

91 Bohnen und Linsen im Test Hülsenfrüchte

Sommer 2025



Ein Marktcheck im österreichischen Lebensmitteleinzelhandel

Anna Petritsch, MSc.,
im Auftrag der Kammer für Arbeiter und Angestellte
für Steiermark, Abteilung Marktforschung

Inhalt

1. Einleitung	2
2. Zielsetzung.....	2
3. Untersuchung.....	4
3.1. Einkauf.....	4
3.2 Untersuchte Produkte.....	4
3.3 Kriterien	9
4. Ergebnisse	12
4.1 Käferbohnen	12
4.2 Kidneybohnen.....	14
4.3 Schwarze Bohnen	17
4.4 Weiße Bohnen.....	18
4.5 Belugalinsen	22
4.6 Berglinsen.....	23
4.7 Rote Linse	25
4.8 Tellerlinsen	27
5. Fazit & Empfehlungen.....	29
6. Fotos der Produkte	33

1. Einleitung

Hülsenfrüchte, insbesondere Linsen und Bohnen, erfreuen sich seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit bei Konsument:innen. Sie gelten nicht nur als gesunde Eiweißquelle und ballaststoffreiches Grundnahrungsmittel, sondern auch als ökologisch vorteilhaft, da ihr Anbau im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln deutlich weniger Ressourcen beansprucht.

Das Angebot im österreichischen Handel ist vielfältig: die Produktpalette reicht von traditionellen Sorten wie Käferbohnen oder Tellerlinsen bis hin zu internationalen Varianten wie schwarzen Bohnen oder Belugalinsen. Konsument:innen finden sowohl getrocknete Ware im Plastikbeutel als auch verzehrfertige Produkte in Dosen, Gläsern oder Tetrapacks. Mit der Angebotsvielfalt gehen zugleich große Unterschiede in Preisgestaltung, Herkunftsangaben und Bio-Status einher.

Gerade diese Unterschiede machen es für Konsument:innen schwierig, beim Einkauf eine informierte Entscheidung zu treffen. Die Arbeiterkammer (AK) Steiermark untersucht das Sortiment, um Konsument:innen einen klaren Überblick über Preisgestaltung und Herkunft zu geben. Die Ergebnisse sollen einen Überblick bieten und damit eine Orientierungshilfe im Alltag darstellen.

2. Zielsetzung

Die Untersuchung soll Konsument:innen einen Überblick über das aktuelle Angebot an Bohnen- und Linsenprodukten im österreichischen Handel geben. Im Fokus steht, welche Sorten und Marken verfügbar sind und wie sie sich hinsichtlich Preisgestaltung, Herkunft und Bio-Status unterscheiden.

Ein Schwerpunkt liegt auf den Preisunterschieden: Das Spektrum reicht von günstigen Handelsmarken im Konservenbereich bis zu hochpreisigen Bio- und Spezialsortimenten im Trockenregal. Diese Spannen werden systematisch erfasst, um die Positionierung der einzelnen Segmente sichtbar zu machen.

Die Herkunftsangabe der Produkte ist für Konsument:innen entscheidend. Während einige Hersteller konkrete Länder oder Regionen angeben, beschränken sich andere auf allgemeine Angaben wie „EU“ oder „Nicht-EU“ oder machen überhaupt keine Angaben.

Je klarer die Herkunft erkennbar ist, desto besser können Konsument:innen ihre Kaufentscheidung treffen.

3. Untersuchung

3.1. Einkauf

Es wurden im Sommer 2025 verschiedene verfügbare Hülsenfrüchteleprodukte im Rahmen eines Testkaufs im Lebensmitteleinzelhandel eingekauft. Insgesamt wurden 91 Produkte erfasst, wobei der Schwerpunkt auf Bohnen- und Linsensorten in unterschiedlichen Ausführungen lag.

Unter den Testprodukten finden sich Käferbohnen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen sowie rote Linsen, Tellerlinsen, Berglinsen und Belugalinsen. Bio-Produkte sind im Test berücksichtigt, ebenso Produkte aus dem konventionellen Sortiment. Die Marktsichtung erfolgt durch den Besuch ausgewählter Verkaufsstellen des Lebensmitteleinzelhandels, um ein möglichst repräsentatives Bild des aktuellen Angebots zu erhalten. Dabei wurden unterschiedliche Vertriebsstätten berücksichtigt: von klassischen Supermärkten über Diskonter bis hin zu Bio-Fachgeschäften und einem Vertreter des Ethnohandels. Eingekauft wurden die Produkte im Konkreten in Graz in Filialen von Akdag, Billa Plus, Denms Biomarkt, Hofer, Interspar, Lidl, Penny und Reformstark Martin.

Erfasst wurden bei jedem Produkt die Produktsorte, Marke bzw. Handelsmarke, Verpackungsgröße, Verkaufspreis, Herkunftskennzeichnung sowie Bio-Status. Zusätzlich wurden die Produkte fotografisch dokumentiert.

3.2 Untersuchte Produkte

Für die Untersuchung wurden bewusst acht Sorten ausgewählt, die sowohl die traditionelle österreichische Esskultur als auch international etablierte Varianten repräsentieren.

- **Bohnen:**

Bei den Bohnen umfasst die Auswahl die **Käferbohne**, die als typisch steirische Spezialität eine besondere regionale Bedeutung hat, sowie die international weit verbreiteten **Kidneybohnen**, **weiße Bohnen** und **schwarze Bohnen**. Damit wird sowohl der regionale Bezug als auch die internationale Marktvietfalt abgedeckt.

- **Linsen:**

Im Bereich der Linsen wurden die im Handel besonders häufig vertretenen **roten Linsen** berücksichtigt, die durch ihre schnelle Kochzeit beliebt sind. Ergänzend

dazu stehen die **Tellerlinsen** als klassischer Vertreter für traditionelle Eintöpfe, die aromatisch-nussigen **Berglinsen** sowie die edlen **Belugalinsen**, die mit ihrem dunklen Erscheinungsbild zunehmend an Bedeutung in der gehobenen Küche gewinnen.

Diese Auswahl deckt somit eine breite Spanne an Kochverwendungen und Konsumgewohnheiten ab – von der regionalen Spezialität über alltagstaugliche Basisprodukte bis hin zu Premiumsegmenten. Um die Angebotsvielfalt möglichst realistisch abzubilden, werden sowohl getrocknete Produkte im Plastik- oder Papierbeutel als auch verzehrfertige Varianten in Dosen, Gläsern oder Tetrapacks in die Untersuchung einbezogen.

