowohl die langfristige als auch die kurzfristige Aufnahme gesundheitlich akzeptabel bleibt.

[BfR: Fragen und Antworten zu Pflanzenschutzmittelrückständen in Lebensmitteln](#)

Deshalb kann ein Lebensmittel einen gesetzlichen Rückstandshöchstgehalt überschreiten, ohne dass gleichzeitig die gesundheitliche Referenzdosis überschritten wird. Andererseits darf eine Überschreitung einer gesundheitlichen Referenzgröße nicht einfach als belanglos abgetan werden. Bei einer Überschreitung der akuten Referenzdosis muss im Einzelfall geprüft werden, ob eine gesundheitliche Beeinträchtigung möglich ist.

2.6 Also alles unproblematisch?

Nein. Aber ebenso wenig ergibt sich aus den amtlichen Daten das Bild eines Obst- und Gemüseangebots, von dem grundsätzlich eine hohe Gesundheitsgefahr ausgeht.

Die belastbare Aussage liegt dazwischen:

Pestizidrückstände sind bei Obst und Gemüse häufig nachweisbar. Die große Mehrheit der untersuchten Proben hält die gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte ein. Einzelne Produkte weisen besonders häufig Mehrfachrückstände auf. Überschreitungen kommen vor und werden beanstandet. Ob aus einem konkreten Rückstand tatsächlich ein gesundheitliches Risiko entsteht, kann erst eine toxikologische Bewertung beantworten.



Für uns als Käufer bleibt deshalb eine wichtigere Frage als die einfache Suche nach „pestizidfrei“ oder „belastet“:

Welche Produkte fallen häufiger auf, woher stammen sie, wie unterscheiden sich Bio und konventionelle Ware – und wie zuverlässig werden diese Lebensmittel überhaupt kontrolliert?

3. Kontrolle – Wer prüft, was bei uns im Regal liegt?

Obst und Gemüse legt nicht einfach einen langen Weg vom Feld bis zum Supermarkt zurück und wird dabei irgendwann einmal „staatlich geprüft“. Die Kontrolle ist auf mehrere Ebenen verteilt. Betriebe müssen ihre Lebensmittel selbst überwachen und deren Rückverfolgbarkeit sicherstellen. Die amtliche Lebensmittelüberwachung kontrolliert wiederum, ob Unternehmen diese Pflichten einhalten und ob die Ware den gesetzlichen Anforderungen entspricht.

In Deutschland liegt der eigentliche Vollzug der Lebensmittelüberwachung bei den **Bundesländern**. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit – das BVL – kontrolliert also nicht jedes Geschäft und zieht auch nicht selbst bundesweit sämtliche Proben. Es unterstützt und koordiniert die Arbeit der Länder, wertet deren Daten aus und erstellt daraus die bundesweiten Berichte. Außerdem ist das BVL die deutsche Schnittstelle zu europäischen Warn- und Informationssystemen.

[BVL: So funktioniert die Lebensmittelüberwachung in Deutschland](#)

3.1 Nicht jedes Lebensmittel wird geprüft

Wer vor einem Regal mit hundert Kisten Tomaten steht, sollte sich eines klarmachen: **Keine Behörde untersucht jede einzelne Lieferung und schon gar nicht jede einzelne Tomate.**

Das europäische Lebensmittelrecht verlangt ein **risikoorientiertes Kontrollsystem**. Die zuständigen Behörden sollen regelmäßig kontrollieren, aber Häufigkeit und Intensität danach ausrichten, wo Risiken oder Verstöße wahrscheinlicher sind. Berücksichtigt werden unter anderem die Art der Ware, bisherige Kontrollergebnisse, mögliche Täuschungen, die Vorgeschichte eines Unternehmens sowie sonstige Hinweise auf Verstöße. Genau dieses Prinzip ist in Artikel 9 der europäischen Kontrollverordnung festgelegt.

[EU-Verordnung 2017/625 über amtliche Kontrollen](#)

Das ist grundsätzlich sinnvoll. Ein Lebensmittel, das in der Vergangenheit häufig durch zu hohe Rückstände aufgefallen ist, verdient mehr Aufmerksamkeit als ein Produkt, bei dem seit Jahren kaum Probleme auftreten.

Für uns Verbraucher hat dieses Verfahren aber eine wichtige Konsequenz: **Die veröffentlichten Kontrollzahlen sind nicht automatisch ein maßstabgetreues Abbild des gesamten Supermarktangebots.**

Die nationale Berichterstattung umfasst insgesamt **16.423 Lebensmittelproben**. Für den ausgewiesenen Laborumfang wurden **16.359 Proben** in mehr als **6,3 Millionen Analysen** auf **1.064 verschiedene Stoffe** untersucht.

[BVL: Untersuchungsergebnisse zu Pflanzenschutzmittelrückständen 2024](#)



Das erklärt auch, warum man aus einem hohen Anteil auffälliger Proben bei einem bestimmten Lebensmittel nicht einfach schließen darf, derselbe Anteil gelte für sämtliche Ware im deutschen Handel.

3.2 Kontrolle findet nicht nur an der Grenze statt

Bei Importware entsteht schnell der Eindruck, Lebensmittel aus dem Ausland würden an der EU-Grenze vollständig überprüft und anschließend freigegeben. So funktioniert das System nicht.

Auch Kontrollen von Waren aus Drittstaaten erfolgen grundsätzlich **risikobasiert**. Die europäische Kontrollverordnung sieht je nach Produkt und Risiko Kontrollen beim Eintritt in die EU vor. Berücksichtigt werden unter anderem Herkunftsland, bisherige Verstöße, bekannte Risiken und die Zuverlässigkeit früherer Kontrollen. Bestimmte Waren können deshalb verstärkt überprüft werden, während andere nicht bei jeder einzelnen Lieferung physisch untersucht werden.

Kontrollen können zudem auf verschiedenen Stufen stattfinden: beim Import, beim Großhandel, beim Abpacker, beim Erzeuger oder später im Einzelhandel.

Das Kontrollnetz ist damit breiter als eine reine Grenzkontrolle – aber auch hier gilt: **Kontrolle bedeutet Stichprobe, nicht lückenlose Untersuchung jeder Ware.**

3.3 Was passiert, wenn die Kontrolle etwas findet?

Wird ein Lebensmittel beanstandet, hängt die Reaktion davon ab, **was gefunden wurde und welches Risiko davon ausgeht**.

Die EU-Kontrollverordnung gibt den Behörden weitreichende Möglichkeiten. Sie können zusätzliche Kontrollen anordnen, die Vermarktung einer Ware beschränken oder verbieten und Lebensmittel aus dem Verkehr ziehen lassen. Sie können Rücknahmen und Rückrufe anordnen und – wenn erforderlich – auch die Beseitigung betroffener Ware verlangen. Bei Unternehmen sind darüber hinaus verstärkte Kontrollen bis hin zur zeitweisen Einschränkung oder Schließung von Tätigkeiten möglich.

[EUR-Lex: Maßnahmen bei festgestellten Verstößen – Artikel 138](#)

Ein überschrittener Pestizid-Höchstgehalt führt dabei nicht automatisch zu einer öffentlichen Warnung. Entscheidend ist, ob neben dem lebensmittelrechtlichen Verstoß auch ein Gesundheitsrisiko besteht und ob die Ware bereits Verbraucher erreicht hat.

Bei ernsten grenzüberschreitenden Risiken kommt das europäische Schnellwarnsystem **RASFF** ins Spiel. Darin sind die zuständigen Behörden der EU-Mitgliedstaaten und weiterer beteiligter Staaten miteinander verbunden. Das BVL ist die nationale Kontaktstelle für Deutschland und leitet Meldungen zwischen den deutschen Länderbehörden und dem europäischen System weiter.

[BVL: Europäisches Schnellwarnsystem RASFF](#)

Ist ein Lebensmittel bereits im Umlauf und besteht ein ernstes Risiko, kann eine öffentliche Warnung durch Hersteller, Importeur, Händler oder Behörde veranlasst werden. Bei



auffälliger Importware kann eine Sendung außerdem bereits an der Grenze zurückgewiesen, zurückgeschickt oder beseitigt werden.

3.4 Wie sicher macht uns dieses Kontrollsystem?

Die Antwort ist weniger bequem als ein einfaches Ja oder Nein.

Das System besitzt mehrere Sicherungen: **Eigenkontrollen der Unternehmen, amtliche Kontrollen der Länder, Laboruntersuchungen, europaweit einheitliche Vorgaben, Rückverfolgbarkeit und ein internationales Schnellwarnsystem.** Wird ein Problem erkannt, können Behörden einschreiten und Ware aus dem Verkehr ziehen.

Aber keine dieser Sicherungen bedeutet, dass jedes einzelne Lebensmittel untersucht wurde.

Das Kontrollsystem arbeitet bewusst mit Risiken und Stichproben. Dadurch können die Behörden ihre begrenzten Kontrollkapazitäten dort einsetzen, wo Probleme wahrscheinlicher sind. Gleichzeitig bedeutet es zwangsläufig, dass nicht jede Überschreitung schon vor dem Verkauf entdeckt werden kann. Die europäische Kontrollverordnung selbst baut ausdrücklich auf diesem risikoorientierten Prinzip auf.

Auch die beeindruckende Zahl von Millionen Laboranalysen darf deshalb nicht falsch verstanden werden. Mehrere hundert unterschiedliche Stoffe können an einer einzigen Probe untersucht werden. **Millionen Analysen bedeuten nicht Millionen kontrollierte Lebensmittel.**

Für Verbraucher ergibt sich daraus ein nüchternes Bild:

Unser Obst und Gemüse wird nach einem umfangreichen staatlichen Kontrollsystem überwacht. Aber überwacht bedeutet nicht lückenlos kontrolliert. Sicherheit entsteht aus Grenzwerten, Eigenkontrollen, Stichproben, Laboruntersuchungen, Rückverfolgbarkeit und dem Eingreifen der Behörden – nicht aus der Prüfung jedes einzelnen Produkts.

Genau dieser Unterschied ist wichtig. Er erlaubt weder die Behauptung, bei uns werde praktisch nichts kontrolliert, noch die Vorstellung, jede Ware im Regal habe vorher eine behördliche Sicherheitsprüfung bestanden.

4. Bio oder konventionell – was ist wirklich anders?

Bio-Obst und Bio-Gemüse kosten häufig mehr. Dafür erwarten Käufer einen Unterschied: weniger Pestizide, strengere Regeln, vielleicht sogar ein gesünderes Produkt. Doch „**Bio**“ bedeutet nicht automatisch „**ungespritzt**“, und konventionell bedeutet ebenso wenig „gesundheitsschädlich“.

Der Unterschied beginnt bei den Regeln der Erzeugung.

4.1 Bio heißt nicht: Es dürfen keinerlei Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden



Für den ökologischen Landbau gilt in der EU die **Öko-Verordnung 2018/848**. Schädlings- und Unkrautprobleme sollen zunächst durch vorbeugende Verfahren begrenzt werden – etwa durch Sortenwahl, Fruchtfolge, natürliche Gegenspieler sowie mechanische und andere nichtchemische Verfahren. Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, dürfen bestimmte für den Ökolandbau zugelassene Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Dabei gilt keine freie Auswahl. Verwendet werden dürfen nur Wirkstoffe, die nach den europäischen Vorschriften ausdrücklich für die ökologische Erzeugung zugelassen sind. Die aktuelle Positivliste ergibt sich aus der Durchführungsverordnung (EU) 2021/1165 und ihren Änderungen.

Damit ist die oft gehörte Aussage „**Bio wird überhaupt nicht gespritzt**“ falsch.

Richtig ist: **Der Pflanzenschutz ist im Bio-Anbau wesentlich stärker eingeschränkt und anders aufgebaut.** Chemisch-synthetischer Pflanzenschutz, wie er im konventionellen Anbau in größerer Wirkstoffbreite möglich ist, steht dort gerade nicht als normale Standardmaßnahme zur Verfügung. Pflanzenschutzmittel sind im Ökolandbau die nachgeordnete Möglichkeit, nicht der erste Schritt.

4.2 Was zeigen die Rückstandskontrollen?

Hier wird der Unterschied messbar.

2024 wurden **2.028 Proben aus ökologischem Anbau** untersucht. Bei **80,1 Prozent** waren keine quantifizierbaren Rückstände feststellbar; bei konventioneller Ware waren es **45,9 Prozent**.

Bei **1,1 Prozent** der Bio-Proben lagen Rückstände oberhalb des zulässigen Höchstgehalts; **neun Proben beziehungsweise 0,4 Prozent** wurden beanstandet.

