

Factsheet Lebkuchen

Ein Marktcheck von Lebkuchen in den Supermärkten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Was ist Lebkuchen?	2
Sorten und Zutaten	2
Bekannte Hersteller und heimisch Hersteller	3
Ergebnisse Greenpeace-Marktcheck	3
Bio-Lebkuchen sind die Ausnahme im Regal	3
Schoko-Lebkuchen am besten mit Fairtrade-Siegel	3
Fehlende Informationen zur Herkunft der Hauptzutaten	4
Fast ein Fünftel der Produkte ohne tierische Zutaten	4
Gütesiegel bieten Orientierung beim Einkauf	4

Was ist Lebkuchen?

Alle Jahre wieder wird es in den Supermärkten bereits im September weihnachtlich: Die Regale und Gänge in den Märkten füllen sich mit Lebkuchen vieler verschiedenen Sorten und unterschiedlicher Marken. Lebkuchen signalisieren den Auftakt zum klingenden Weihnachtsgeschäft und haben ihr umsatzstärkste Zeit bereits im September und Oktober. Doch was steckt in und hinter diesem Traditionsgebäck, das die Vorfreude aufs Fest im Dezember in uns weckt? Nüchtern betrachtet und wie im österreichischen [Lebensmittelbuch](#) ausgeführt handelt es sich bei Lebkuchen um eine **“gewürzte, süße Backware, die in der Regel aus Roggenmehl- und honighältigen Teigen hergestellt werden”**¹. Tatsächlich kann dieses Backwerk auf eine lange Kulturgeschichte verweisen: Gewürzten Honigkuchen gab es bereits im antiken Ägypten. Heutzutage finden sich in den Produkten der Süßwaren-Industrie selten Roggenmehl und wenig Honig. Diese charakteristischen Zutaten werden meist mit Weizenmehl und raffinierten Zucker ersetzt.

Zutaten und Sorten bei Lebkuchen

Die Auswahl an Lebkuchen und Vielfalt an Rezepturen ist enorm. Von Lebkuchen-Herzen mit Schokoüberzug über die klassischen braunen Lebkuchenherzen bis hin zu bunten gefärbten Mischungen ist alles dabei. Entsprechend vielfältig sind die verwendeten Zutaten. Am häufigsten finden sich in den Supermarkt-Produkten:

- Mehl (in der Regel Weizenmehl, vereinzelt auch Roggenmehl)
- Süßungsmittel (Rüben- oder Rohrzucker und Honig)
- Gewürze (Zimt, Kardamom, Gewürznelken, Koriander, Anis, Ingwer, ...)

Je nach Produktart finden sich viele weitere Zutaten wie Schokolade, Nüsse, Marzipan, Eier, Früchte (Marille, Pflaumen, Feigen, ...) in den Produkten.

Bei den Sorten wird unterschieden:

- Klassischer brauner Lebkuchen besteht traditionell vorwiegend aus Roggenmehl und wird mit Früchten, Nüssen und Mandeln veredelt.
- Nuss-Lebkuchen wird mit weniger als 10 Prozent Mehl und vielen Nüssen oder auch Mandeln hergestellt. Überwiegen die Mandeln im Teig spricht man von Marzipan-, Mandel- oder Makronen-Lebkuchen.
- Weißer Lebkuchen beinhaltet Eier und Milch, meist ist er auf Oblaten oder Waffelblättern aufgestrichen.
- Bei Honig-Lebkuchen wird zum Süßen überwiegend Honig verwendet.
- Überzogene Lebkuchen werden unter anderem mit Zucker-, Fett- oder Schokoladenglasuren umhüllt.
- Gefüllter Lebkuchen enthält mindestens 10 Prozent Fülle und mit Bezeichnung “Dessert” 20 Prozent.

¹ Lebensmittelbuch Eintrag [2.3.4.13 Lebkuchen](#)

Bei der Mehrheit der Produkte in den Supermärkten steht Weizenmehl am Anfang der Zutatenliste und macht damit den mengenmäßig größten Anteil aus, obwohl das österreichische Lebensmittelbuch für Lebkuchen Roggenmehl als charakteristisch anführt.

Zum Süßen wird hauptsächlich europäischer Rübenzucker oder auch importierter Rohrzucker verwendet und nicht Honig, der im österreichischen Lebensmittelbuch explizit erwähnt ist ("honighältige Teige").

Bekannte Hersteller und heimische Hersteller

Die "unverzichtbarsten" Lebkuchen-Marken in den österreichischen Supermärkten wurde Mitte 2018 abgefragt und dabei die Hersteller Manner (69 Prozent), Bahlsen (54 Prozent) und Kastner (47 Prozent) genannt.²

Bei einer Umfrage im Jahr 2019 mit 4000 Haushalten zur Käuferreichweite von Lebkuchen-Herstellern in Österreich wurden neben den österreichischen Traditionsunternehmen Manner und Kastner auch die deutschen Unternehmen Bahlsen und Max Weiss angegeben.³ Neben diesen großen Marktplayern gibt es viele kleinere und regionale Hersteller wie auch lokale Bäckereien oder Konditoreien.