Nachfolgend befindet sich die Liste der erfassten Produkte zu finden:

Nr.	Sorte	Marke	Bezeichnung	Gekauft bei
1	Käferbohnen	Kochschneider	Steierische Käferbohne	Interspar
2	Käferbohnen	Zurück zum Ursprung	Käferbohnen Bonela	Hofer
3	Käferbohnen	Schalk Mühle	Käferbohnen	Reformstark Martin
4	Käferbohnen	Clever	Käferbohnen genussfertig	Billa Plus
5	Käferbohnen	Käferbohnen	Käferbohnen	Penny
6	Käferbohnen	King's Crown	Käferbohnen	Hofer
7	Käferbohnen	S-Budget	Käferbohnen	Interspar
8	Käferbohnen	Machland	Käferbohnen	Lidl
9	Käferbohnen	Südobst	Käferbohnen	Interspar
10	Käferbohnen	Spar Vital	Käferbohnen	Interspar
11	Käferbohnen	Steirer Kraft	Steirische Käferbohne g.U.	Billa Plus
12	Käferbohnen	Mutter Natur	Bio Käferbohnen	Reformstark Martin
13	Kidneybohnen	S-Budget	Kidneybohnen	Interspar
14	Kidneybohnen	Nestelberger	Kidneybohnen	Denns Biomarkt

Nr.	Sorte	Marke	Bezeichnung	Gekauft bei
15	Kidneybohnen	Rapunzel	Kidneybohnen	Denns Biomarkt
16	Kidneybohnen	Davert	Rote Kidneybohnen	Reformstark Martin
17	Kidneybohnen	Schalk Mühle	Rote Bohnen	Denns Biomarkt
18	Kidneybohnen	King's Crown	Rote Kidneybohnen	Hofer
19	Kidneybohnen	Clever	Kidney Bohnen genussfertig	Billa Plus
20	Kidneybohnen	Freshona	Kidney Bohnen	Lidl
21	Kidneybohnen	Penny	Kidney Bohnen	Penny
22	Kidneybohnen	Spar	Kidneybohnen	Interspar
23	Kidneybohnen	Le Baron de Paris	Red Kidney Bohnen	Billa Plus
24	Kidneybohnen	Billa Bio	Kidneybohnen	Billa Plus
25	Kidneybohnen	Bio	Kidneybohnen	Hofer
26	Kidneybohnen	Freshona	Bio Kidney Bohnen	Lidl
27	Kidneybohnen	Spar Natur pur	Bio-Kidneybohnen	Interspar
28	Kidneybohnen	Esas	Gekochte Kidneybohnen	Akdag
29	Kidneybohnen	Billa immer gut	Kidneybohnen dampfgegart	Billa Plus
30	Kidneybohnen	Bonduelle	Kidney Bohnen	Hofer
31	Kidneybohnen	Südobst	Bio rote Kidney Bohnen	Interspar
32	Kidneybohnen	De Rit	Kidney Bohnen	Denns Biomarkt
33	Kidneybohnen	D'Aucy	Kidneybohnen	Billa Plus
34	Schwarze Bohnen	Davert	Schwarze Bohnen	Reformstark Martin
35	Schwarze Bohnen	Morgentau	Bio Schwarze Bohnen	Interspar

Nr.	Sorte	Marke	Bezeichnung	Gekauft bei
36	Schwarze Bohnen	Rapunzel	Schwarze Bohnen	Denns Biomarkt
37	Schwarze Bohnen	Wertvoll	Bio Schwarze Bohnen	Billa Plus
38	Schwarze Bohnen	Schalk Mühle	Schwarze Bohnen	Reformstark Martin
39	Schwarze Bohnen	Spar Vital	Schwarze Bio Bohnen	Interspar
40	Schwarze Bohnen	Mutter Natur	Bio Schwarze Bohnen	Reformstark Martin
41	Weißer Bohnen	S-Budget	Weißer Bohnen	Interspar
42	Weißer Bohnen	Dere	Weißer Riesenbohnen	Akdag
43	Weißer Bohnen	Ökonomik	Weißer Bohnen	Akdag
44	Weißer Bohnen	Spar Natur pur	Bio-Cannellini-Bohnen	Interspar
45	Weißer Bohnen	Sera	Weißer Bohnen	Billa Plus
46	Weißer Bohnen	Bio King	Weißer Bohnen	Reformstark Martin
47	Weißer Bohnen	Schalk Mühle	Weißer Bohnen	Denns Biomarkt
48	Weißer Bohnen	Clever	Weißer Bohnen genussfertig	Billa Plus
49	Weißer Bohnen	King's Crown	Weißer Bohnen	Hofer
50	Weißer Bohnen	S-Budget	Weißer Bohnen	Interspar
51	Weißer Bohnen	Freshona	Weißer Bohnen	Lidl
52	Weißer Bohnen	Spar	Cannellini Bohnen	Interspar
53	Weißer Bohnen	Spar	Cannellini Bohnen	Interspar
54	Weißer Bohnen	Ece	Weißer Bohnen	Billa Plus
55	Weißer Bohnen	Billa Bio	Weißer Bohnen	Billa Plus
56	Weißer Bohnen	Spar Natur pur	Weißer Bio-Riesenbohnen	Interspar
57	Weißer Bohnen	Mr Organic	Bio weißer Riesenbohnen	Denns Biomarkt
58	Weißer Bohnen	Bonduelle	Weißer Bohnen	Interspar
59	Weißer Bohnen	Südobst	Weißer Bohnen	Interspar

Nr.	Sorte	Marke	Bezeichnung	Gekauft bei
60	Weißer Bohnen	Bonduelle	Weißer Bohnen	Billa Plus
61	Belugalinsen	Billa Bio	Belugalinsen	Billa Plus
62	Belugalinsen	Spar Natur pur	Bio-Belugalinsen	Interspar
63	Belugalinsen	Antersdorfer Mühle	Belugalinsen	Denns Biomarkt
64	Belugalinsen	Rapunzel	Beluga Linsen	Denns Biomarkt
65	Belugalinsen	Schalk Mühle	Beluga Linsen	Reformstark Martin
66	Belugalinsen	Marschland Naturkost	Bio Beluga-Linsen	Denns Biomarkt
67	Berglinsen	dennree	Berglinsen	Denns Biomarkt
68	Berglinsen	Billa Bio	Berglinsen	Billa Plus
69	Berglinsen	Spar Natur pur	Bio-Berglinsen	Interspar
70	Berglinsen	Zurück zum Ursprung	Berglinsen	Hofer
71	Berglinsen	Schalk Mühle	Berglinsen	Denns Biomarkt
72	Berglinsen	Spar Natur pur	Bio-Berglinsen	Interspar
73	Berglinsen	Südobst	Berg Linsen	Interspar
74	Berglinsen	Marschland Naturkost	Bio Berglinsen	Denns Biomarkt
75	Rote Linsen	Ökonomik	Rote Linsen	Akdag
76	Rote Linsen	S-Budget	Rote Linsen	Interspar
77	Rote Linsen	Bon-Ri	Rote Linsen	Hofer
78	Rote Linsen	dennree	Rote Linsen	Denns Biomarkt
79	Rote Linsen	Golden Sun	Bio rote Linsen	Lidl
80	Rote Linsen	Sera	Rote Linsen	Billa Plus
81	Rote Linsen	Billa Bio	Rote Linsen	Billa Plus
82	Rote Linsen	Spar Natur pur	Rote Bio-Linsen	Interspar