[BVL: Untersuchungsergebnisse zu Pflanzenschutzmittelrückständen 2024](#)

Im baden-württembergischen **Ökomonitoring 2025** wurden **495 pflanzliche Bio-Lebensmittel** auf Rückstände untersucht. Bei **78 Prozent** waren keine Pflanzenschutzmittelrückstände nachweisbar; festgestellte Rückstände lagen überwiegend im Spurenbereich unter **0,01 mg/kg**. Bei **drei von 186 untersuchten Bio-Gemüseproben** wurde die Bio-Kennzeichnung wegen erhöhter Rückstände beanstandet; beim Bio-Obst gab es in diesem Bereich keine Auffälligkeiten.

[Ökomonitoring Baden-Württemberg: Jahresbilanz 2025](#)

Wer seine Aufnahme von Pflanzenschutzmittelrückständen verringern möchte, hat mit Bio-Ware also tatsächlich einen belegbaren Ansatzpunkt.

4.3 Warum können trotzdem Rückstände in Bio-Ware vorkommen?

Ein Rückstand auf einem Bio-Produkt beweist nicht automatisch, dass ein Bio-Betrieb unerlaubt gespritzt hat.



Nicht zugelassene Stoffe können beispielsweise durch Abdrift von benachbarten Flächen, Verunreinigungen während Transport oder Verarbeitung oder andere Kontaminationswege in ein Produkt gelangen. Genau deshalb verpflichtet die EU-Verordnung Bio-Betriebe dazu, angemessene Vorsorgemaßnahmen gegen solche Verunreinigungen zu treffen.

Wird ein nicht zugelassener Stoff festgestellt und besteht ein begründeter Verdacht, muss die zuständige Stelle die Ursache untersuchen. Während dieser Prüfung darf das betreffende Produkt zunächst nicht als Bio-Ware vermarktet werden. Stellt sich heraus, dass ein nicht erlaubter Stoff tatsächlich verwendet wurde oder vorgeschriebene Vorsorgemaßnahmen nicht eingehalten wurden, darf das Produkt nicht als Bio verkauft werden.

Das ist ein wichtiger Unterschied:

Ein analytischer Fund ist ein Anlass zur Prüfung – noch kein Beweis für Bio-Betrug.

4.4 Ist Bio deshalb automatisch gesünder?

Hier muss man zwei Fragen auseinanderhalten.

Bei **Pestizidrückständen** spricht die Datenlage klar für Bio: Sie werden deutlich seltener und meist in geringeren Mengen gefunden. Auch das staatliche Gesundheitsportal des Bundes nennt die Wahl von Bio-Produkten als Möglichkeit, die Aufnahme von Pestizidrückständen zu reduzieren.

Daraus folgt aber nicht automatisch, dass ein Bio-Apfel für jeden Menschen einen nachweisbaren größeren gesundheitlichen Nutzen besitzt als ein gesetzeskonformer konventioneller Apfel.

Denn bei konventioneller Ware gilt ebenfalls: Die gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte müssen eingehalten werden. Nach Bewertung des Bundesinstituts für Risikobewertung sind bei Einhaltung dieser Höchstgehalte nach gegenwärtigem wissenschaftlichem Kenntnisstand gesundheitliche Beeinträchtigungen durch diese Rückstände nicht zu erwarten.

Die belastbare Aussage lautet deshalb:

Bio reduziert die Belastung mit Pflanzenschutzmittelrückständen deutlich. Das ist ein realer und messbarer Unterschied. Daraus lässt sich aber nicht pauschal ableiten, dass konventionelles Obst und Gemüse gesundheitsschädlich oder Bio-Ware grundsätzlich nährstoffreicher und gesünder ist.

4.5 Bio sagt nichts über kurze Transportwege aus

Auch beim grünen EU-Bio-Logo lohnt sich ein genauer Blick.

Das Logo bedeutet, dass ein Produkt nach den EU-Bio-Vorschriften zertifiziert wurde. Bei vorverpackter Bio-Ware müssen neben dem Logo die Codenummer der Kontrollstelle und Angaben zur Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe stehen – beispielsweise „**EU-Landwirtschaft**“ oder „**Nicht-EU-Landwirtschaft**“. Importierte Produkte können das EU-Bio-Logo ebenfalls tragen, wenn sie die entsprechenden EU-Vorschriften erfüllen.



Ein Bio-Produkt kann also aus Deutschland kommen – muss es aber nicht.

Bio und regional sind zwei verschiedene Eigenschaften.

Ein Bio-Apfel aus Übersee bleibt Bio. Ein konventioneller Apfel vom Bauern aus der Nachbarschaft bleibt konventionell. Wer sowohl ökologische Erzeugung als auch kurze Wege möchte, muss deshalb **auf Bio und Herkunft gleichzeitig achten**.

4.6 Wann lohnt sich Bio beim Einkauf?

Wer ausschließlich danach fragt, ob konventionelles Obst und Gemüse grundsätzlich verzehrbar ist, braucht keine pauschale Empfehlung, alles nur noch in Bio-Qualität zu kaufen. Die amtlichen Kontrollen zeigen, dass die große Mehrheit der konventionellen Ware die gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte einhält.

Wer dagegen möglichst wenige Pflanzenschutzmittelrückstände aufnehmen möchte, findet in Bio-Ware einen **nachweisbaren Vorteil**. Das gilt besonders dort, wo Obst und Gemüse häufig und mitsamt Schale gegessen werden.

Dabei bleibt der Preis ein reales Argument. Ein Haushalt muss nicht zwischen „**alles Bio**“ und „**gar kein Bio**“ wählen. Herkunft, Saison, Preis, Zustand der Ware und die eigene Einkaufsweise können gemeinsam berücksichtigt werden.

Das grüne Blatt auf der Verpackung ist deshalb weder ein Gesundheitsversprechen noch bloße Dekoration.

Es steht für ein anderes, gesetzlich geregeltes Produktionssystem – und bei Pflanzenschutzmittelrückständen zeigt sich dieser Unterschied auch im Labor.

5. Frische, Geschmack und Nährstoffe – was Qualität wirklich bedeutet

Eine Tomate kann rot, fest, glänzend und völlig makellos aussehen – und trotzdem nach fast nichts schmecken.

Das ist kein Widerspruch. Denn **Aussehen, Haltbarkeit, Geschmack und Nährstoffgehalt sind verschiedene Eigenschaften**. Was im Supermarkt als qualitativ einwandfreie Ware verkauft wird, muss bestimmte Mindestanforderungen erfüllen. Bei Tomaten gehören beispielsweise Unversehrtheit, Gesundheit, Sauberkeit und ein frisches Aussehen dazu. Wie intensiv eine Tomate schmecken muss, schreibt die Vermarktungsnorm dagegen nicht vor.

5.1 Warum Obst und Gemüse nicht immer vollreif geerntet wird

Wer eine Tomate aus dem eigenen Garten pflückt und sofort isst, hat völlig andere Voraussetzungen als ein Händler, der sie mehrere hundert oder tausend Kilometer transportieren, verteilen und anschließend noch einige Tage verkaufen muss.



Das Bundeszentrum für Landwirtschaft beschreibt diesen Zielkonflikt ungewöhnlich klar: Bei der Ernte wird ein Kompromiss gesucht – **so spät wie möglich für guten Geschmack, aber so früh wie nötig für ausreichende Haltbarkeit**. Nach der Ernte läuft der Stoffwechsel weiter. Mit zunehmender Lagerdauer können Geschmack, Inhaltsstoffe, Aussehen und Konsistenz nachlassen.

Ein Teil unseres Obstes wird deshalb unter sogenannter kontrollierter Atmosphäre gelagert. Temperatur, Sauerstoff, Kohlendioxid und Luftfeuchtigkeit werden so eingestellt, dass Reifung und Alterung langsamer ablaufen. Bei manchen Früchten kommen zusätzlich Verfahren zum Einsatz, die die Wirkung des Reifegases Ethylen beeinflussen. Das ermöglicht lange Lagerzeiten und eine nahezu ganzjährige Versorgung. Es macht aus einer gelagerten Frucht aber keine gerade geerntete Frucht.

Genau hier liegt ein Teil des Unterschieds zwischen „frisch aussehend“ und „erntefrisch“.

5.2 Warum die Tomate vom Hof anders schmecken kann

Die Erfahrung, dass eine Tomate vom Bauern oder aus dem eigenen Garten intensiver riecht und schmeckt als manche Supermarkttomate, lässt sich nicht einfach mit „Bio oder nicht Bio“ erklären.

Das Bundeszentrum für Ernährung nennt bei Tomaten **Sorte, Reifegrad und Sonnenscheindauer** als besonders wichtige Faktoren für den Geschmack. Diese Einflüsse können stärker sein als die Frage, ob die Tomate ökologisch oder konventionell angebaut wurde.

Auch die Sorte spielt eine enorme Rolle.

Das Bundeszentrum für Landwirtschaft nennt dafür ein anschauliches Beispiel: Die alte Tomatensorte „**Berner Rose**“ gilt als aromatisch, besitzt aber eine dünne Schale und lässt sich deshalb schlecht transportieren. Solche Eigenschaften sind für einen Hofladen oder den eigenen Garten weniger problematisch. Für eine Lieferkette über Großhandel, Logistikzentren und Supermärkte können sie entscheidend sein.

Damit wird verständlich, warum die Tomate vom Hof tatsächlich anders sein kann: **andere Sorte, später geerntet, kürzer gelagert und schneller auf dem Teller.**

Das hat nichts mit Einbildung zu tun.

5.3 Hat die moderne Züchtung Geschmack gekostet?

Bei Tomaten gibt es dafür wissenschaftliche Belege.

Eine große genetische Untersuchung von **775 Tomatenlinien** kam zu dem Ergebnis, dass Geschmack bei der langjährigen Züchtung gegenüber Eigenschaften wie **Ertrag, Krankheitsresistenz und Haltbarkeit nach der Ernte** häufig keine vergleichbare Priorität hatte. Die Forscher fanden außerdem deutliche Unterschiede bei Genvarianten, die Zucker, Säuren und Aromastoffe beeinflussen. Moderne Sorten hatten einen Teil der entsprechenden genetischen Vielfalt verloren.



Bereits frühere Untersuchungen hatten gezeigt, dass moderne kommerzielle Tomaten bei mehreren für Verbraucher positiven Aromastoffen schlechter abschnitten als alte Sorten.

Das bedeutet allerdings **nicht**, dass jede alte Tomate gut und jede moderne Tomate geschmacklos ist. Auch moderne Züchtung kann gezielt wieder auf Geschmack ausgerichtet werden. Genau daran wird gearbeitet.

Aber die häufig gehörte Klage, manche moderne Tomaten seien vor allem auf **Ertrag, Größe, Festigkeit und Transportfähigkeit** gezüchtet worden und hätten dabei Aroma verloren, besitzt zumindest bei Tomaten einen wissenschaftlich belegten Kern.

5.4 Schönheit ist für den Handel ein eigenes Qualitätsmerkmal

Der Supermarkt benötigt Ware, die sich sortieren, verpacken, stapeln, transportieren und mehrere Tage anbieten lässt. Gleichmäßige Größe, Festigkeit und ein makelloses Äußeres haben deshalb einen wirtschaftlichen Wert.

Das erklärt auch, warum traditionelle Sorten im normalen Handel teilweise verschwunden sind. Das Bundeszentrum für Landwirtschaft beschreibt ausdrücklich, dass einheitliche und ertragreiche Hochleistungssorten viele regionale und traditionelle Sorten aus Anbau und Handel verdrängt haben.

Für den Verbraucher entsteht dadurch eine merkwürdige Situation:

Wir haben heute fast das ganze Jahr eine riesige Auswahl – aber die Auswahl innerhalb einzelner Kulturarten kann gleichzeitig enger geworden sein.

Zwanzig Meter Tomatenregal bedeuten nicht zwangsläufig zwanzig grundverschiedene Geschmackswelten.

5.5 Sind auch die Nährstoffe „herausgezüchtet“ worden?

Hier wird es schwieriger.

Im Internet kursieren immer wieder Tabellen, nach denen heutiges Obst und Gemüse angeblich nur noch einen Bruchteil der Vitamine und Mineralstoffe früherer Jahrzehnte enthält. Solche Vergleiche sind wissenschaftlich problematisch.

Eine umfangreiche Auswertung zur Mineralstoffzusammensetzung von Obst, Gemüse und Getreide kommt zu dem Ergebnis, dass alte und neue Nährwerttabellen **nicht einfach miteinander verglichen werden können**. Sorten, Herkunft, Reifegrad, Probenahme, Analysemethoden und statistische Verfahren haben sich verändert. Aus unterschiedlichen Tabellenwerten lässt sich deshalb nicht zuverlässig ablesen, wie sich ein Lebensmittel über Jahrzehnte tatsächlich verändert hat.

Damit ist die Frage allerdings nicht erledigt.

