

Zahlen und Fakten

Graz, 23. April 2025

Grazer Krauthäuptel

Ernte. Mehr als 15 Millionen Stück pro Jahr.

Anbaufläche in der Steiermark. ca. 170 Hektar im Freiland und in Folienhäusern.

Zahl der Produzenten. Rund 100 Gemüsebauern, überwiegend im Grazer Raum und in der Südoststeiermark, kultivieren den Grazer Krauthäuptel.

Am typisch roten Randerl erkennbar. Seine äußeren Blätter haben ein schmales, dunkelrot bis violett gefärbtes Randerl. Besonders geschätzt wird der Grazer Krauthäuptel wegen seines zart-knackigen, leicht süßlichen, bitterfreien Geschmackes.

Vitaminreich und kalorienarm. Der beliebteste Salat der Steirer ist nicht nur ein wahrer kulinarischer Genuss, sondern hat auch ganz schön etwas im Köpfchen: Reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig: Der Vitamin-Gehalt im Salat nimmt nach außen hin zu. Der Grazer Krauthäuptel besteht zu 90 Prozent aus Wasser, ist sehr kalorienarm und ideal für leichte Kost sowie für Schonkost.

Tipps für die Zubereitung. Den Grazer Krauthäuptel kurz und nur mit wenig Wasser waschen. So bleibt dieser frisch und knackig, Vitamine und Mineralstoffe bleiben gut erhalten. Den Grazer Krauthäuptel erst kurz vor dem Essen zubereiten. Auch die äußeren Blätter verwenden, diese sind am vitaminreichsten! In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält sich der restliche Salatkopf im Kühlschrank länger.

Nachhaltig produziert. Der Frühanbau erfolgt im Freiland ohne Energieeinsatz für Heizung oder Beleuchtung. Das macht heimischen Salat zur klimafreundlichsten Wahl: ca. 100-200 Gramm CO₂-Äquivalente werden in der Produktion ausgestoßen. Das ist weniger als die Hälfte im Vergleich zu Eissalat aus Spanien, der in den südlichen Gefilden sehr gut wächst, dann jedoch 2000 Kilometer auf dem Weg nach Österreich zurücklegt. Heimischer Grazer Krauthäuptel kommt unverpackt nach wenigen Kilometern ins Regal und auf die Märkte. Der Selbstversorgungsgrad mit Häuptel- und Eissalat liegt in Österreich bei 87 Prozent, der durchschnittliche Jahreskonsum eines Österreichers lag 2021 bei 3,5 Kilogramm.

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360