Nr.	Sorte	Marke	Bezeichnung	Gekauft bei
83	Rote Linsen	Antersdorfer Mühle	Rote Linsen	Denns Biomarkt
84	Rote Linsen	Davert	Rote Linsen	Reformstark Martin
85	Rote Linsen	Bio King	Rote Linsen	Reformstark Martin
86	Tellerlinsen	Zurück zum Ursprung	Tellerlinsen	Hofer
87	Tellerlinsen	Spar Natur pur	Bio-Tellerlinsen	Interspar
88	Tellerlinsen	Ja! Natürlich	Bio-Tellerlinsen	Billa Plus
89	Tellerlinsen	Rapunzel	Troja Tellerlinsen	Denns Biomarkt
90	Tellerlinsen	Schalk Mühle	Tellerlinsen	Denns Biomarkt
91	Tellerlinsen	Spar	Tellerlinsen	Interspar

3.3 Kriterien

Um die Vielfalt des Angebots im Detail zu beschreiben, wurden folgende Bewertungskriterien definiert.

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Betrachtet wird, welche Sorten von Bohnen und Linsen im Handel erhältlich sind und in welchem Umfang sie angeboten werden. Dabei wird erfasst, welche Marken und Handelsmarken vertreten sind, ob es Unterschiede bei den Verpackungen gibt und inwieweit Bio- und konventionelle Varianten verfügbar sind. Dieses Kriterium bildet ab, ob Konsument:innen eine breite Auswahl vorfinden oder das Sortiment auf wenige Standardprodukte reduziert ist.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Hier werden die Preise der verschiedenen Produkte miteinander verglichen. Untersucht wird, wie groß die Preisspannen zwischen Bio- und konventionellen Produkten, zwischen

heimischen und importierten Waren sowie zwischen Handels- und Markenprodukten sind. Damit soll deutlich werden, wo sich für Konsument:innen der Preisvergleich lohnt.

Herkunftsangaben:

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln bildet die Grundlage für Transparenz und Vergleichbarkeit im Handel. Damit Konsument:innen beim Kauf von Hülsenfrüchten eine informierte Entscheidung treffen können, schreibt die Lebensmittelkennzeichnung bestimmte Pflichtangaben vor. Diese Angaben stellen sicher, dass die Produkte gut beschrieben sind¹:

- Produktbezeichnung: sie beschreibt die Art des Lebensmittels eindeutig (z.B.: „Kidney Bohnen genussfertig“ oder „Bio-Berglinsen“).
- Zutatenliste inkl. Allergene: notwendig bei zusammengesetzten Produkten (z.B.: Zutatenliste der „Kidney Bohnen genussfertig“ von Clever: Wasser, Zucker, Speisesalz, Festigungsmittel: Kaliumchlorid), bei nicht verarbeiteten Hülsenfrüchten ist keine Zutatenliste erforderlich (z.B.: „Rote Linsen“ von Bon-Ri).
- Nährwertangaben: verpflichtend in Tabellenform (z.B.: „Weiße Bohnen“ von Ekonomik: Energie: 1180 kJ/282 kcal, Fett: 1,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,3 g, Kohlenhydrate: 29,4 g, davon Zucker: 4,8 g, Ballaststoffe: 32,2 g, Eiweiß: 21,8 g, Salz: 0,1 g).
- Nettofüllmenge: angegeben in Gramm oder Milliliter, (z.B.: „Weiße Bohnen“ von Freshona, 800 g).
- Mindesthaltbarkeitsdatum (z.B.: „Weiße Bohnen“ von Bonduelle: 31/11/28).
- Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmens (z.B.: bei „Belugalinsen“ von Rapunzel Naturkost: 87764 Legau, Deutschland).
- Qualitätssiegel: zusätzliche Orientierung für Konsument:innen (z.B.: das EU-Bio-Siegel oder die geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) bei der „Steirischen Käferbohne g.U.“ von Steirer Kraft).

Diese Kennzeichnungselemente stellen in der Untersuchung nicht ein eigenes Bewertungskriterium dar, sondern bilden die Grundlage für die Analyse.

¹ Arbeiterkammer Wien (2019): *Lebensmittelkennzeichnung – Verbraucherinformation*. Wien. Verfügbar unter: https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Lebensmittelkennzeichnung_2019.pdf

Von besonderer Bedeutung ist, wie eindeutig die Herkunft der Produkte angegeben wird. Während einige Hersteller konkrete Länder oder sogar Regionen nennen, beschränken sich andere auf allgemeine Bezeichnungen wie „EU“ oder „Nicht-EU“. Laut EU-Bio-Verordnung (Verordnung (EU) 2018/848)² ist dies zulässig: Für Bio-Produkte genügt die Herkunftsangabe in Form von „EU-Landwirtschaft“, „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“, ohne dass ein spezifisches Land genannt werden muss. Entscheidend ist, ob die Herkunft klar erkennbar und für Konsument:innen nachvollziehbar bleibt, sodass sie tatsächlich eine Orientierung beim Einkauf bietet.

² Europäische Union (2018): *Verordnung (EU) 2018/848 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 30. Mai 2018 über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen*. Amtsblatt der Europäischen Union L 150, 14.6.2018, S. 1–92

4. Ergebnisse

4.1 Käferbohnen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Das Angebot an Käferbohnen im österreichischen Handel ist vielfältig und deckt unterschiedliche Bedürfnisse ab. Insgesamt sind 12 Produkte unterschiedlicher Marken in den untersuchten Supermärkten vorzufinden. Es finden sich zahlreiche Handelsmarken wie Clever, S-Budget und Spar Vital, die preislich niedrig positioniert sind, sowie Markenprodukte wie Steirer Kraft, Schalk Mühle und Zurück zum Ursprung, die im Premiumsegment angesiedelt sind. Die Verpackungsarten sind breit gestreut: Während die Dose klar dominiert (8 Produkte), werden Bio-Produkte und regionale Spezialitäten auch in Beuteln (Papier/Plastik) oder im Glas angeboten. Mit drei klar gekennzeichneten Bio-Produkten (Mutter Natur, Schalk Mühle, Zurück zum Ursprung) steht Konsument:innen zusätzlich eine Auswahl an ökologisch zertifizierten Varianten zur Verfügung.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Trockenprodukte liegen preislich deutlich über den verzehrfertigen Produkten: Sie bewegen sich zwischen 1,24 € und 2,66 €/100 g, wobei Schalk Mühle mit klarer Regionalität den Premiumpreis markiert. Verzehrfertige Produkte sind deutlich günstiger und starten bei 0,41 €/100 g (Handelsmarken), steigen aber mit regionaler oder Bio-Qualität auf bis zu 1,91 €/100 g (Mutter Natur im Glas). Insgesamt zeigt sich: Dosenware deckt die günstige Basisversorgung ab, während Trockenprodukte als höherwertige Spezialsortimente positioniert sind.