Wenn alte und moderne Sorten **unter vergleichbaren Bedingungen direkt nebeneinander angebaut und untersucht** werden, zeigt sich bei einigen Kulturpflanzen tatsächlich ein



sogenannter **Verdünnungseffekt**: Höhere Erträge können mit niedrigeren Konzentrationen bestimmter Mineralstoffe einhergehen, wenn die zusätzliche Pflanzenmasse stärker zunimmt als die Mineralstoffaufnahme. Dieser Effekt wurde nicht bei allen Pflanzen und nicht bei allen Nährstoffen gefunden.

Die Aussage

„Unsere heutigen Gemüse enthalten praktisch keine Nährstoffe mehr“

ist damit nicht haltbar.

Aber ebenso falsch wäre:

„Züchtung auf immer höheren Ertrag hat mit der Nährstoffdichte überhaupt nichts zu tun.“

Bei bestimmten Kulturen und bestimmten Nährstoffen gibt es einen nachgewiesenen Zusammenhang. Wie groß er ist, hängt von Sorte, Boden, Klima, Anbauweise und vielen weiteren Faktoren ab. Die zugrunde liegende Übersichtsarbeit betont zugleich, dass diese Veränderungen insgesamt innerhalb natürlicher Schwankungsbreiten liegen und nicht als ernährungsphysiologisch bedeutsamer allgemeiner Nährstoffverlust bewertet werden.

Außerdem kann Züchtung in die andere Richtung arbeiten. Eine aktuelle wissenschaftliche Übersicht zeigt, dass klassische und moderne Pflanzenzüchtung gezielt eingesetzt werden können, um beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, Carotinoide und andere erwünschte Inhaltsstoffe zu erhöhen. **Züchtung macht Lebensmittel also nicht automatisch schlechter – entscheidend ist, auf welche Eigenschaften gezüchtet wird.**

5.6 Lagerung kostet nicht nur Geschmack

Obst und Gemüse hört mit der Ernte nicht auf zu leben. Stoffwechsel und Abbauprozesse laufen weiter.

Das Bundeszentrum für Ernährung weist darauf hin, dass insbesondere empfindliche Vitamine durch **Licht, Sauerstoff, Wasser und Wärme** beeinträchtigt werden können. Deshalb lautet die Empfehlung, frische Lebensmittel möglichst kurz zu lagern und zeitnah zu verarbeiten.

Bei Tomaten ist sogar die Temperatur unmittelbar schmeckbar. Zu kalte Lagerung kann Aroma und Konsistenz beeinträchtigen. Das BZfE empfiehlt für Tomaten deshalb keine dauerhafte Kühlschränklagerung; für Rispentomaten werden etwa **15 bis 18 Grad Celsius** genannt.

Das Bundeszentrum für Landwirtschaft fasst den Zusammenhang noch grundsätzlicher zusammen: Nach der Ernte nimmt die Qualität kontinuierlich ab – einschließlich **Geschmack und Inhaltsstoffen**. Gute Lagertechnik kann diesen Prozess verlangsamen, aber nicht vollständig aufhalten.



5.7 Warum regional und saisonal tatsächlich einen Unterschied machen kann

„Regional“ ist kein automatisches Qualitätssiegel und „saisonal“ garantiert keinen guten Geschmack.

Trotzdem steckt hinter beiden Begriffen ein einfacher Vorteil: **Die Strecke zwischen Feld und Teller kann kürzer werden.**

Das BZfE weist darauf hin, dass heimische Ware während ihrer Saison häufig **frischer, reifer und geschmackvoller** angeboten werden kann. Kürzere Transportwege können einen späteren Erntezeitpunkt ermöglichen.

Das erklärt auch, warum eine Erdbeere im Juni vom regionalen Betrieb anders schmecken kann als eine Erdbeere, die im Winter eine internationale Lieferkette durchlaufen hat.

Nicht weil „ausländisch“ automatisch schlechter wäre.

Sondern weil **Sorte, Reife, Transportdauer und Lagerung** für die Qualität entscheidend sind.

5.8 Was bedeutet Qualität also wirklich?

Eine makellose Paprika kann ausgezeichnet sein. Eine krumme Möhre ebenfalls. Eine Bio-Tomate kann hervorragend schmecken – oder enttäuschend. Dasselbe gilt für eine konventionelle Tomate.

Wer Lebensmittelqualität allein am Bio-Siegel, Herkunftsland oder Aussehen festmacht, bekommt deshalb nur einen Teil der Geschichte.

Bei frischem Obst und Gemüse entscheiden gleichzeitig:

Sorte, Anbau, Reifegrad, Erntezeitpunkt, Lagerung, Transport, Saison und schließlich die Behandlung nach dem Einkauf.

Und genau deshalb kann das Gemüse vom Hof tatsächlich so schmecken, wie man es aus früheren Jahren in Erinnerung hat: Es kann eine andere Sorte sein, länger an der Pflanze gereift sein und Stunden statt Tage oder Wochen zwischen Ernte und Küche verbracht haben.

Der moderne Lebensmittelhandel hat uns dafür etwas anderes gegeben: **ganzjährige Verfügbarkeit, lange Haltbarkeit und gleichmäßige Ware.**

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, ob früher grundsätzlich alles besser war.

Sondern:

Welche Eigenschaften haben wir bei unserer Ernährung wichtiger gemacht – Geschmack und Reife oder Ertrag, Haltbarkeit und ständige Verfügbarkeit?

6. Der Handel – warum nicht alles im Regal landet



Eine Möhre wächst nicht nach Lineal. Ein Apfel hat nicht immer dieselbe Größe. Eine Paprika kann schief sein und eine Kartoffel unförmig. Trotzdem sehen Obst- und Gemüseabteilungen häufig erstaunlich gleichmäßig aus.

Das liegt nicht allein an der Natur und auch nicht allein an Brüssel. Zwischen Acker und Supermarkt wirken **gesetzliche Vermarktungsnormen, Anforderungen des Handels, Sortierung, Verpackung, Haltbarkeit und wirtschaftliche Interessen** zusammen.

6.1 Was die EU tatsächlich vorschreibt

Für frisches Obst und Gemüse gilt in der Europäischen Union zunächst eine allgemeine Vermarktungsnorm. Die Ware muss unter anderem **gesund, in einem angemessenen Zustand und von vermarktbare Qualität** sein; außerdem muss grundsätzlich das Ursprungsland angegeben werden.

Für elf Produktgruppen gelten zusätzliche spezielle Vermarktungsnormen: **Äpfel, Zitrusfrüchte, Kiwis, Salate und Endivien, Pfirsiche und Nektarinen, Birnen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Tafeltrauben, Tomaten und Bananen**. Je nach Produkt spielen dabei unter anderem Größe, Beschaffenheit, Färbung, Gleichmäßigkeit oder Güteklasse eine Rolle. Grundlage ist die Delegierte Verordnung (EU) 2023/2429, deren derzeit konsolidierte Fassung vom Oktober 2025 stammt.

Das ist also keine Legende: **Brüssel macht Vorgaben darüber, unter welchen Bedingungen bestimmte Obst- und Gemüsearten regulär vermarktet werden dürfen.**

Es wäre aber falsch, daraus zu schließen, jede krumme Gurke oder jeder unterschiedlich große Apfel werde durch EU-Recht aus dem Supermarkt verbannt. Viele frühere Detailvorschriften wurden bereits abgeschafft oder gelockert. Die heutige Regelung enthält außerdem Ausnahmen, etwa für bestimmte Direktvermarktung, Verarbeitung oder Lebensmittelspenden.

6.2 Der Supermarkt kann strenger sein als das Gesetz

Hier beginnt der Teil, den wir als Verbraucher auf dem Schild am Regal nicht sehen.

Neben gesetzlichen Normen gibt es **private Anforderungen von Händlern und anderen Unternehmen der Lieferkette**. Sie können über das hinausgehen, was der Gesetzgeber zwingend verlangt. Dabei können Größe, Form, Farbe, Gewicht, Gleichmäßigkeit, Verpackung oder erwartete Haltbarkeit eine Rolle spielen.

Ein laufendes, von der EU über Horizon Europe finanziertes Forschungsprojekt zu Lebensmittelverschwendung und Vermarktungsstandards hat private Standards in zehn europäischen Ländern untersucht. Das Ergebnis: Private Anforderungen führen nach den dort ausgewerteten Untersuchungen häufig dazu, dass essbare Lebensmittel wegen Größe, Form oder Aussehen abgelehnt werden. Die Forscher berichten sogar, dass private Vermarktungsstandards insgesamt stärker zur Verschwendung beitragen können als öffentliche Standards, insbesondere durch ästhetische Anforderungen.

Damit wird eine wichtige Unterscheidung sichtbar:



Nicht alles, was ein Bauer für den Supermarkt erfüllen muss, hat sich ein EU-Beamter ausgedacht. Ein Teil kommt vom Gesetzgeber – ein anderer Teil von den Abnehmern selbst.

Auch die Europäische Kommission nennt hohe Qualitätsanforderungen an Ware im Einzelhandel sowie nicht eingehaltene Produktspezifikationen als Ursachen von Lebensmittelverlusten und -verschwendung.

6.3 Warum der Handel solche Anforderungen stellt

Ein Supermarkt verkauft nicht nur ein Lebensmittel. Er muss große Mengen einkaufen, transportieren, in Verteilzentren sortieren, verpacken, lagern und möglichst lange verkaufsfähig halten.

Eine Tomate, die hervorragend schmeckt, aber nach einem Tag aufplatzt, ist für eine lange Lieferkette schwieriger als eine feste Tomate, die Transport und mehrere Verkaufstage übersteht. Unterschiedliche Größen erschweren standardisierte Verpackungen. Empfindliche Ware verursacht eher Beschädigungen und Abschriften.

Deshalb spielen für den Handel Eigenschaften eine große Rolle, die mit dem eigentlichen Nährwert eines Lebensmittels wenig zu tun haben können:

Festigkeit, Haltbarkeit, Transportfähigkeit, gleichmäßige Größe und gleichmäßiges Aussehen.

Diese Anforderungen sind wirtschaftlich nachvollziehbar. Sie können aber dazu führen, dass sich die Bedeutung des Wortes „**Qualität**“ verschiebt.

Für den Koch kann Qualität heißen: Geschmack, Reife, Geruch und Konsistenz.

Für eine Lieferkette kann Qualität zusätzlich heißen: **Die Ware übersteht Sortieranlage, Kiste, Lastwagen, Zentrallager und mehrere Tage im Regal.**

Das ist nicht dasselbe.

6.4 Vier Handelsgruppen kontrollieren rund 85 Prozent des deutschen Marktes

Beim Verhältnis zwischen Bauern und Handel kommt ein weiterer Faktor hinzu: **Marktmacht.**

Die unabhängige Monopolkommission untersuchte die Lebensmittellieferkette 2025 ausführlich. Ihr Ergebnis ist bemerkenswert: Rund **85 Prozent des deutschen Lebensmitteleinzelhandels** werden von nur vier Unternehmensgruppen kontrolliert:

Edeka, Rewe, die Schwarz-Gruppe mit Lidl und Kaufland sowie Aldi.



Die Monopolkommission stellt fest, dass die Konzentration im Lebensmittelhandel in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen hat und die Verhandlungsmacht des Handels gegenüber vorgelagerten Stufen gestiegen ist.

Auf der anderen Seite stehen gerade bei Obst und Gemüse zahlreiche einzelne Erzeuger. Die Europäische Kommission beschreibt die Produktion dieses Sektors selbst als stark zersplittert. Hinzu kommt ein entscheidendes Problem: **Obst und Gemüse sind verderblich**. Ein Landwirt kann eine reife Erdbeerernte nicht einfach sechs Monate einlagern und auf einen besseren Käufer warten.

Die Kommission spricht deshalb ausdrücklich von einer dauerhaft schwachen Verhandlungsposition vieler Obst- und Gemüseerzeuger und fördert Erzeugerorganisationen, damit Bauern gemeinsam größere Mengen vermarkten und stärker mit Abnehmern verhandeln können.

Das bedeutet nicht, dass jeder Supermarkt seine Lieferanten schlecht behandelt oder jeder Erzeuger dem Handel ausgeliefert ist.

Aber das **Machtgefälle ist keine politische Erfindung**. Es wird sowohl von der Europäischen Kommission als auch von der deutschen Monopolkommission ausdrücklich als strukturelles Problem beschrieben.

6.5 Dass es Probleme gibt, zeigt schon das Gesetz gegen unfaire Handelspraktiken

Die Verhältnisse in der Lieferkette wurden so problematisch, dass die Europäische Union 2019 eine eigene Richtlinie gegen **unlautere Handelspraktiken** verabschiedete.

Heute sind **16 Praktiken** besonders geregelt. Zehn sind grundsätzlich verboten. Dazu gehören beispielsweise:

- verspätete Zahlung bei verderblicher Ware,
- kurzfristige Stornierung von Bestellungen,
- einseitige Änderungen von Lieferverträgen,
- die Verlagerung des Risikos von Verlust und Verderb auf den Lieferanten,
- kommerzielle Vergeltungsmaßnahmen gegen Lieferanten.