Ergebnisse Greenpeace-Marktcheck

Bio-Lebkuchen sind die Ausnahme im Regal

Rund 55 Lebkuchen-Produkte waren bei den neun geprüften Supermarktketten erhältlich. Bei Billa Plus und Interspar sind es über 80, bei Hofer 26 Produkte. Überzeugt hat das kleine, aber feine Angebot des Diskonters: Mit sechs Bio-Lebkuchen der Marke „Natur aktiv“ belegt Hofer beim Vergleich des Angebots Platz eins beim Marktcheck. Damit hat Hofer auch die größte Auswahl, weil bei allen anderen Supermärkten maximal vier Bio-Produkte verfügbar sind.

Erhältlich sind die Bio-Lebkuchen meist von der Marke Kastner oder von den Eigenmarken der Supermärkte. Im Durchschnitt liegt der Bio-Anteil in den Regalen bei etwas über sechs Prozent.

Greenpeace empfiehlt beim Kauf aber nicht nur auf die Bio-Qualität, sondern bei Produkten mit Schokoladen auch auf die faire Herstellung zu achten.

Schoko-Lebkuchen am besten mit Fairtrade-Siegel

Um möglichst faire Arbeitsbedingungen sicherzustellen, sollte man bei Schoko-Lebkuchen zu Produkten mit einem Siegel von Fairtrade oder zumindest der Rainforest Alliance greifen. Bei Fairtrade-Produkten erhalten Bäuerinnen und Bauern auch einen garantierten Mindestpreis.

² [Umfrage](#) welche Lebkuchen-Marken unbedingt in den Regalen zu belassen sind

³ [Umfrage](#) zur Käuferreichweite von Lebkuchen in Österreich

Neben sozialen Standards versprechen die Siegel mit unabhängigen Kontrollen auch die Einhaltung einzelner ökologischer Standards. Wesentlich strenger sind allerdings die Vorgaben für Produkte aus kontrolliert biologischen Anbau. Bei Lebkuchen mit Schokolade braucht es für unbeschwertem Genuss neben dem Bio-Siegel auch ein das Gütesiegel von Fairtrade.

Fehlende Informationen zur Herkunft der Hauptzutaten

Beim Einkauf erfahren die KonsumentInnen nicht, woher die Zutaten in den Produkten kommen, weil es keine gesetzlichen Vorschriften für die Angabe der Herkunft auf verarbeiteten Produkten wie Lebkuchen gibt.

Daher hat Greenpeace beim Marktcheck die Supermärkte gefragt, woher die Hauptzutaten wie Weizenmehl und Zucker stammen. Bis auf einzelne Ausnahmen kommt das Mehl aus der EU. Bei den Lebkuchen von Kastner ist die Herkunft Österreich, bei Vollkornmehl in einem Produkt auch Deutschland.

Von allen Hauptzutaten, die aus Europa stammen können wie etwa Mehl, Rübenzucker und Nüsse, stammen insgesamt 63 Prozent aus einem oder mehreren EU-Ländern, darunter nur ein Viertel aus Österreich. Bei Honig-Lebkuchen, war die Herkunft der Hauptzutat Honig immer mit "EU/Nicht-EU-Landwirtschaft" angegeben: Der Honig kann also zu einem kleinen Teil aus der EU und der Großteil aus nicht nachvollziehbaren Importen aus Ländern außerhalb der EU kommen.

Greenpeace fordert hier strengere gesetzliche Richtlinien und klare Herkunftsangaben zur besseren Information der KonsumentInnen.

Fast ein Fünftel der Produkte ohne tierische Zutaten

Abgefragt hat der Marktcheck diesmal auch, ob es veganen Lebkuchen gibt. Hier haben laut Angaben der Supermärkte alle was zu bieten. Leider sind nicht alle Produkte klar gekennzeichnet, aber von Hinweisen wie "Kann Spuren von ... enthalten" oder ähnlichen Formulierungen sollten sich VeganerInnen nicht abschrecken lassen - dieser dient hauptsächlich schweren AllergikerInnen, da der Eintrag von tierischen Stoffen in vegane Produkte nie zu 100 Prozent ausgeschlossen werden kann.

Wer sicher gehen will, ob auch alle Inhaltsstoffe, die sich etwa hinter E-Nummern verstecken, nicht tierischen Ursprungs sind, sollte zu zertifizierten Produkten greifen. Klarheit geben hier Prüfsiegel wie die Veganblume sowie das EU-Label für vegane Produkte. Auch Produktlisten auf veganen Webseiten⁴ oder Produktinfos von den Herstellern⁵ können hilfreich sein.

Gütesiegel bieten Orientierung beim Einkauf

Greenpeace empfiehlt auf ein Bio-Siegel zu achten, zumindest das EU-Bio-Siegel mit dem stilisierten Blatt aus weißen Sternen müssen alle Produkte aus biologischer Landwirtschaft tragen. Bei Lebkuchen mit Schokolade

⁴ <https://www.vegan.at/inhalt/vegane-weihnachtssuessigkeiten>

⁵ <https://www.manner.com/de-AT/schnitten-mehr/lebkuchen>

braucht es auch ein Gütesiegel für faire Herstellungsbedingungen wie Fairtrade. VeganerInnen geben Siegel wie die Vegan-Blume oder das EU-Label Sicherheit beim Kauf.