Herkunftsangaben:

Ein auffälliger Unterschied zeigt sich bei der Herkunftskennzeichnung. Mehrere Handelsmarken (Clever, King's Crown, Machland, S-Budget, Südobst) verzichten auf konkrete Herkunftsangaben. Dagegen geben Marken wie Kochschneider, Mutter Natur, Schalk Mühle, Spar Vital, Steirer Kraft und Zurück zum Ursprung klar „Österreich“ an. Besonders hervorzuheben ist Steirer Kraft, das zusätzlich mit dem g.U.-Siegel (geschützte Ursprungsbezeichnung) ausgezeichnet ist und damit eine Regionalität hervorstreicht. Für Konsument:innen ergibt sich dadurch ein klarer Unterschied: Während Premium- und Bio-

Marken auf Herkunftsangaben setzen, bleiben Handelsmarken in diesem Punkt oft unkonkret.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Kochschneider	Steierische Käferbohne	Papierbeutel	500	€ 1,24	konv.	Österreich
Zurück zum Ursprung	Käferbohnen Bonela	Plastikbeutel	500	€ 1,40	bio	Österreich
Schalk Mühle	Käferbohnen	Plastikbeutel	300	€ 2,66	bio	Österreich

Verzehrfertige Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Clever	Käferbohnen genussfertig	Dose	400	€ 0,41	konv.	keine Angabe
Käferbohnen	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,41	konv.	keine Angabe
King's Crown	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,41	konv.	keine Angabe
S-Budget	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,41	konv.	keine Angabe
Machland	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,42	konv.	keine Angabe
Südobst	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,62	konv.	keine Angabe
Spar Vital	Käferbohnen	Dose	400	€ 0,65	konv.	Österreich

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Steirer Kraft	Steirische Käferbohne g.U.	Dose	400	€ 0,87	konv.	Österreich
Mutter Natur	Bio Käferbohnen	Glas	235	€ 1,91	bio	Österreich

4.2 Kidneybohnen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Insgesamt wurden 21 verschiedene Kidneybohnenprodukte im Handel erfasst. Die Bandbreite ist groß: Es finden sich 14 Produkte in Dosen, 1 im Glas, 5 in Plastikbeuteln sowie 1 im Tetrapack. Damit deckt das Sortiment sowohl klassische Konservierungsarten wie Dosenware, die bei günstigen Handelsmarken wie Clever, Penny oder Freshona dominierend ist, aber auch höherwertige Varianten in Glas oder Beutel (z. B. Bio- und Spezialanbieter wie Rapunzel, Davert, Schalk Mühle) ab. Handelsmarken sind klar in der Überzahl und stellen ein günstiges Basissortiment dar, während Bio-Produkte und Regionalmarken zusätzliche Auswahl und Qualitätsstufen bieten. Konsument:innen können somit aus einer breiten Palette an Verarbeitungsarten und Preisniveaus wählen.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Trockenprodukte weisen deutliche Preisunterschiede auf: Konventionelle Kidneybohnen sind mit € 0,30 pro 100 g sehr günstig, während Bio-Produkte zwischen € 0,80 und € 1,43 liegen. Besonders heimische bio Kidneybohnen kosten deutlich mehr als importierte Bio-Produkte aus China. Bei den verzehrfertigen Produkten liegen konventionelle Dosen meist zwischen € 0,16 und € 0,98 pro 100 g, während Bio-Dosen € 0,27 bis € 0,62 kosten. Bio-Produkte aus Österreich oder der EU sind teurer. Insgesamt zeigt sich ein nachvollziehbares Preis-Leistungs-Verhältnis: Bio, heimische Herkunft und Markenqualität erhöhen den Preis, während konventionelle und importierte Produkte preiswerter sind. Für Konsument:innen bedeutet das ein klares Preisgefälle zwischen günstigen Dosenprodukten und hochpreisigen Spezialitäten im Beutel.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben sind unterschiedlich transparent. Einige Produkte geben konkrete Länder an, z. B. S-Budget (Äthiopien) oder Schalk Mühle und Südobst (Österreich), was eine klare Orientierung für Konsument:innen bietet. Viele Bio-Produkte geben die gemäß der EU-Bio-Verordnung zwar zulässige Herkunft mit „EU“/„Nicht-EU“ an, bleiben damit aber weniger präzise. Konventionelle Produkte verzichten oft auf eine Herkunftsangabe.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
S-Budget	Kidneybohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,30	konv.	Äthiopien
Nestelberger	Kidneybohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	China
Rapunzel	Kidneybohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,94	bio	China
Davert	Rote Kidney- bohnen	Plastikbeutel	500	€ 1,10	bio	China
Schalk Mühle	Rote Bohnen	Plastikbeutel	300	€ 1,43	bio	Österreich

Verzehrferfertigte Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
King's Crown	Rote Kidneybohnen	Dose	400	€ 0,16	konv.	keine Angabe
Clever	Kidney Bohnen genussfertig	Dose	400	€ 0,16	konv.	keine Angabe
Freshona	Kidney Bohnen	Dose	410	€ 0,17	konv.	keine Angabe

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
Penny	Kidney Bohnen	Dose	400	€ 0,17	konv.	keine Angabe
Spar	Kidneybohnen	Tetrapack	380	€ 0,18	konv.	keine Angabe
Le Baron de Paris	Red Kidney Bohnen	Dose	800	€ 0,25	konv.	keine Angabe
Billa Bio	Kidneybohnen	Dose	420	€ 0,27	bio	EU und Nicht-EU
Bio	Kidneybohnen	Dose	420	€ 0,27	bio	Nicht-EU
Freshona	Bio Kidney Bohnen	Dose	420	€ 0,28	bio	Nicht-EU
Spar Natur pur	Bio- Kidneybohnen	Dose	400	€ 0,28	bio	Nicht-EU
Esas	Gekochte Kidneybohnen	Dose	400	€ 0,38	konv.	keine Angabe
Billa immer gut	Kidneybohnen dampfgegart	Dose	326	€ 0,46	konv.	keine Angabe
Bonduelle	Kidney Bohnen	Dose	400	€ 0,62	konv.	keine Angabe
Südobst	Bio rote Kidney Bohnen	Dose	400	€ 0,62	bio	Österreich
De Rit	Kidney Bohnen	Glas	350	€ 0,63	bio	EU und Nicht-EU
D'Aucy	Kidneybohnen	Dose	285	€ 0,98	konv.	keine Angabe