Weitere Praktiken dürfen nur stattfinden, wenn sie vorher eindeutig vereinbart wurden – beispielsweise bestimmte Zahlungen für Werbung, Platzierung oder Verkaufsaktionen.

Deutschland hat diese Vorgaben über das **Agrarorganisationen-und-Lieferketten-Gesetz** umgesetzt. Das zuständige Bundesministerium begründet den Schutz ausdrücklich damit, dass Landwirte gegenüber großen Unternehmen der Verarbeitung und des Einzelhandels häufig eine geringere Verhandlungsmacht haben. Bei verderblicher Ware fehlen zudem oft kurzfristige alternative Absatzmöglichkeiten. Für die Durchsetzung ist in Deutschland die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zuständig.

Auch hier ist die Einordnung wichtig: Die Existenz dieses Gesetzes beweist nicht, dass jeder große Händler rechtswidrig handelt.



Sie beweist aber, dass **das Machtungleichgewicht in der Lebensmittelkette so ernst genommen wird, dass der Gesetzgeber bestimmte Geschäftspraktiken ausdrücklich verbieten musste.**

6.6 Und was passiert mit der Ware, die nicht ins Regal passt?

Nicht jede aussortierte Karotte landet automatisch im Müll.

Je nach Produkt, Betrieb und Absatzmöglichkeit kann Ware anderweitig verkauft, verarbeitet, zu Saft oder anderen Produkten verarbeitet, direkt vermarktet, gespendet oder teilweise als Futtermittel verwendet werden. In anderen Fällen kann sie tatsächlich unvermarktet bleiben oder verloren gehen.

Gerade deshalb versucht die EU inzwischen selbst, einige Regeln flexibler zu gestalten. Für Lebensmittelspenden wurden Ausnahmen von bestimmten speziellen Vermarktungsanforderungen geschaffen. Die Kommission begründet dies ausdrücklich damit, dass essbare Ware nicht allein deshalb verschwendet werden soll, weil beispielsweise Größe, Gleichmäßigkeit oder bestimmte Kennzeichnungsanforderungen für den normalen Verkauf nicht erfüllt werden.

Das zeigt einen gewissen Widerspruch des Systems: **Auf der einen Seite wurden Standards geschaffen, um Handel, Vergleichbarkeit und Qualität zu ordnen. Auf der anderen Seite versucht die Politik inzwischen, zu verhindern, dass genau solche Standards unnötig zur Lebensmittelverschwendung beitragen.**

6.7 Wer bestimmt also, wie unsere Tomate aussehen soll?

Die einfache Antwort „Brüssel“ wäre falsch.

Aber genauso falsch wäre die Behauptung, Politik habe damit nichts zu tun.

Es gibt **EU-Vermarktungsnormen und nationale Kontrollen**. Darüber hinaus existieren **private Anforderungen des Handels**. Dazu kommen Wünsche der Verbraucher, technische Anforderungen der Logistik und die wirtschaftliche Notwendigkeit, Ware möglichst lange verkaufsfähig zu halten.

Der Bauer steht am Anfang dieser Kette – aber er entscheidet nicht allein darüber, welche seiner Produkte am Ende im Supermarktregal landen.

Und je konzentrierter der Handel wird, desto wichtiger wird die Frage, **wer bei Preis, Qualität, Sorte, Größe und Lieferbedingungen tatsächlich die stärkere Verhandlungsposition besitzt.**

Denn eine perfekte Paprika im Regal bedeutet nicht automatisch, dass auf dem Acker nur perfekte Paprika gewachsen sind.

7. Preise – warum Obst und Gemüse plötzlich teuer werden



Beim Obst- und Gemüseregal können sich Preise innerhalb weniger Wochen deutlich verändern. Erdbeeren kosten zu Beginn der Saison ein Vielfaches dessen, was später verlangt wird. Gurken, Paprika oder Salat werden zeitweise auffällig teuer und fallen anschließend wieder im Preis. Kartoffeln können auf Erzeugerebene innerhalb eines Jahres regelrecht abstürzen.

Dahinter steckt nicht der eine Preis, den irgendjemand zentral festlegt. Zwischen dem Betrag, den ein Landwirt für seine Ware erhält, und dem Preis auf dem Kassenzettel liegen **Sortierung, Verpackung, Lagerung, Transport, Großhandel, Verluste, Handelsspannen und Steuern.**

Und diese verschiedenen Preise entwickeln sich keineswegs immer gleich.

7.1 Was der Bauer bekommt, ist nicht der Preis im Supermarkt

Das Statistische Bundesamt erfasst gesondert, welche Verkaufspreise landwirtschaftliche Betriebe auf der ersten Wirtschaftsstufe erzielen. Diese **Erzeugerpreise** sind etwas anderes als die Verbraucherpreise im Geschäft.

Wie stark die Unterschiede sein können, zeigte das Jahr 2025. Im Jahresdurchschnitt gingen die Erzeugerpreise für pflanzliche Produkte gegenüber 2024 um **9,6 Prozent** zurück. Gemüse war auf Erzeugerebene durchschnittlich **8,2 Prozent günstiger**, Kartoffeln sogar **44 Prozent günstiger**. Obst entwickelte sich dagegen mit **+2,5 Prozent** in die andere Richtung.

Die Schwankungen einzelner Produkte waren noch größer. Im Dezember 2025 bekamen Erzeuger für Speisekartoffeln **48 Prozent weniger** als ein Jahr zuvor. Tafeläpfel lagen **20,3 Prozent niedriger**. Gleichzeitig waren Salat **15 Prozent**, Gurken **11,7 Prozent** und Champignons **8,6 Prozent** teurer als im Vorjahresmonat.

Das zeigt vor allem eines:

„Obst und Gemüse wird teurer“ ist als pauschale Aussage fast wertlos.

Ein Produkt kann gerade massiv steigen, während ein anderes gleichzeitig abstürzt.

[Destatis: Erzeugerpreise landwirtschaftlicher Produkte](#)

7.2 Trotzdem sind Lebensmittel heute erheblich teurer als 2020

Wer beim Einkaufen den Eindruck hat, Lebensmittel seien insgesamt deutlich teurer geworden, bildet sich das nicht ein.

Der Verbraucherpreisindex für Nahrungsmittel lag im Juli 2026 bei **136,2 Punkten**, wobei 2020 den Ausgangswert 100 bildet. Das Preisniveau für Nahrungsmittel lag damit insgesamt rund **36 Prozent über dem Niveau von 2020**.

Allerdings darf auch daraus nicht geschlossen werden, dass die Preise jeden Monat weiter stark steigen. Im Juli 2026 lagen die Nahrungsmittelpreise nur **0,4 Prozent über dem Vorjahresmonat**. Gegenüber Juni blieben sie nahezu unverändert; frisches Obst wurde



innerhalb eines Monats sogar **2,4 Prozent günstiger**. Im Juni waren frisches Obst bereits um **4,0 Prozent** und frisches Gemüse um **2,7 Prozent** gegenüber Mai günstiger geworden.

Beides kann also gleichzeitig stimmen:

Lebensmittel sind gegenüber 2020 erheblich teurer – und einzelne Obst- und Gemüsepreise können derzeit trotzdem fallen.

7.3 Saison ist einer der wichtigsten Preistreiber

Bei frischem Obst und Gemüse wirkt ein sehr einfacher Mechanismus besonders stark: **Wie viel Ware ist gerade verfügbar?**

Während der Hauptsaison kommen große Mengen gleichzeitig auf den Markt. Das Bundeszentrum für Ernährung weist deshalb darauf hin, dass saisonale Produkte meist günstiger sind. Ist das Angebot besonders groß, sinken die Preise häufig; außerhalb der Saison werden Ware, Anbau und Versorgung aufwendiger.

Das kennen wir alle von Erdbeeren oder Spargel. Die ersten deutschen Erdbeeren können teuer sein. Wenige Wochen später stehen große Mengen zur Verfügung und der Preis sinkt.

Ganzjährige Verfügbarkeit hebt diese natürlichen Schwankungen nicht auf. Sie verschiebt sie teilweise nur. Wenn Deutschland keine eigene Saison hat, kommen Tomaten, Gurken, Beeren oder andere Produkte aus anderen Anbauregionen oder aus geschütztem Anbau.

Damit kommen zusätzliche Kosten ins Spiel.

7.4 Wetter entscheidet mit über Angebot und Preis

Obst und Gemüse lässt sich nicht wie eine Schraube nach Produktionsplan herstellen.

Spätfrost kann Blüten vernichten. Dauerregen kann Ernten beschädigen. Hagel kann Ware unverkäuflich machen. Trockenheit und Hitze erhöhen den Bewässerungsbedarf oder senken den Ertrag.

Das Bundeszentrum für Ernährung nennt die Wetterbedingungen ausdrücklich als einen entscheidenden Faktor für Saison und Ernte. Folien, Vliese, Gewächshäuser, Bewässerung und Lagertechnik können die Abhängigkeit vom Wetter verringern oder die Saison verlängern – verursachen aber ihrerseits Aufwand und teilweise erhebliche Energiekosten.

Für den Preis entsteht dadurch eine einfache Kette:

kleinere Ernte → weniger Angebot → bei gleichbleibender Nachfrage größerer Preisdruck.

Umgekehrt kann eine sehr gute Ernte die Erzeugerpreise stark unter Druck setzen.



Und genau das kann für Bauern zum Problem werden: **Eine große Ernte ist landwirtschaftlich ein Erfolg, muss wirtschaftlich aber keineswegs automatisch ein Erfolg sein.**

7.5 Energie, Dünger, Kühlung und Transport verschwinden nicht vom Preisschild

Bei frischem Gemüse entstehen Kosten lange bevor die Ware im Regal liegt.

Gewächshäuser können beheizt werden. Felder müssen bewässert werden. Maschinen benötigen Energie. Dünger und Pflanzenschutzmittel müssen gekauft werden. Kühllhäuser, Packstationen und Verteilzentren verbrauchen Strom. Anschließend muss die Ware transportiert werden.

Die Europäische Kommission warnte in ihrem Marktausblick für den Sommer 2026 vor erneut steigenden Produktionskosten durch Energie und einer verschlechterten Bezahlbarkeit von Düngemitteln. Sie erwartete deshalb auch weiteren Druck auf Lebensmittelpreise und Erzeugermargen.

Das bedeutet nicht, dass ein bestimmter Gurkenpreis unmittelbar aus dem Gas- oder Dieselpreis berechnet werden könnte. Die Lieferkette ist dafür zu komplex.

Aber **Energie- und Betriebsmittelkosten gehören zu den Kosten, die irgendwo in dieser Kette getragen werden müssen.**

7.6 Warum billige Importware trotzdem konkurrenzfähig sein kann

Ein langer Transportweg bedeutet nicht automatisch, dass ein Produkt teurer sein muss als deutsche Ware.

Entscheidend sind die **gesamten Produktionskosten**.

Eine Tomate kann in einer wärmeren Region im Freiland oder in einem wenig beheizten Gewächshaus wachsen, während dieselbe Produktion in Deutschland im Winter erheblich mehr Energie benötigen würde. Das BZfE weist deshalb sogar darauf hin, dass beispielsweise eine spanische Freilandtomate unter Klimagesichtspunkten günstiger abschneiden kann als eine deutsche Wintertomate aus einem beheizten Gewächshaus.

Dazu kommen Lohnkosten, Flächenkosten, Wasser, Energie, Erträge, staatliche Rahmenbedingungen sowie Transport und Logistik.

Deshalb reicht die Rechnung

„weiter gefahren = teurer“

nicht.

Und genauso wenig gilt:



„aus Deutschland = automatisch billiger“.

7.7 Wenn der Supermarktpreis steigt, verdient der Bauer nicht automatisch mehr

Dieser Punkt ist besonders wichtig.

Die **Monopolkommission**, ein unabhängiges Beratungsgremium der Bundesregierung, untersuchte 2025 die deutsche Lebensmittellieferkette. Ihr Ergebnis: Die Schere zwischen Erzeuger- und Verbraucherpreisen hat sich langfristig vergrößert. Die durchschnittlichen Margen von Herstellern und Einzelhändlern seien über Jahre gestiegen, während landwirtschaftliche Betriebe von steigenden Verbraucherpreisen langfristig deutlich weniger profitierten.

In ihrer ausführlichen Untersuchung fand die Kommission außerdem Hinweise darauf, dass **Kostensenkungen auf vorgelagerten Stufen nicht immer an Verbraucher weitergegeben wurden**.

Das ist eine wesentlich härtere Aussage als die pauschale Behauptung, der Handel „zocke einfach ab“. Denn sie stammt nicht aus einer Bauernkundgebung oder von einem Handelsverband, sondern aus einer staatlich eingesetzten unabhängigen Wettbewerbsanalyse.

Gleichzeitig bedeutet auch dieser Befund nicht, dass jede Preiserhöhung im Supermarkt eine überhöhte Handelsspanne darstellt. Produkte, Lieferketten und Zeiträume unterscheiden sich erheblich.

Aber er widerlegt eine verbreitete Vorstellung:

Wenn wir an der Kasse einen Euro mehr bezahlen, landet dieser Euro keineswegs automatisch beim Bauern.

[Monopolkommission: Wettbewerb in der Lebensmittellieferkette 2025](#)

7.8 Kartoffeln zeigen, wie verrückt der Markt werden kann

Kaum ein Lebensmittel eignet sich besser als die Kartoffel, um diese Schwankungen sichtbar zu machen.

Deutschland kann selbst große Mengen Kartoffeln erzeugen. Trotzdem werden Kartoffeln importiert und exportiert, unterschiedliche Sorten und Qualitäten gehandelt und Frühkartoffeln bereits angeboten, bevor die deutsche Haupternte beginnt.

Gleichzeitig kann der Preis, den ein deutscher Bauer erhält, dramatisch schwanken.

Zwischen Dezember 2024 und Dezember 2025 sank der deutsche Erzeugerpreis für Speisekartoffeln nach Destatis um **48 Prozent**. Im Jahresdurchschnitt 2025 lag er sogar **44 Prozent unter dem Vorjahr**.

Ein Preissturz dieser Größenordnung zeigt, warum die Gleichung



„Lebensmittel teuer = Bauern verdienen gut“

nicht funktioniert.

Der Bauer trägt Produktions- und Wetterrisiken bereits Monate vor der Ernte. Was seine Ware bei der Ernte wert ist, kann sich bis dahin erheblich verändert haben.

7.9 Wer bestimmt den Preis?

Nicht Brüssel allein. Nicht der Bauer allein. Und auch nicht der Supermarkt allein.

Der Preis entsteht aus einem Geflecht von:

Erntemenge, Saison, Wetter, Produktionskosten, Importangebot, Nachfrage, internationalen Märkten, Verarbeitung, Logistik und der Verhandlungsmacht innerhalb der Lieferkette.

Dabei ist diese Verhandlungsmacht sehr ungleich verteilt. Rund **85 Prozent des deutschen Lebensmitteleinzelhandels** liegen nach der Untersuchung der Monopolkommission bei Edeka, Rewe, Schwarz-Gruppe und Aldi. Gleichzeitig besteht die landwirtschaftliche Seite aus einer großen Zahl einzelner Betriebe.

Das bedeutet nicht, dass der Handel jeden Preis frei diktieren könnte.

Es bedeutet aber, dass ein einzelner Gemüsebetrieb einem der größten europäischen Handelskonzerne **nicht als gleich großer Verhandlungspartner gegenübersteht**.

7.10 Was der Preis uns über Qualität verrät

Erstaunlich wenig.

Teures Obst kann hervorragend sein. Es kann aber auch einfach gerade knapp sein.

Billiges Gemüse kann geringere Qualität besitzen. Es kann aber ebenso mitten in der Saison in großen Mengen verfügbar sein und deshalb günstig angeboten werden.

Ein hoher Preis beweist weder Bio-Qualität noch besseren Geschmack, höhere Nährstoffwerte oder geringere Pestizidrückstände.

Und ein niedriger Preis beweist nicht, dass mit der Ware etwas nicht stimmt.

Für uns Verbraucher ist deshalb eine andere Frage sinnvoller:

Warum kostet dieses Produkt gerade so viel – und wofür bezahle ich tatsächlich?

Wer Saison, Herkunft und Zustand der Ware mit betrachtet, versteht den Preis häufig besser als jemand, der lediglich auf „billig“ oder „teuer“ schaut.

Denn zwischen Acker und Kasse liegen viele Hände.



Und derjenige, der das Lebensmittel angebaut hat, ist keineswegs automatisch derjenige, der von einem hohen Ladenpreis am meisten profitiert.

8. Versorgung – wie abhängig Deutschland wirklich ist

Deutschland ist ein großes Agrarland. Trotzdem stammt ein erheblicher Teil des Obstes und Gemüses in unseren Regalen aus dem Ausland.

Dabei sagt das Wort „**Importabhängigkeit**“ allein noch nicht genug. Bei Tomaten ist die Lage völlig anders als bei Kohl. Bei Bananen anders als bei Äpfeln. Und bei Kartoffeln zeigt sich sogar, dass ein Land gleichzeitig große Mengen importieren und trotzdem weit mehr produzieren kann, als es selbst benötigt.

8.1 Bei Obst und Gemüse reicht die deutsche Produktion bei weitem nicht aus

Die aktuellen Versorgungsbilanzen der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zeigen für das Wirtschaftsjahr **2024/25** einen Selbstversorgungsgrad von **38,6 Prozent bei Gemüse** und rund **18 Prozent bei Obst**. Die Werte für 2024/25 sind noch vorläufig. In diesen Bilanzen werden frische Ware und Verarbeitungserzeugnisse in Frischgewicht zusammengeführt.

Das bedeutet vereinfacht:

Von 100 Kilogramm Gemüse, die in Deutschland verwendet werden, entsprechen rechnerisch knapp 39 Kilogramm der heimischen Erzeugung.

Beim Obst sind es nur etwa 18 Kilogramm.

Aber schon innerhalb des Gemüses sind die Unterschiede enorm. Bei **Weiß- und Rotkohl** erreichte Deutschland 2024/25 einen Selbstversorgungsgrad von **113 Prozent**. Bei **Möhren, Karotten und Roten Rüben** waren es **79 Prozent**.

Bei **Tomaten** dagegen deckte die deutsche Erzeugung – unter Einbeziehung der Verarbeitungsware – gerade einmal **4 Prozent** des heimischen Verbrauchs.

[BLE/BMEL-Statistik: Versorgung mit Obst und Gemüse](#)

Das zeigt, warum der Satz „**Deutschland ist bei Gemüse vom Ausland abhängig**“ zwar grundsätzlich stimmt, aber viel zu grob ist.

Bei manchen Kulturen können wir unseren Bedarf weitgehend oder vollständig selbst decken. Bei anderen funktioniert das heutige Angebot ohne Importe überhaupt nicht.

8.2 Spanien und die Niederlande füllen einen erheblichen Teil unserer Gemüseabteilung

Bei frischem Gemüse sind **Spanien und die Niederlande** die wichtigsten ausländischen Lieferanten Deutschlands.



Besonders deutlich wird das bei Tomaten. 2024 wurden rund **drei Viertel Million Tonnen Tomaten** nach Deutschland eingeführt. Fast die Hälfte der Importmenge kam aus den Niederlanden.

Bei importierten Gurken stammten rund **84 Prozent** aus Spanien und den Niederlanden zusammen.

[Bundeszentrum für Landwirtschaft: Woher importieren wir unser Gemüse?](#)

Das relativiert zugleich die Vorstellung, unser Gemüse werde überwiegend um den halben Globus transportiert. Ein großer Teil der Importware kommt aus dem europäischen Binnenmarkt.

Trotzdem gibt es deutliche saisonale Abhängigkeiten. Gerade Tomaten, Gurken und Paprika lassen sich in Deutschland außerhalb der warmen Monate nur mit erheblichem Aufwand produzieren. Nach Angaben des Bundeszentrums für Landwirtschaft müssen über **96 Prozent der Tomaten** und knapp **70 Prozent der Gurken** importiert werden; in den Wintermonaten kommen Tomaten besonders häufig aus Spanien und Marokko.

Damit kaufen wir uns mit dem internationalen Handel etwas, das früher kaum selbstverständlich war:

Tomaten, Gurken, Paprika, Beeren und viele andere Produkte fast unabhängig von der deutschen Jahreszeit.

Diese Auswahl hat allerdings ihren Preis: Unsere Versorgung hängt stärker davon ab, dass andere Regionen produzieren und die Lieferketten funktionieren.

8.3 Beim Obst ist Deutschland noch wesentlich stärker auf Importe angewiesen

Der deutsche Selbstversorgungsgrad bei Obst lag 2024/25 nur bei rund **18 Prozent**.

Das hat teilweise einen offensichtlichen Grund. Bananen, Orangen und andere tropische oder subtropische Früchte lassen sich unter deutschen Bedingungen nicht in den benötigten Mengen erzeugen.

Aber Deutschland importiert auch große Mengen von Obst, das hier durchaus angebaut wird.

2024 wurden beispielsweise **1,34 Millionen Tonnen Bananen** nach Deutschland eingeführt. Hinzu kamen große Mengen Tafeläpfel, Wassermelonen und Orangen. Spanien ist insgesamt der bedeutendste Lieferant von frischem Importobst für Deutschland.

[Bundeszentrum für Landwirtschaft: Woher importieren wir unser Obst?](#)

Gerade beim Apfel wird deutlich, dass Import nicht nur bedeutet: *Das wächst hier nicht*.

Deutschland besitzt einen bedeutenden Apfelanbau und importiert trotzdem Äpfel.



Dafür können Saison, Sorten, Preise, Handelsbeziehungen, Lagerhaltung und die Nachfrage nach einem ganzjährigen Angebot eine Rolle spielen.

Import und heimische Produktion schließen sich also nicht aus.

8.4 Die Kartoffel zeigt, wie irreführend Importzahlen allein sein können

Deutschland gilt zu Recht als Kartoffelland.

Im Wirtschaftsjahr **2024/25** lag der Selbstversorgungsgrad bei Kartoffeln bei **145 Prozent**. Deutschland produzierte damit rechnerisch erheblich mehr Kartoffeln, als im Inland verwendet wurden. Gleichzeitig wurden etwa **6,2 Millionen Tonnen Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse ausgeführt** und rund **2,7 Millionen Tonnen eingeführt**. Deutschland war also eindeutig **Nettoexporteur**.

[BLE/BMEL-Statistik: Versorgung mit Kartoffeln](#)

Und trotzdem stimmt auch die Erinnerung an Frühkartoffeln aus Ägypten und Israel.

Der detaillierte BLE-Marktbericht weist für das Wirtschaftsjahr **2023/24** rund **139.700 Tonnen importierte Frühkartoffeln** aus. Davon kamen:

**55 Prozent aus Ägypten,
18 Prozent aus Spanien,
9 Prozent aus Israel.**

Die ersten dieser Importe werden laut BLE bereits ab **Dezember oder Januar** auf dem deutschen Markt wirksam und überbrücken die Zeit bis zur heimischen Frühkartoffelernte.

Damit haben wir genau die scheinbar verrückte Situation:

Deutschland produziert mehr Kartoffeln als es selbst benötigt – und importiert trotzdem Kartoffeln aus Ägypten.

Das ist kein rechnerischer Widerspruch.

Ein wesentlicher Grund ist die **Saison**. Der Handel möchte junge Frühkartoffeln anbieten, bevor sie hier geerntet werden können.

Hinzu kommt der intensive europäische Warenverkehr. Die BLE schreibt, dass der Handel mit Speisekartoffeln zwischen Deutschland und anderen EU-Staaten stark mit den Standorten der Verarbeitungsindustrie zusammenhängt. Allein **48 Prozent der deutschen Einfuhren von Kartoffeln zu Nahrungszwecken** kamen 2023/24 aus den Niederlanden. Gleichzeitig exportierte Deutschland weitaus mehr Kartoffeln, als es importierte.

Das Beispiel zeigt, warum man aus einer ägyptischen Kartoffel im Supermarkt nicht schließen kann, Deutschland könne sich nicht mit Kartoffeln versorgen.



Es kann. Der Handel entscheidet sich trotzdem für zusätzliche Importe, weil Saison, Sorten, Verarbeitung und europäische Lieferketten gleichzeitig eine Rolle spielen.

8.5 Warum produziert Deutschland nicht einfach mehr Obst und Gemüse selbst?

Die Antwort ist komplizierter als „Brüssel verbietet es“.

Das Bundeszentrum für Landwirtschaft nennt mehrere Gründe für den niedrigen Selbstversorgungsgrad:

Klima, hohe Arbeitskosten, hoher Arbeitskräftebedarf, Energiekosten, Flächenkonkurrenz, geringe Spezialisierung in einigen Bereichen sowie preisgünstige Importe.

Obst- und Gemüsebau ist besonders arbeitsintensiv. Vieles muss noch von Hand geerntet werden. Gleichzeitig konkurriert deutsche Ware mit Ländern, die günstigere klimatische Bedingungen oder niedrigere Produktionskosten besitzen.

Die Niederlande zeigen allerdings, dass Klima allein nicht alles erklärt. Dort ermöglichen stark spezialisierte Betriebe, moderne Gewächshaustechnik, Forschung und eng verknüpfte Logistik eine sehr hohe Gemüseproduktion. Das Bundeszentrum für Landwirtschaft nennt gerade diese Spezialisierung und Technisierung als wesentlichen Unterschied zu Deutschland.