4.3 Schwarze Bohnen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Insgesamt wurden 7 Produkte Schwarzer Bohnen im Handel erfasst. Das Angebot ist ausgewogen zwischen verschiedenen Verpackungsarten: 4 Produkte im Plastikbeutel, 1 im Papierbeutel, 1 im Glas und 1 in der Dose. Auffällig ist, dass ausschließlich Bio-Produkte erhältlich sind, wodurch diese Bohnensorte klar im höherwertigen Segment positioniert ist. Die Bandbreite reicht von günstigen Bio-Handelsmarken bis hin zu Spezialanbietern (z. B. Schalk Mühle). Damit ist zwar eine gewisse Vielfalt vorhanden, doch der Fokus liegt stark auf Bio und Regionalität.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise für schwarze Bohnen zeigen bei Trockenprodukten eine Spanne von € 0,80 bis € 2,00 pro 100 g, wobei Bio-Bohnen aus Österreich tendenziell teurer sind als importierte Bio-Produkte aus China. Bei den verzehrfertigen Produkten liegen Bio-Bohnen aus Österreich zwischen € 0,55 und € 1,70 pro 100 g. Insgesamt spiegeln die Preise Bio-Status, Herkunft und Markenqualität wider, wobei heimische Bio-Produkte am höchsten liegen.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben sind größtenteils sehr klar: 5 Produkte stammen aus Österreich (Morgentau, Mutter Natur, Schalk Mühle, Spar Vital, Wertvoll), 2 aus China (Davert, Rapunzel). Damit bietet das Sortiment eine gute Wahl zwischen heimischer und importierter Ware. Österreichische Produkte sind oft mit zusätzlichen Hinweisen versehen, etwa exakte Anbaumethoden (Morgentau) oder klare Siegel.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Davert	Schwarze Bohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	China
Morgentau	Bio Schwarze Bohnen	Papierbeutel	500	€ 0,80	bio	Österreich
Rapunzel	Schwarze Bohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	China
Wertvoll	Bio Schwarze Bohnen	Plastikbeutel	330	€ 1,09	bio	Österreich
Schalk Mühle	Schwarze Bohnen	Plastikbeutel	300	€ 2,00	bio	Österreich

Verzehrferfertigte Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Spar Vital	Schwarze Bio Bohnen	Dose	400	€ 0,55	bio	Österreich
Mutter Natur	Bio Schwarze Bohnen	Glas	235	€ 1,70	bio	Österreich

4.4 Weiße Bohnen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Insgesamt wurden 20 Produkte weißer Bohnen erfasst. Diese verteilen sich auf unterschiedliche Verpackungsarten: 12 in Dosen, 7 in Plastikbeuteln und 1 Produkt im Tetrapack. Damit ist diese Bohnensorte besonders breit im Handel vertreten, sowohl als

Handelsmarke (Clever, S-Budget, Freshona, King's Crown, Spar, Billa) als auch als Markenprodukt (Bonduelle, Rapunzel, Schalk Mühle, Mr Organic u. a.). Auffällig ist, dass sowohl konventionelle als auch Bio-Varianten in größerer Zahl verfügbar sind. Auch verschiedene Sorten wie Cannellini und Riesenbohne erweitern die Produktvielfalt.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise für weiße Bohnen variieren deutlich zwischen Trocken- und verzehrfertigen Produkten. Bei den Trockenprodukten liegen konventionelle Bohnen aus Äthiopien, Peru, Kanada oder Kirgisistan günstig zwischen € 0,28 und € 0,50 pro 100 g, während Bio-Produkte aus Österreich oder anderen Ländern deutlich teurer sind (€ 0,50–1,56), wobei heimische Bio-Bohnen von Schalk Mühle am oberen Ende der Preisskala stehen. Bei den verzehrfertigen Produkten sind die günstigsten konventionellen Dosen mit € 0,16–0,20 pro 100 g erhältlich, Bio-Dosen kosten zwischen € 0,35 und € 0,90, wobei heimische Bio-Produkte wie die Südobst Weißen Bohnen mit € 0,62 pro 100 g vergleichsweise teuer sind. Insgesamt spiegeln die Preise den Bio-Status, die Herkunft und die Markenqualität wider, wobei heimische Bio-Produkte am höchsten bepreist sind.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben bei weißen Bohnen sind unterschiedlich gestaltet. Während auf einigen konventionellen Produkten das Herkunftsland mit Äthiopien, Peru, Kanada oder Kirgisistan eindeutig angegeben ist, fehlt diese Angabe bei anderen konventionellen Produkten, wodurch die Orientierung für Verbraucher:innen eingeschränkt ist. Bio-Produkte, die nicht aus Österreich stammen, geben zum Teil nur „Nicht-EU“ an, was zulässig, aber weniger präzise ist. Am transparentesten sind heimische Bio-Produkte wie Schalk Mühle oder Südobst, die ausdrücklich mit „100 % aus Österreich“ gekennzeichnet sind und besonders verbraucherfreundlich wirken.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
S-Budget	Weißer Bohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,28	konv.	Äthiopien
Dere	Weißer Riesenbohnen	Plastikbeutel	1000	€ 0,29	konv.	Peru
Ökonomik	Weißer Bohnen	Plastikbeutel	800	€ 0,31	konv.	Kanada
Spar Natur pur	Bio-Cannellini-Bohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,50	bio	Nicht-EU
Sera	Weißer Bohnen	Plastikbeutel	900	€ 0,50	konv.	Kirgisistan
Bio King	Weißer Bohnen	Plastikbeutel	500	€ 0,90	bio	Nicht-EU
Schalk Mühle	Weißer Bohnen	Plastikbeutel	300	€ 1,56	bio	Österreich

Verzehrterte Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Clever	Weißer Bohnen genussfertig	Dose	800	€ 0,16	konv.	keine Angabe
King's Crown	Weißer Bohnen	Dose	800	€ 0,16	konv.	keine Angabe
S-Budget	Weißer Bohnen	Dose	800	€ 0,17	konv.	keine Angabe
Freshona	Weißer Bohnen	Dose	800	€ 0,17	konv.	keine Angabe
Spar	Cannellini Bohnen	Tetrapack	380	€ 0,18	konv.	keine Angabe
Spar	Cannellini Bohnen	Dose	400	€ 0,20	konv.	keine Angabe