Gleichzeitig hat Deutschland durchaus erhebliche Produktionskapazitäten. Im Jahr **2025** ernteten deutsche Betriebe rund **4,5 Millionen Tonnen Gemüse** – **8,1 Prozent mehr als 2024** und die höchste Gemüseernte seit Beginn der entsprechenden Zeitreihe 1990.

Bei Kartoffeln wurden 2025 sogar **13,9 Millionen Tonnen** geerntet.

Die Frage lautet deshalb nicht:

Kann Deutschland Landwirtschaft?

Das kann es offensichtlich.

Die entscheidende Frage lautet:

Bei welchen Lebensmitteln wollen und können wir einen größeren Teil unseres Bedarfs wieder selbst erzeugen – und unter welchen wirtschaftlichen Bedingungen lohnt sich das für unsere Bauern überhaupt?

8.6 Abhängigkeit ist nicht automatisch Unsicherheit – aber sie schafft Verwundbarkeit

Ein niedriger Selbstversorgungsgrad bedeutet nicht, dass morgen die Regale leer bleiben.



Deutschland ist Teil des europäischen Binnenmarktes und bezieht Ware aus zahlreichen Ländern. Diese internationale Arbeitsteilung erweitert das Angebot, gleicht unterschiedliche Erntezeiten aus und ermöglicht Produkte, die hier gar nicht oder nur saisonal wachsen.

Aber eine starke Importabhängigkeit bedeutet zwangsläufig:

Wir sind darauf angewiesen, dass andere Länder liefern können und liefern wollen.

Schlechte Ernten in Südeuropa, extreme Wetterlagen, Wasserknappheit, steigende Energiepreise, politische Konflikte oder Störungen von Transportwegen können deshalb schneller auf unser Angebot und unsere Preise durchschlagen.

Besonders sichtbar wird diese Abhängigkeit dort, wo nur ein sehr kleiner Teil der Nachfrage aus deutscher Produktion gedeckt wird.

Bei Tomaten mit rund **4 Prozent Selbstversorgung** kann Deutschland einen größeren Ausfall ausländischer Lieferungen kurzfristig nicht einfach durch die eigene Produktion ersetzen.

Bei Kartoffeln mit **145 Prozent Selbstversorgung** sieht die Lage vollkommen anders aus.

Genau deshalb müssen wir bei der Versorgung über einzelne Lebensmittel sprechen – und nicht über „die deutsche Landwirtschaft“ als einen einzigen großen Topf.

Deutschland ist bei Obst und vielen Gemüsearten stark auf Importe angewiesen. Bei anderen Kulturen kann die heimische Landwirtschaft den Bedarf weitgehend oder sogar deutlich mehr als vollständig decken.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht, ob internationaler Handel grundsätzlich gut oder schlecht ist.

Sondern:

Wie viel eigene Produktion wollen wir erhalten, damit aus bequemer internationaler Arbeitsteilung nicht irgendwann eine Abhängigkeit wird, die wir selbst nicht mehr ausgleichen können?

9. Kennzeichnung – was das Schild am Regal wirklich verrät

Auf einem Schild über einer Kiste Tomaten stehen vielleicht drei oder vier Angaben. **Tomaten, Spanien, Klasse I, 3,99 Euro.** Daneben liegt Bio-Ware mit grünem Blatt, Kontrollnummer und Herkunftsangabe.

Das sieht nach ziemlich vielen Informationen aus. Aber was sagen diese Begriffe tatsächlich aus – und was nicht?

9.1 Herkunftsland – eine der wichtigsten Angaben



Für frisches Obst und Gemüse, das unter die europäischen Vermarktungsnormen fällt, ist das **Ursprungsland** eine Pflichtangabe. Im Einzelhandel muss es deutlich sichtbar und lesbar beim Produkt stehen. Je nach Ware können zusätzlich Klasse, Größe, Sorte oder Handelstyp vorgeschrieben sein. Die derzeit geltende EU-Regelung verlangt sogar, dass die Herkunft nicht durch Angaben zum Verpacker oder Versender in den Hintergrund gedrängt wird.

[EU-Verordnung 2023/2429 – aktuelle konsolidierte Fassung](#)

Das ist für den Einkauf nützlich. **„Ursprung: Spanien“ bedeutet Spanien – nicht Deutschland, nur weil ein deutscher Händler oder Verpacker danebensteht.**

Aber die Herkunftsangabe erzählt nur einen kleinen Teil der Geschichte.

Sie sagt nicht automatisch, **welcher Betrieb die Ware angebaut hat, wann sie geerntet wurde, wie lange sie unterwegs war oder wie viele Pflanzenschutzmittel während des Anbaus eingesetzt wurden.**

Und es gibt Ausnahmen. Nicht jedes Erzeugnis, das wir umgangssprachlich zur Obst- und Gemüseabteilung rechnen, unterliegt denselben Vermarktungsregeln. Das niedersächsische Landesamt nennt beispielsweise **Speisekartoffeln, Ingwer, Kurkuma, Datteln und Oliven** unter den Erzeugnissen, für die diese spezielle allgemeine Obst-und-Gemüse-Vermarktungsnorm nicht gilt. Dort können andere Vorschriften greifen.

Das ist bereits die erste Schwierigkeit für Verbraucher:

Ob zwei Produkte nebeneinander in derselben Gemüseabteilung liegen, sagt noch nichts darüber aus, ob für beide dieselben Kennzeichnungsvorschriften gelten.

9.2 Klasse I – besseres Lebensmittel oder nur schöneres Gemüse?

Besonders leicht missverstanden werden die Handelsklassen.

Für **elf Produktgruppen** gelten derzeit spezielle EU-Vermarktungsnormen: Äpfel, Zitrusfrüchte, Kiwis, Salate und Endivien, Pfirsiche und Nektarinen, Birnen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Tafeltrauben, Tomaten und Bananen.

Bei diesen Normen geht es um Eigenschaften wie **Beschaffenheit, Reife, Größe, Färbung, Form, Fehler und Gleichmäßigkeit**. Das LAVES nennt ausdrücklich Kriterien wie Ursprung, Sorte, Güteklasse, Entwicklungs- und Reifezustand, Färbung und Größe.

Damit ist ein verbreitetes Missverständnis ausgeräumt:

„Klasse I“ bedeutet nicht: besonders gesund.

Es bedeutet auch nicht:

pestizidarm, nährstoffreich, besonders aromatisch oder biologisch erzeugt.



Die Klasse beschreibt die Ware nach den Kriterien der jeweiligen Vermarktungsnorm. Ein optisch sehr schöner Apfel der Klasse I kann aus konventionellem Anbau stammen. Ein geschmacklich hervorragender Apfel mit einem äußeren Fehler kann dagegen eine niedrigere Klasse besitzen.

Die EU geht inzwischen sogar so weit, zusätzliche Qualitätsbegriffe wie „**Premium**“ oder „**hervorragend**“ bei den Angaben der Vermarktungsnormen einzuschränken, wenn sie eine nicht geregelte höhere Qualitätsstufe suggerieren.

Für uns Käufer heißt das:

Eine Handelsklasse bewertet bestimmte vermarktbar Eigenschaften – nicht den gesamten Wert eines Lebensmittels.

9.3 „Bio“, „Öko“, „regional“ und „Heimat“ – hier wird es richtig unübersichtlich

Bei **Bio und Öko** ist die Rechtslage immerhin eindeutig.

Beide Begriffe sind gesetzlich geschützt. Ein Lebensmittel darf nicht einfach deshalb als „Bio“ oder „Öko“ verkauft werden, weil ein Hersteller es für besonders natürlich hält. Die Verwendung ist an die EU-Regeln für den ökologischen Landbau und an Kontrollen gebunden.

Bei vorverpackter Bio-Ware aus der EU gehört das bekannte grüne EU-Blatt zur Kennzeichnung. Daneben stehen die **Codenummer der Kontrollstelle** und eine Herkunftsangabe für die landwirtschaftlichen Rohstoffe. Bei einer deutschen Kontrollstelle sieht die Nummer beispielsweise so aus:

DE-ÖKO-XXX

„DE“ bedeutet dabei allerdings **nicht**, dass die Tomate oder der Apfel aus Deutschland stammt. Es bezeichnet das Land der Kontrollstelle. Deshalb muss die Herkunft gesondert angegeben werden.

[EU-Kommission: Das Bio-Logo und seine Kennzeichnung](#)

Das kleine Detail ist wichtig. Wer nur „**DE-ÖKO**“ sieht und daraus „deutsche Bio-Ware“ macht, kann sich irren.

Ganz anders sieht es bei dem Wort „**regional**“ aus.

Das Bundeszentrum für Landwirtschaft weist ausdrücklich darauf hin, dass „**regional**“ **rechtlich nicht eindeutig definiert ist**. Auch Begriffe wie „aus der Region“ oder „Heimat“ können deshalb wesentlich ungenauer sein als eine konkrete Herkunftsangabe.

Das führt zu einer merkwürdigen Situation:



„Bio“ ist rechtlich geregelt. „Öko“ ebenfalls. „Regional“ klingt für viele Verbraucher mindestens genauso vertrauenerweckend – ist aber wesentlich weniger eindeutig.

Und Bio bedeutet wiederum **nicht regional**. Ein Bio-Produkt kann aus Deutschland, Spanien, Italien oder einem Drittstaat stammen, sofern die geltenden Bio-Anforderungen für seine Vermarktung erfüllt werden.

9.4 Was das Etikett eben nicht erzählt

Damit landen wir bei einem entscheidenden Punkt.

Die Kennzeichnung kann uns wichtige Informationen geben. Bei entsprechender Ware erfahren wir beispielsweise **Ursprungsland, Bio-Status, teilweise Sorte, Klasse, Größe oder Handelstyp**. Bei verpackter Bio-Ware können wir zusätzlich die Kontrollstelle erkennen.

Aber aus diesen Angaben können wir nicht automatisch ablesen:

wie aromatisch die Ware schmeckt, wie reif sie geerntet wurde, wie lange sie gelagert wurde, welche konkrete Pflanzenschutzstrategie der Betrieb eingesetzt hat oder wie hoch ihre tatsächliche Nährstoffdichte ist.

Genau deshalb kann ein Etikett vollkommen korrekt sein und trotzdem viele Fragen offenlassen.

Ein **Bio-Apfel aus Italien** kann korrekt als Bio zertifiziert sein und trotzdem über eine längere Lieferkette nach Deutschland gelangen.

Ein **deutscher Apfel** kann kurze Wege hinter sich haben und trotzdem konventionell erzeugt worden sein.

Eine **Tomate der Klasse I** kann makellos aussehen und trotzdem wenig Aroma besitzen.

Und die Aufschrift **„regional“** kann sympathisch klingen, ohne dass der Begriff allein präzise sagt, wie groß diese Region eigentlich ist.

Das bedeutet nicht, dass Kennzeichnungen wertlos sind. Im Gegenteil: Die vorgeschriebene Herkunftsangabe ist eine der wenigen Informationen, mit denen wir unmittelbar am Regal eine konkrete Entscheidung treffen können.

Aber man muss wissen, **was die einzelnen Begriffe tatsächlich bedeuten.**

Das grüne Blatt sagt etwas über die **Produktionsregeln**.

Das Herkunftsland sagt etwas über den **Ursprung**.

Die Handelsklasse sagt etwas über bestimmte **Qualitäts- und Vermarktungsmerkmale**.

Und „regional“ kann etwas völlig anderes sein als alle drei.



Wer diese Begriffe miteinander verwechselt, glaubt am Ende möglicherweise mehr über sein Lebensmittel zu wissen, als tatsächlich auf dem Schild steht.

10. Einkauf – worauf Sie selbst achten können

Nach all den Vorschriften, Grenzwerten, Siegeln und Kontrollen bleibt am Ende die praktische Frage: **Was können wir als Käufer überhaupt selbst beeinflussen?**

Wir können weder auf dem Wochenmarkt noch im Supermarkt sehen, welche Pflanzenschutzmittel auf einem Feld eingesetzt wurden. Wir können den Nährstoffgehalt einer Tomate nicht am Glanz der Schale erkennen. Und ein hoher Preis beweist genauso wenig besondere Qualität wie ein niedriger Preis schlechte Qualität.

Trotzdem sind wir beim Einkauf nicht völlig blind.

10.1 Erst auf die Saison schauen – dann auf die Herkunft

Der einfachste Anhaltspunkt kostet nichts: **Wann wächst das eigentlich?**

Erdbeeren im Juni, Tomaten im Sommer oder Kohl im Winter kommen unter völlig anderen Voraussetzungen auf den Markt als dieselben Produkte außerhalb ihrer üblichen Saison. Das Bundeszentrum für Ernährung weist darauf hin, dass saisonale Ware häufig **frischer und günstiger** ist. Bei heimischer Ware können kurze Wege außerdem eine spätere Ernte ermöglichen.

[BZfE: Saisonkalender für Obst und Gemüse](#)

Aber auch hier gilt: **„deutsch“ ist nicht automatisch besser.**

Eine spanische Freilandtomate kann außerhalb der deutschen Saison beispielsweise mit weniger Energie erzeugt worden sein als eine Tomate aus einem beheizten deutschen Gewächshaus. Gleichzeitig können in trockenen südlichen Regionen Bewässerung und Wasserknappheit ein erhebliches Problem darstellen. Das BZfE warnt deshalb ausdrücklich vor zu einfachen Herkunftsregeln.

Wer es unkompliziert halten möchte, kann deshalb mit drei Fragen anfangen:

Hat das Produkt gerade Saison? Wo wurde es angebaut? Und gibt es eine vernünftige Alternative aus Deutschland oder einem nahen europäischen Land?

Mehr muss niemand beim normalen Einkauf erst einmal auswendig wissen.

10.2 „Regional“ nicht einfach glauben – Herkunft nachlesen

Ein großes Bild vom Bauernhof, eine Deutschlandfahne oder Wörter wie **„Heimat“** und **„aus der Region“** sehen vertrauenerweckend aus. Sie ersetzen aber keine konkrete Herkunftsangabe.



Gerade der Begriff „regional“ ist nicht so eindeutig gesetzlich festgelegt wie „Bio“. Das BZfE weist selbst darauf hin, dass die Vielzahl unterschiedlicher Regionalangaben und -zeichen für Verbraucher schwer zu überblicken ist.

Deshalb ist die einfache Regel:

Nicht auf die Gestaltung schauen. Das Ursprungsland lesen.

Bei frischem Obst und Gemüse, für das die entsprechenden europäischen Vermarktungsvorschriften gelten, muss dieses Herkunftsland angegeben werden. Ob daneben ein deutscher Händler, ein deutscher Abpacker oder eine deutsche Marke steht, ändert den Ursprung der Ware nicht.

Und wer tatsächlich einen Betrieb aus der eigenen Gegend unterstützen möchte, bekommt im **Hofladen, bei Direktvermarktern oder auf dem Wochenmarkt** häufig wesentlich konkretere Informationen darüber, wer die Ware angebaut hat. Auch das BZfE nennt diese Einkaufswege ausdrücklich als Möglichkeit, regionale Landwirtschaft unmittelbar zu unterstützen.

10.3 Bio kaufen – aber wissen, wofür man bezahlt

Wer Bio kauft, sollte kein Wunderprodukt erwarten.

Bio bedeutet nicht:

garantiert rückstandsfrei, automatisch regional, automatisch nährstoffreicher oder automatisch geschmackvoller.

Aber Bio bedeutet eben auch nicht bloß ein grünes Werbeetikett.

Die Begriffe **Bio und Öko** unterliegen den europäischen Vorschriften für den ökologischen Landbau. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel dürfen dort nicht wie im konventionellen Anbau eingesetzt werden; für den Ökolandbau existiert eine begrenzte Liste zugelassener Mittel. Amtliche Überwachungsprogramme untersuchen gezielt, ob Bio-Lebensmittel diesen Anforderungen entsprechen. Das baden-württembergische Ökomonitoring fasst den Grundsatz sehr deutlich zusammen: **Wo Bio draufsteht, muss Bio drin sein.**

[Amtliches Ökomonitoring Baden-Württemberg](#)

Gleichzeitig können auch in Bio-Ware Rückstände auftreten. Deshalb wäre die Aussage „**Bio = null Pestizide**“ falsch.

Die bisher betrachteten amtlichen Untersuchungen zeigen jedoch eindeutig, dass Bio-Ware im Durchschnitt **deutlich seltener und geringer mit Pflanzenschutzmittelrückständen belastet ist** als konventionelle Ware.

Wer also sagt:



„Mir ist besonders wichtig, meine Aufnahme solcher Rückstände möglichst gering zu halten“,

hat mit Bio einen sachlich nachvollziehbaren Grund für den höheren Preis.

Wer dagegen erwartet:

„Diese Bio-Tomate muss deshalb besser schmecken“,

kann enttäuscht werden. Sorte, Reifegrad, Lagerung und Transport spielen beim Geschmack eine eigene Rolle.

10.4 Frische kann man tatsächlich sehen, fühlen und riechen

Nicht alles muss ein Siegel entscheiden.

Das BZfE nennt bei frischer Ware ganz praktische Merkmale: **knackige Salate, pralle Pilze und aromatisch riechende Kräuter.**

Bei vielen Produkten helfen die eigenen Sinne mehr als jede Werbebotschaft.

Ein Salat sollte nicht welk und schleimig sein. Kräuter sollten kräftig riechen und nicht zusammensacken. Gemüse sollte keine Fäulnisstellen aufweisen. Bei Pilzen sind pralle, nicht schmierige Oberflächen ein gutes Zeichen. Druckstellen sind nicht automatisch gesundheitlich problematisch, können aber die Haltbarkeit verkürzen.

Und gerade hier darf man sich von Schönheit nicht täuschen lassen.

Eine krumme Möhre kann hervorragend sein. Ein makelloser Apfel kann lange gelagert worden sein. Eine perfekte rote Tomate kann geschmacklich trotzdem enttäuschen.

Optische Gleichmäßigkeit ist ein Handelsmerkmal – kein vollständiger Qualitätsbeweis.

10.5 Waschen ja – aber aus einem Apfel wird dadurch kein „pestizidfreier“ Apfel

Obst und Gemüse sollte vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt das nicht nur wegen möglicher Pflanzenschutzmittelrückstände. Auf rohem Obst, Gemüse, Kräutern und Salaten können auch **Schmutz, Umweltkontaminanten und krankheitserregende Mikroorganismen** haften. Gründliches Waschen kann die Belastung verringern, beseitigt sie aber nicht vollständig.

[BfR: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt vermeiden](#)

Für den Alltag reicht normalerweise **fließendes Wasser**. Festere Ware kann zusätzlich abgerieben werden. Spezielle Obstwaschmittel sind dafür nicht erforderlich.



Und hier kommt eine Grenze, die bei vielen Internet-Tipps verschwiegen wird:

Waschen entfernt vor allem Stoffe, die außen anhaften.

Pflanzenschutzmittel, die in die Wachsschicht oder in das Pflanzengewebe eingedrungen sind, lassen sich dadurch nicht vollständig entfernen. Auch Natron, Essig oder andere Hausmittel machen daraus kein garantiert pestizidfreies Lebensmittel. Die Verbraucherzentrale hat solche Empfehlungen 2025 noch einmal geprüft und kommt ebenfalls zu dem Ergebnis, dass normales gründliches Waschen für den Alltag ausreicht und Natron keine vollständige Entfernung garantieren kann.

[Verbraucherzentrale: Obst und Gemüse mit Natron waschen – was bringt das?](#)

Spülmittel gehört ohnehin nicht auf Obst und Gemüse.

10.6 Schälen – weniger Rückstände, aber nicht automatisch die bessere Lösung

Natürlich lässt sich durch Schälen ein Teil oberflächlicher Rückstände entfernen.

Aber mit der Schale verschwinden auch Bestandteile des Lebensmittels. Gerade unter und in der Schale befinden sich bei verschiedenen Obst- und Gemüsearten Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Verbraucherzentralen empfehlen deshalb nicht, Äpfel, Birnen oder Gurken vorsorglich grundsätzlich zu schälen. **Gründlich waschen und gegebenenfalls abreiben** ist für den normalen Verzehr meist die sinnvollere Lösung.

Anders kann es aussehen, wenn Schalen ausdrücklich mitverwendet werden sollen.

Bei Zitronen oder Orangen beispielsweise können Schalen vor und nach der Ernte behandelt worden sein. Selbst die Angabe „**unbehandelt**“ kann sich nur auf eine bestimmte Behandlung nach der Ernte beziehen und bedeutet nicht automatisch, dass während des Anbaus keinerlei Pflanzenschutzmittel eingesetzt wurden. Wer Zitruschale zum Backen oder Kochen verwenden möchte, sollte deshalb die Kennzeichnung besonders sorgfältig beachten; die Verbraucherzentrale empfiehlt hierfür Bio-Ware.

Das ist wieder so ein Begriff, bei dem ein einziges Wort mehr verspricht, als ein normaler Käufer zunächst vermutet:

„Unbehandelt“ heißt nicht zwangsläufig „niemals behandelt“.

10.7 Zu Hause kann man gute Ware erstaunlich schnell ruinieren

Nach dem Einkauf beginnt der nächste Qualitätsverlust.

Wer Tomaten in den Kühlschrank legt, Kartoffeln warm und hell lagert oder Erdbeeren tagelang stehen lässt, kann selbst aus guter Ware schlechte Ware machen.



Das BZfE unterscheidet deshalb sehr genau zwischen den Produkten. **Salate, Brokkoli, Möhren, Pilze, Spinat, Beeren und Trauben** gehören beispielsweise in den Kühlschrank. **Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen und Zucchini** werden besser außerhalb des Kühlschranks gelagert.

[BZfE: Lebensmittel richtig lagern](#)

Gerade bei Tomaten kann zu starke Kälte Aroma und Konsistenz verschlechtern. Das BZfE empfiehlt idealerweise eine luftige und schattige Lagerung bei ungefähr **12 bis 16 Grad Celsius**, bei Rispentomaten etwas wärmer.

[BZfE: Tomaten richtig lagern](#)

Auch die gemeinsame Lagerung spielt eine Rolle. Äpfel, Bananen und Tomaten bilden beziehungsweise geben das Reifegas **Ethylen** ab. Empfindliche andere Produkte können dadurch schneller reifen und verderben. Das BZfE empfiehlt deshalb, entsprechende Sorten nicht wahllos nebeneinander zu lagern.

Das hat unmittelbar mit Geld zu tun.

Denn das günstigste Gemüse ist am Ende teuer, wenn die Hälfte davon im Müll landet.

10.8 Die einfache Einkaufskontrolle

Niemand sollte Lebensmittelchemie studieren müssen, bevor er einen Apfel kaufen kann.

Aus den ganzen Regeln lässt sich deshalb eine erstaunlich einfache Kontrolle machen:

1. Hat das Produkt gerade Saison?

Wenn ja, ist die Chance auf frische und preisgünstige Ware häufig größer.

2. Wo kommt es her?

Nicht Werbebilder ansehen, sondern das Ursprungsland lesen.

3. Wie sieht und riecht die Ware tatsächlich?

Frische lässt sich bei vielen Produkten mit Augen, Händen und Nase zumindest grob beurteilen.

4. Was bedeutet das Siegel wirklich?

Bio ist eine geregelte Produktionsform. „Regional“ ist etwas anderes. Handelsklasse I sagt nichts darüber aus, ob ein Lebensmittel besonders gesund ist.

5. Möchte ich Pflanzenschutzmittelrückstände möglichst weit reduzieren?

Dann bietet Bio einen belegbaren Vorteil – aber keine Garantie auf absolute Rückstandsfreiheit.

6. Wasche ich die Ware vor dem Essen?

Gründliches Waschen unter fließendem Wasser reduziert Schmutz, Keime und einen Teil äußerlich anhaftender Rückstände. Es entfernt nicht alles.



7. Kann ich die Menge überhaupt verbrauchen?

Ein großer Sonderangebotssack ist kein Schnäppchen, wenn ein Drittel davon verdirbt.

Mehr braucht ein normaler Einkauf zunächst nicht.

Wir können nicht jede Lieferkette bis zum Acker zurückverfolgen. Wir können nicht am Apfel erkennen, wie viele Wirkstoffe ein Labor finden würde. Und wir können auch nicht jede politische und landwirtschaftliche Regel beim Einkaufen im Kopf haben.

Aber wir können uns von einigen einfachen Gleichungen verabschieden:

Bio heißt nicht null Rückstände.

Deutsch heißt nicht automatisch besser.

Importiert heißt nicht automatisch schlechter.

Klasse I heißt nicht gesünder.

Teuer heißt nicht hochwertiger.

Makellos heißt nicht geschmackvoll.

Wer **Saison, Herkunft, Produktionsweise, tatsächliche Frische und richtige Lagerung** zusammen betrachtet, weiß über seinen Einkauf bereits erheblich mehr als jemand, der sich nur vom Preis, einem grünen Aufkleber oder einer perfekten roten Tomate leiten lässt.

11. Fazit – Gesund einkaufen, ohne sich etwas vormachen zu lassen

Obst und Gemüse gehören weiterhin zu den Lebensmitteln, bei denen niemand Angst vor dem Einkauf haben muss. Aber ebenso wenig gibt es einen vernünftigen Grund, jedes grüne Siegel, jede perfekte Tomate und jede beruhigende Werbeaussage ungeprüft für bare Münze zu nehmen.

Zwischen „**Alles ist sicher**“ und „**Alles ist vergiftet**“ liegt die Wirklichkeit.