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Ece	Weiße Bohnen	Dose	800	€ 0,22	konv.	Nicht-EU
Billa Bio	Weiße Bohnen	Dose	400	€ 0,35	bio	Nicht-EU
Spar Natur pur	Weiße Bio-Riesenbohnen	Dose	400	€ 0,37	bio	Nicht-EU
Mr Organic	Bio weiße Riesenbohnen	Dose	400	€ 0,47	bio	Nicht-EU
Bonduelle	Weiße Bohnen	Dose	400	€ 0,55	konv.	keine Angabe
Südobst	Weiße Bohnen	Dose	400	€ 0,62	bio	Österreich
Bonduelle	Weiße Bohnen	Dose	310	€ 0,90	bio	Nicht-EU

4.5 Belugalinsen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Insgesamt wurden 6 Produkte erfasst. Die Verpackungsarten sind vielfältig: 4 Plastikbeutel, 1 Papierbeutel und 1 Glas. Alle Produkte sind Bio-zertifiziert, es gibt keine konventionellen Varianten im Sortiment. Markenvielfalt ist gegeben (u. a. Schalk Mühle, Rapunzel, Spar Natur pur, Billa Bio), wodurch Konsument:innen sowohl Handels- als auch Herstellermarken zur Auswahl haben. Insgesamt zeigt sich damit eine breite Auswahl innerhalb der Bio-Sparte, jedoch keine konventionellen Alternativen.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise für Belugalinsen zeigen bei den Trockenprodukten eine Spanne von € 0,60 bis € 1,66 pro 100 g. Günstigere Produkte wie Billa Bio und Spar Natur pur liegen bei € 0,60, während heimische Bio-Belugalinsen von Schalk Mühle am oberen Ende der Preisskala stehen (€ 1,66). Bei den verzehrfertigen Produkten liegt das Bio-Glas von Marschland Naturkost bei € 0,82 pro 100 g. Insgesamt zeigt sich, dass heimische Bio-Produkte am teuersten sind.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben bei Belugalinsen sind unterschiedlich gestaltet. Heimische Bio-Produkte wie Spar Natur pur und Schalk Mühle geben klar „100 % aus Österreich“ an und bieten damit hohe Verbraucherfreundlichkeit. Die Linsen von Antersdorfer Mühle (Kanada) und Rapunzel (Italien) nennen das Herkunftsland ebenfalls eindeutig, während Billa Bio „Nicht-EU“ angibt, was natürlich auch zulässig ist. Bei dem untersuchten verzehrfertigen Produkt von Marschland Naturkost, wird das Herkunftsland ebenfalls nur allgemein mit „Nicht-EU“ ausgewiesen, sodass die Angabe für Verbraucher:innen weniger konkret ist.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Billa Bio	Belugalinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,60	bio	Nicht-EU
Spar Natur pur	Bio-Belugalinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,60	bio	Österreich
Antersdorfer Mühle	Belugalinsen	Papierbeutel	500	€ 0,94	bio	Kanada
Rapunzel	Beluga Linsen	Plastikbeutel	500	€ 1,14	bio	Italien
Schalk Mühle	Beluga Linsen	Plastikbeutel	300	€ 1,66	bio	Österreich

Verzehrfertige Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Marschland Naturkost	Bio Beluga-Linsen	Glas	330	€ 0,82	bio	Nicht-EU

4.6 Berglinsen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Insgesamt umfasst das Sortiment 8 Produkte. Die Verteilung nach Verpackungsarten ist ausgewogen: 5 Plastikbeutel, 2 Dosen und 1 Glas. Alle Produkte sind Bio-zertifiziert, es gibt keine konventionellen Angebote. Die Markenvielfalt ist hoch: neben Handelsmarken wie Billa Bio, Spar Natur pur, Zurück zum Ursprung treten auch Hersteller wie Schalk Mühle, dennree, Marschland Naturkost oder Südobst auf. Damit wird ein breites Angebot sowohl in Bezug auf Marken als auch Verpackungsarten geboten.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise für Berglinsen zeigen bei den Trockenprodukten eine Spanne von € 0,40 bis € 1,23 pro 100 g. Günstigere Produkte wie dennree liegen bei € 0,40, während heimische Bio-Produkte von Spar Natur pur, Zurück zum Ursprung und Schalk Mühle deutlich teurer sind (€ 0,60–1,23). Bei den verzehrfertigen Produkten reichen die Preise von € 0,42 (Spar Natur pur) bis € 0,75 (Marschland Naturkost).

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben bei Berglinsen sind durchgehend klar: Bei allen Produkten ist ein konkretes Ursprungsland angegeben. Heimische Bio-Produkte wie Spar Natur pur, Zurück zum Ursprung und Schalk Mühle stammen aus Österreich, wobei Zurück zum Ursprung zusätzlich die genaue Anbauregion ausweist. Importierte Produkte stammen aus der Türkei (dennree, Marschland Naturkost) oder Kanada (Billa Bio) und geben ebenfalls das Herkunftsland an. Damit ist für Verbraucher:innen jederzeit nachvollziehbar, woher die Linsen kommen.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn-füll-menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts-angabe
dennree	Berglinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,40	bio	Türkei
Billa Bio	Berglinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,60	bio	Kanada
Spar Natur pur	Bio-Berglinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,60	bio	Österreich
Zurück zum Ursprung	Berglinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,70	bio	Österreich
Schalk Mühle	Berglinsen	Plastikbeutel	300	€ 1,23	bio	Österreich

Verzehrfertige Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nennfüllmenge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunftsangabe
Spar Natur pur	Bio-Berglinsen	Dose	400	€ 0,42	bio	Österreich
Südobst	Berg Linsen	Dose	400	€ 0,62	bio	Österreich
Marschland Naturkost	Bio Berglinsen	Glas	330	€ 0,75	bio	Türkei

4.7 Rote Linse

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Im Handel sind insgesamt 11 Produkte mit roten Linsen vertreten. Die Verpackungen bestehen überwiegend aus Plastikbeuteln (10 Produkte), ergänzt durch einen Papierbeutel (Antersdorfer Mühle) und es gibt keine Produkte in der Glas- oder Dosenvariante. Damit ist die Sortimentsbreite bei roten Linsen zwar groß, konzentriert sich aber auf Trockenprodukte im Beutel. Sowohl Bio- (7 Produkte) als auch konventionelle Varianten (4 Produkte) sind verfügbar, was eine gute Auswahl für unterschiedliche Verbraucherpräferenzen ermöglicht.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise variieren stark: konventionelle Produkte wie S-Budget (0,32 €/100 g) oder Ekonomik (0,31 €/100 g) liegen im günstigen Bereich, während Bio-Produkte mit Preisen zwischen 0,40 € (dennree, Golden Sun) und 0,80 € (Bio King) teils deutlich teurer sind. Ein mittleres Preisniveau bieten etwa Billa Bio (0,50 €) und Spar Natur pur (0,50 €). Die Preisspanne liegt bei 0,31 € bis 0,80 € pro 100 g und orientiert sich dabei deutlich an der Unterscheidung zwischen günstigeren konventionellen und teureren Bio-Produkten.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben sind unterschiedlich. Konkret genannt werden Türkei (Antersdorfer Mühle, Davert, dennree) und Kanada (Bon-Ri, Ekonomik, S-Budget, Sera). Einige Bio-Produkte weisen hingegen nur allgemein „Nicht-EU“ oder „EU und Nicht-EU“ aus, was zulässig, aber weniger genau ist. Andere Bio-Produkte geben ein konkretes Ursprungsland an, sodass die Herkunft eindeutig erkennbar ist. Die Transparenz reicht also von sehr präzisen Herkunftsangaben bis hin zu „keine Angabe“, die Konsument:innen wenig Orientierung bieten.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
Ekonomik	Rote Linsen	Plastikbeutel	800	€ 0,31	konv.	Kanada
S-Budget	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,32	konv.	Kanada
Bon-Ri	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,34	konv.	Kanada
dennree	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,40	bio	Türkei
Golden Sun	Bio rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,40	bio	keine Angabe
Sera	Rote Linsen	Plastikbeutel	900	€ 0,48	konv.	Kanada
Billa Bio	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,50	bio	Nicht-EU
Spar Natur pur	Rote Bio-Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,50	bio	Nicht-EU
Antersdorfer Mühle	Rote Linsen	Papierbeutel	500	€ 0,70	bio	Türkei
Davert	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,76	bio	Türkei
Bio King	Rote Linsen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	Nicht-EU

4.8 Tellerlinsen

Sortimentsbreite & Produktvielfalt:

Im Handel wurden 6 Tellerlinsen-Produkte gefunden. Die Verpackungsformen sind überwiegend Plastikbeutel (5 Produkte), daneben gibt es 1 Tetrapack (Spar). Die Auswahl umfasst sowohl Bio-Varianten (5 Produkte) als auch eine konventionelle Option (Spar im Tetrapack). Damit ist die Sortimentsbreite solide, allerdings dominiert klar das Bio-Segment.

Preisanalyse & Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Preise für Tellerlinsen zeigen bei den Trockenprodukten eine Spanne von € 0,58 bis € 1,23 pro 100 g. Günstigere heimische Bio-Produkte wie Zurück zum Ursprung und Spar Natur pur liegen bei € 0,58–0,60, während Markenprodukte wie Ja! Natürlich und Rapunzel bei € 0,80 liegen. Die teuersten Produkte stammen von Schalk Mühle mit € 1,23. Bei den verzehrfertigen Produkten ist nur eine konventionelle Variante von Spar verfügbar, die mit € 0,18 pro 100 g deutlich günstiger ist. Insgesamt sind Trockenprodukte, insbesondere Bio-Varianten, deutlich teurer als konventionelle verzehrfertige Produkte.

Herkunftsangaben:

Die Herkunftsangaben sind insgesamt gut. Besonders klar und transparent sind heimische Bio-Produkte wie Zurück zum Ursprung, Spar Natur pur, Ja! Natürlich und Schalk Mühle geben klar „100 % aus Österreich“ an, wobei Zurück zum Ursprung zusätzlich die Anbauregion ausweist. Importierte Produkte wie Rapunzel nennen ebenfalls das Herkunftsland und zusätzlich die genaue Sortenbezeichnung. Bei der konventionellen verzehrfertigen Variante von Spar fehlt hingegen die Angabe zur Herkunft, sodass Verbraucher:innen hier keine Orientierung haben.

Trockenprodukte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
Zurück zum Ursprung	Tellerlinsen	Plastikbeutel	600	€ 0,58	bio	Österreich
Spar Natur pur	Bio-Tellerlinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,60	bio	Österreich
Ja! Natürlich	Bio-Tellerlinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	Österreich
Rapunzel	Troja Tellerlinsen	Plastikbeutel	500	€ 0,80	bio	Türkei
Schalk Mühle	Tellerlinsen	Plastikbeutel	300	€ 1,23	bio	Österreich

Verzehrferfertigte Produkte:

Marke	Bezeichnung	Verpackung	Nenn- füll- menge in g	Preis pro 100 g	bio oder konv.	Herkunfts- angabe
Spar	Tellerlinsen	Tetrapack	380	€ 0,18	konv.	keine Angabe

5. Fazit & Empfehlungen

Die Untersuchung des Angebots an Bohnen und Linsen im österreichischen Handel zeigt, dass Konsument:innen grundsätzlich eine breite Auswahl vorfinden, die jedoch je nach Sorte deutliche Unterschiede in Vielfalt, Preisniveau und Transparenz aufweist. Bei gängigen Klassikern wie Kidneybohnen, weißen Bohnen und roten Linsen ist das Sortiment besonders breit. Sie sind sowohl in günstigen Konservendosen und Tetrapacks erhältlich, als auch in zahlreichen Bio-Varianten im Trockensortiment. Exklusivere Sorten wie Käferbohnen, Belugalinsen, Berglinsen oder Tellerlinsen sind deutlich seltener vertreten und meist stärker in Bio-Qualität sowie mit regionalem Bezug verfügbar. Damit zeigt sich: Die Basisversorgung wird klar durch Standardprodukte angesprochen, während Spezialsorten eher ein Nischenangebot darstellen, oft hochwertig, aber preislich teurer sind.

Preislich zeigt sich eine klare Linie: Konventionelle Produkte in Dosen oder Tetrapacks sind mit Abstand am günstigsten, während Bio-Produkte, insbesondere im Glas oder Beutel und von österreichischer Herkunft, teils deutlich höhere Preise erzielen. Am unteren Ende der Preisspanne liegen die Kidneybohnen genussfertig der Marke Clever in der Dose (0,16 € pro 100 g), während am oberen Ende die Käferbohnen der Schalk Mühle im Plastikbeutel (2,66 € pro 100 g) stehen. Dieser Preisunterschied verdeutlicht eindrucksvoll die Spannweite von günstiger Grundversorgung bis hin zu Premium-Bio-Produkten. Heimische Anbieter wie Schalk Mühle, Spar Natur pur, Zurück zum Ursprung oder Steirer Kraft sind im höheren Preissegment vertreten und betonen häufig regionale Herkunft oder g.U.-Kennzeichnungen, was als Hinweis auf besondere Qualität wahrgenommen wird. Im unteren Preissegment sind Handelsmarken wie Clever, S-Budget oder Freshona zu finden, die günstigere Produkte mit einfacherer Aufmachung und oftmals fehlender Herkunftsangaben anbieten. Um die Preisunterschiede noch deutlicher zu machen, werden die Ergebnisse nach Sorten und Produktarten gegenübergestellt. Die folgende Tabelle zeigt dazu die Minimal-, Maximal- und Durchschnittspreise von Trocken- und verzehrfertigen Hülsenfrüchten im Vergleich.