Sie ist komplizierter – aber für den Einkauf durchaus beherrschbar.

11.1 Was die Kontrollen tatsächlich sagen

Die aktuellsten europäischen Zahlen stammen aus dem **EFSA-Bericht über das Untersuchungsjahr 2024**, veröffentlicht im Mai 2026.

Im EU-weit koordinierten Kontrollprogramm wurden **9.842 Proben** untersucht. Bei **43,1 Prozent** waren keine Pestizidrückstände in quantifizierbarer Menge nachweisbar. Weitere **54,5 Prozent** enthielten messbare Rückstände, lagen aber innerhalb der gesetzlichen Rückstandshöchstgehalte.

Bei **2,4 Prozent** wurde mindestens ein Höchstgehalt überschritten. Unter Berücksichtigung der Messunsicherheit wurden **1,2 Prozent der Proben als nicht konform** eingestuft. Die



EFSA bewertet das daraus errechnete gesundheitliche Risiko für die meisten untersuchten Stoffe und Bevölkerungsgruppen insgesamt als **niedrig**.

[EFSA: EU-Bericht über Pestizidrückstände 2024](#)

Das ist eine wichtige Aussage.

Die große Mehrheit der untersuchten Lebensmittel hielt die gesetzlichen Rückstandsgrenzen ein.

Aber auch das Gegenteil gehört zur Wahrheit: **Pestizidrückstände sind keineswegs eine seltene Ausnahme**. Im koordinierten Programm wurden bei 56,9 Prozent der Proben quantifizierbare Rückstände gefunden. Bei **34,9 Prozent aller Proben wurden sogar mehrere Pestizidrückstände gleichzeitig nachgewiesen**. Besonders häufig waren Mehrfachrückstände bei Tafeltrauben, Grapefruits und Bananen.

Mehrere Rückstände bedeuten nicht automatisch, dass ein Lebensmittel gesundheitsschädlich oder rechtswidrig ist. Nach den europäischen Vorschriften wird zunächst jeder einzelne Rückstand anhand seines zulässigen Höchstgehalts beurteilt. Die EFSA weist zugleich darauf hin, dass Produkte mit mehreren Rückständen sorgfältig bewertet werden müssen.

Das Ergebnis lässt sich deshalb nicht auf einen Werbesatz verkürzen:

Die Kontrollen zeigen ein überwiegend rechtskonformes Lebensmittelangebot. Sie zeigen aber genauso deutlich, dass Pestizidrückstände auf vielen Lebensmitteln Realität sind.

11.2 Wo berechtigte Kritik bleibt

Kontrolle bedeutet nicht, dass jede Tomate, jede Traube und jeder Salatkopf vor dem Verkauf im Labor untersucht wurde.

Im Jahr 2024 wurden europaweit rund **125.000 Lebensmittelproben** auf mehr als **900 verschiedene Pestizide** untersucht. Das ist ein umfangreiches Kontrollsystem – aber es bleibt ein System aus Proben und gezielten Untersuchungen.

Gerade bei Importware lohnt sich ein genauer Blick.

Im EFSA-Bericht 2024 wurden neben dem koordinierten Programm auch nationale Kontrollen und verstärkte Importkontrollen ausgewertet. Bei **86.449 Proben aus nationalen Kontrollprogrammen** waren 1,8 Prozent nicht konform. Bei den **39.433 Proben aus verstärkten Importkontrollen** lag der Anteil bei 3,6 Prozent.

Diese beiden Zahlen dürfen allerdings nicht so gelesen werden, als sei importierte Ware generell doppelt so problematisch. **Verstärkte Importkontrollen sind gerade keine zufällige Auswahl des gesamten Importangebots**. Sie konzentrieren sich auf Waren und Herkunftskombinationen, bei denen ein erhöhtes Risiko oder frühere Auffälligkeiten bekannt sind.



Genau dafür sind solche Kontrollen da.

Aber die Zahlen zeigen gleichzeitig, warum Kontrollen von Importen notwendig sind: **Es gibt Warenströme, bei denen Behörden genauer hinschauen müssen.**

Auch Bio sollte nicht mit einer Garantie auf absolute Rückstandsfreiheit verwechselt werden.

Das EU-Bio-Logo darf nur auf entsprechend zertifizierten Produkten verwendet werden. Die vorgeschriebenen Bedingungen betreffen Erzeugung, Verarbeitung, Transport und Lagerung; bei vorverpackten Bio-Produkten stehen außerdem Kontrollstellencode und Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe beim Logo. Auch importierte Produkte dürfen das Logo nur verwenden, wenn sie die entsprechenden EU-Regeln erfüllen.

[EU-Kommission: Was das Bio-Logo tatsächlich garantiert](#)

Bio bedeutet damit tatsächlich etwas. Aber Bio bedeutet nicht „null Pestizidrückstände“, nicht „regional“, nicht „frisch vom Bauern“ und schon gar nicht automatisch „schmeckt besser“.

Auch bei Geschmack und Nährwert darf man sich vom Aussehen nicht täuschen lassen. Sorte, Reifezeitpunkt, Transportfähigkeit und Lagerung beeinflussen die Qualität. Eine Ware kann alle gesetzlichen Anforderungen erfüllen und trotzdem geschmacklich enttäuschen.

Das ist kein Lebensmittelkandal.

Es zeigt lediglich, dass **gesetzlich einwandfrei und kulinarisch hochwertig zwei verschiedene Dinge sein können.**

11.3 Was Sie beim Einkauf wirklich beeinflussen können

Niemand muss vor dem Gemüseregal Lebensmittelchemie studieren.

Ein paar einfache Entscheidungen bringen mehr als die Suche nach dem angeblich perfekten Produkt.

Saison beachten. Das Bundeszentrum für Ernährung weist darauf hin, dass saisonale Ware häufig frischer, günstiger und bei heimischen Produkten oft reifer und geschmackvoller angeboten werden kann.

[BZfE: Saisonkalender für Obst und Gemüse](#)

Herkunft lesen. Nicht das Bauernhofbild auf der Verpackung entscheidet, sondern die tatsächliche Herkunftsangabe. Gerade während der deutschen Saison lohnt sich der Blick, weil im Regal gleichzeitig heimische und importierte Ware liegen kann. Das BZfE empfiehlt ausdrücklich, auch in der Hauptsaison auf die Herkunft zu achten.

Bio richtig einordnen. Wer Bio kauft, kauft ein gesetzlich geregeltes und kontrolliertes Produktionssystem. Das ist ein realer Unterschied. Es ist aber keine Garantie für Geschmack, Regionalität oder vollständige Rückstandsfreiheit.



Die eigenen Sinne benutzen. Festigkeit, Geruch, Welke, Druckstellen, Schimmel und Fäulnis sagen über die konkrete Ware oft mehr aus als ein Hochglanzetikett.

Nicht nur auf Schönheit achten. Ein makelloser Apfel ist nicht automatisch besser als einer mit einem kleinen Schönheitsfehler. Handelsklasse, Gleichmäßigkeit und Aussehen sind nicht dasselbe wie Nährstoffgehalt oder Geschmack.

Nur so viel kaufen, wie tatsächlich gebraucht wird. Ein Sonderangebot ist kein Vorteil, wenn ein erheblicher Teil später weggeworfen wird.

Und vor allem:

Obst und Gemüse überhaupt regelmäßig zu essen ist wichtiger als die Suche nach einem theoretisch perfekten Apfel.

Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, am besten in der jeweiligen Erntesaison.

Die Frage sollte nicht lauten: *Kann ich dieses Lebensmittel mit absoluter Sicherheit von jedem denkbaren Rückstand befreien?*

Sondern:

Wie bekomme ich gute, frische und vernünftig erzeugte Ware zu einem Preis, den ich bezahlen kann?

11.4 Herkunft, Preis und Sicherheit gemeinsam betrachten

Ein einziges Merkmal reicht dafür nicht.

Deutsch sagt etwas über die Herkunft, aber nicht automatisch über Pestizidrückstände oder Geschmack.

Bio sagt etwas über die Produktionsweise, aber nicht automatisch über den Transportweg.

Klasse I sagt etwas über bestimmte Vermarktungseigenschaften, aber nicht darüber, ob ein Lebensmittel besonders gesund ist.

Teuer sagt zunächst nur etwas über den Preis.

Und **makellos** sagt vor allem, dass die Ware makellos aussieht.

Wer wirklich wissen möchte, was er kauft, sollte deshalb mehrere Dinge zusammen betrachten:

Saison. Herkunft. Produktionsweise. Zustand. Preis.

Dann sieht eine Einkaufsentscheidung beispielsweise so aus:



Eine deutsche Erdbeere mitten in der Saison, reif und frisch vom regionalen Betrieb, kann eine hervorragende Wahl sein.

Eine Bio-Tomate aus Spanien kann ebenfalls eine vernünftige Wahl sein.

Eine konventionelle deutsche Möhre ist nicht deshalb ein schlechtes Lebensmittel, weil sie kein Bio-Siegel trägt.

Und eine teure, perfekt aussehende Importtomate muss noch lange nicht besser schmecken als die unscheinbare Tomate vom Hof nebenan.

Genau darin liegt der Unterschied zwischen **Werbung und Information**.

Die Werbung möchte eine einfache Botschaft:

Bio. Regional. Premium. Klasse I. Besonders frisch.

Die Wirklichkeit verlangt etwas mehr Aufmerksamkeit.

Aber sie verlangt keine Wissenschaftsausbildung.

Wer weiß, **was die Begriffe bedeuten und was sie gerade nicht bedeuten**, kann schon wesentlich bewusster entscheiden.

Die aktuellen Kontrolldaten geben keinen Grund, Obst und Gemüse grundsätzlich zu meiden. Die EFSA bewertet das gesundheitliche Risiko durch die untersuchten Pestizidrückstände insgesamt weiterhin als niedrig. Gleichzeitig zeigen dieselben Daten messbare Rückstände, Mehrfachrückstände und tatsächliche Grenzwertüberschreitungen.

Beides gehört zusammen.

Keine Panik – aber auch kein blindes Vertrauen.

Unser Obst und Gemüse ist kein Naturprodukt aus einer romantischen Bilderbuchwelt. Dahinter stehen Landwirtschaft, Züchtung, Pflanzenschutz, internationale Lieferketten, Lagerung, Handel, Kontrollen und wirtschaftliche Interessen.

Am Regal können wir nicht alles davon überprüfen.

Aber wir können genauer hinschauen.

Woher kommt es? Hat es Saison? Was garantiert das Siegel tatsächlich? Ist die Ware frisch? Und ist der höhere Preis wirklich etwas, das mir wichtig ist?

Wer diese Fragen stellt, muss sich beim Einkauf weder verrückt machen lassen noch alles glauben, was auf einem Schild steht.



Mit freundlichen Grüßen

Michael B. Barnes

Michael B. Barnes

Impressum / Kontakt:

Michael B. Barnes

Hengeloer Str. 1

49565 Bramsche

 E-Mail: info@klartext-info.online

Rechtlicher Hinweis

Dieses Dokument ist Teil des privaten Informations- und Aufklärungsprojekts **KLARTEXT** von Michael B. Barnes.

Der Bericht dient ausschließlich der Information sowie der öffentlichen Meinungs- und Diskussionsbildung. Er enthält eine Kombination aus dokumentierten Tatsachen, öffentlich zugänglichen Quellen, rechtlichen Einordnungen sowie persönlichen Bewertungen, Schlussfolgerungen, Vermutungen und Hypothesen des Autors. Diese sind entsprechend im Gesamtzusammenhang des jeweiligen Dossiers zu verstehen.

Alle Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen auf Grundlage der zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbaren Informationen erstellt. Trotz sorgfältiger Recherche kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder die fortdauernde Richtigkeit sämtlicher Angaben übernommen werden. Neue Erkenntnisse oder spätere Entwicklungen können eine Überarbeitung oder Neubewertung einzelner Inhalte erforderlich machen.

Eine unveränderte Weitergabe des vollständigen Dokuments über den offiziellen Veröffentlichungsweg ist ausdrücklich erwünscht. Gesetzlich erlaubte Nutzungen, insbesondere das Zitatrecht nach [§ 51 UrhG](#), bleiben unberührt. Sinnentstellende Veränderungen oder Wiedergaben, die berechnigte geistige oder persönliche Interessen des Urhebers am Werk beeinträchtigen, bleiben nach Maßgabe des Urheberrechts unzulässig.



Stand der Quellen und Rechtslage: Veröffentlichungsdatum des jeweiligen Dossiers.

Version: 1.0

© Michael B. Barnes – Alle Rechte vorbehalten.

Impressum:

<https://www.klartext-info.online/impressum/>

Zur Klartext-Info-Website

QR-Code



Weitere Beiträge, Aktualisierungen und Quellen:

www.klartext-info.online

Michael B. Barnes

Stand: 30.08.2026