Sorte	Trockenprodukte			Verzehrfertige Produkte		
	Mindestpreis pro 100 g	Durchschnittspreis pro 100 g	Maximalpreis pro 100 g	Mindestpreis pro 100 g	Durchschnittspreis pro 100 g	Maximalpreis pro 100 g
Käferbohnen	€ 1,24	€ 1,77	€ 2,66	€ 0,41	€ 0,68	€ 1,91
Kidneybohnen	€ 0,30	€ 0,87	€ 1,43	€ 0,16	€ 0,37	€ 0,98
Schwarze Bohnen	€ 0,80	€ 1,10	€ 2,00	€ 0,55	€ 1,12	€ 1,70
Weißer Bohnen	€ 0,28	€ 0,62	€ 1,56	€ 0,16	€ 0,35	€ 0,90
Belugalinsen	€ 0,60	€ 0,99	€ 1,66	€ 0,82	€ 0,82	€ 0,82
Berglinsen	€ 0,40	€ 0,70	€ 1,23	€ 0,42	€ 0,60	€ 0,75
Rote Linsen	€ 0,31	€ 0,50	€ 0,80	-	-	-
Tellerlinsen	€ 0,58	€ 0,80	€ 1,23	€ 0,18	€ 0,18	€ 0,18

An dieser Stelle noch ein Hinweis: die Bohnen- und Linsen-Trockenprodukte erscheinen auf den ersten Blick teurer, da der Preis pro 100 g höher ausfällt als bei vorgegarten Varianten im Glas, der Dose oder im Tetrapack. Trockenprodukte nehmen beim Einweichen und Garen viel Wasser auf und vervielfachen ihr Gewicht, wodurch sich die Kosten für Trockenprodukte relativieren. Für Bohnen konnte gezeigt werden, dass sich ihr Gewicht nach dem Kochen je nach Sorte auf das Zwei- bis Dreifache erhöht³. Auch Linsen nehmen beim Einweichen und Kochen deutlich Wasser auf und steigern ihr Gewicht um das 1,3- bis 2,1-Fache⁴. Für Konsument:innen bedeutet das: Wer bereit ist, Zeit in die Zubereitung zu investieren, kann mit Trockenware nicht nur sparen, sondern auch selbst über Gargrad, Konsistenz und Geschmack entscheiden.

Bei den Herkunftsangaben fällt das Bild differenziert aus. Während österreichische Bio-Produkte teils sogar Anbauregionen nennen, bleiben viele Handelsmarken bei zulässigen aber vagen Angaben wie „EU/Nicht-EU“ oder verzichten gänzlich auf konkrete

³ Nakitto, A. M., Muyonga, J. H., & Nakimbugwe, D. (2015). Effects of combined traditional processing methods on the nutritional quality of beans. *Food Science & Nutrition*, 3(3), 233–241

⁴ Wang, N., & Daun, J. K. (2005). Determination of water absorption of pulses using the Peleg model. *Journal of Food Science*, 70(1), e62–e67

Herkunftsangaben. Gerade für Verbraucher:innen, die Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität legen, ist dies unbefriedigend.

Für Konsument:innen, die Wert auf Regionalität, Bio-Qualität und Transparenz legen, empfiehlt sich der Griff zu Produkten von österreichischen Marken (z. B. Schalk Mühle, Zurück zum Ursprung, Spar Natur pur, Steirer Kraft), die eine klare Herkunftskennzeichnung bieten. Preisbewusste Käufer:innen finden bei Handelsmarken wie Clever oder S-Budget ein günstiges Basisangebot, müssen dabei aber Abstriche bei Herkunftsangaben in Kauf nehmen. Insgesamt zeigt die Marktsichtung eine gute Balance zwischen günstigem Grundangebot und qualitativ hochwertigen Premiumprodukten. Wünschenswert wäre jedoch eine durchgehende Herkunftskennzeichnung, insbesondere bei Importware.

Abschließend noch ein Tipp: Neben Preis und Herkunft liefern Hülsenfrüchte auch wertvolles Eiweiß. Hier lohnt auch ein Blick auf die Eiweißqualität. Die sogenannte biologische Wertigkeit zeigt, wie gut der Körper das Eiweiß aus Bohnen und Linsen verwerten kann. Je vollständiger die Mischung an essentiellen Aminosäuren (also Bausteinen des Eiweißes, die der Körper nicht selbst herstellen kann), desto höher ist die biologische Wertigkeit. Zum Vergleich: Hühnerei dient oft als Referenz mit einem Wert von 100⁵. Die untersuchten Hülsenfrüchte schneiden hier unterschiedlich ab:

- Kidneybohnen⁶ und weiße Bohnen⁷ erreichen Werte um 55–60.
- Schwarze Bohnen liegen mit 60–65 etwas höher⁸.
- Käferbohnen bewegen sich im Bereich von 55–60⁹.

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. Bonn. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

⁶ Young, V. R., & Pellett, P. L. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59(5 Suppl), 1203S–1212S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/59.5.1203S>

⁷ Schaafsma, G. (2000). The protein digestibility–corrected amino acid score. *Journal of Nutrition*, 130(7), 1865S–1867S. <https://doi.org/10.1093/jn/130.7.1865S>

⁸ Rebello, C. J., Greenway, F. L., & Finley, J. W. (2014). A review of the nutritional value of legumes and their effects on obesity and its related co-morbidities. *Obesity Reviews*, 15(5), 392–407. <https://doi.org/10.1111/obr.12144>

⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. Bonn. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

- Linsen (rot, Berg-, Teller- und Beluga-) haben eine etwas niedrigere biologische Wertigkeit von 45–50¹⁰.

Damit sind Bohnen insgesamt leicht im Vorteil gegenüber Linsen. Dennoch gilt: Alle Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß und sind wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung. Besonders wirksam wird ihr Eiweiß, wenn sie mit Getreideprodukten kombiniert werden. So ergänzen sich die unterschiedlichen Aminosäuren optimal und die biologische Wertigkeit steigt auf Werte über 80¹¹. Das zeigt: Hülsenfrüchte sind nicht nur preiswerte und vielseitige Lebensmittel, sondern können, vor allem in Kombination, auch eine sehr gute Eiweißquelle für Menschen sein, die wenig oder kein Fleisch essen.

¹⁰ Schaafsma, G. (2000). The protein digestibility–corrected amino acid score. *Journal of Nutrition*, 130(7), 1865S–1867S. <https://doi.org/10.1093/jn/130.7.1865S>

¹¹ Young, V. R., & Pellett, P. L. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59(5 Suppl), 1203S–1212S

6. Fotos der Produkte

Käferbohnen:



Kidneybohnen:





Schwarze Bohnen:



Weißer Bohnen:





Belugalinsen:



Berglinsen:



Rote Linsen:



Tellerlinsen:

