

Skorbut und Labskaus ... eine geschichtsträchtige Verbindung

zusammengestellt von Volker Borkewitz

Den kundigen Lesern werden beide Begriffe bekannt sein, die Verbindung wahrscheinlich nicht allen.

Beginnen wir mit Skorbut, früher auch Scharbock oder Mundfäule genannt. Die Krankheit tritt bei Menschen, Affen und Meerschweinchen auf und ist auf den Mangel an Vitamin C zurückzuführen. Die Krankheit war bereits seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. in Ägypten bekannt, erlangte aber erst im 15. bis 18. Jahrhundert an Bedeutung. Damals starben auf den sehr langen, teils über Jahre dauernden Segelreisen, sehr viele Seeleute an dieser Krankheit. Die Symptome sind vielfältig, beginnend mit Zahnfleischbluten und Zahnfleischwucherung bis hin zum Ausfall fast aller Zähne. Aber daran stirbt man noch nicht. Erst die Erschöpfung, schlechte Heilung von Wunden über Muskelschwund bis hin zu Blutungen unter der Knochenhaut führen am Ende zu Herzversagen.

So geschehen auf den folgenden Reisen:

1497 – 1499: Erste Fahrt nach Indien mit Vasco da Gama – 100 von 160 Seeleuten wurden Opfer von Skorbut

1519 – 1522: Weltumseglung mit Magellan – 130 von 250 Seeleuten starben an der Mangelkrankheit

1740 – 1744: Weltumseglung mit George Anson – 1.300 von 2.000 Seeleuten überlebten die Kaperfahrt nicht

1768 – 1779: Drei Reisen in den Pazifik mit James Cook – keine Toten dank Sauerkraut!

Ursache ist, wie oben erwähnt, Vitamin C Mangel. Vitamin C nehmen wir über frisches Obst und Gemüse auf, selbst in Kartoffeln steckt viel Vitamin C und besonders fermentiertes Gemüse, das durch Gärung haltbar gemacht wird, wie zum Beispiel Sauerkraut. Dies alles sind Produkte, welche auf den Segelschiffsreisen bis ins 18. Jahrhundert nicht mitgeführt wurden, da sie unterwegs verdarben. Trockenprodukte und in Salz gepökeltes Fleisch (Corned Beef) waren die Hauptnahrungsquelle, alle ohne die erforderlichen Vitamine. Auf die biochemische Synthese des Vitamin C soll hier nicht weiter eingegangen werden, nur soviel, dass der Mensch einen empfohlenen Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C durch Obst und Gemüse decken sollte,

wobei schon 10 mg ausreichen, um Skorbut vorzubeugen.



Selbst in der heutigen Zeit ist Skorbut nicht von der Erdoberfläche verschwunden. Diese Mangelkrankheit in Verbindung mit Unterernährung tritt vorwiegend in Entwicklungsländern auf, weniger in Industrieländern. Erstaunlicherweise aber hat man in den Vereinigten Staaten in den letzten 5 Jahren bei Kindern mit einem schwachen sozioökonomischen Hintergrund vermehrt ein Auftreten von Skorbut festgestellt.

Die Erkenntnis, dass vitaminreiche Nahrung gegen die Krankheit vorbeugt, hatten bereits die Naturvölker. So wurde der Mannschaft des französischen Seefahrers Cartier 1535 von den Küstenindianern Neufundlands mit einem Sud aus Fichtennadeln geholfen. Dass frisches Obst und Gemüse der Schlüssel zur Abwehr von Skorbut sei, war schon früh erkannt worden, ohne die chemischen Zusammenhänge zu kennen. Doch noch lange wies die Regierung in London den Vorschlag zurück, die Versorgung der Seefahrer durch „Vitamin-Bunkerstationen“ an Land zu sichern. Nur die Niederländer der Ost-Indien-Compagnie erkannten den Vorteil und richteten am Kap der Guten Hoffnung eine

Niederlassung auch für die Versorgung mit frischen Lebensmitteln ein.

Bis in die Mitte des 18. Jahrhunderts wurde von Medizinern bei den verantwortlichen Schiffsreedern und im Militär für eine Versorgung mit Obst und Gemüse geworben, jedoch mit wenig Erfolg. Selbst der britische Schiffsarzt James Lind zeigte 1754, dass Zitrusfrüchte gut gegen Skorbut wirken, ohne jedoch den Zusammenhang mit Vitamin C zu erkennen. Denn Vitamine waren zu jener Zeit noch unbekannt und man verwandte Zitrusfrüchte nur als Heilmittel, die von Schiffsärzten ausgegeben wurden.

Erst 1795 verfügte die britische Admiralität, dass an die Besatzung von Schiffen der Royal Navy täglich eine Portion Zitronensaft* ausgegeben werden sollte. Und erst ab 1844 wurde dieses Verfahren auch in der Handelsmarine per Gesetz übernommen. Da man aber wegen der Kosten eher den weniger wirksamen Limettensaft bevorzugte, erhielten die britischen Schiffe den Spitznamen „Lime Juicer“ und die Matrosen hießen „Limey“. Auf deutschen Schiffen kam eher das Sauerkraut zum Zuge, daher heißen wir auch heute noch bei den Angelsachsen „Krauts“! Doch erst nach intensiven Forschungen norwegischer, ungarischer, amerikanischer und schweizerischer Wissenschaftler begann im Jahre 1934 die industrielle Vitamin-C-Synthese, bekannt als Ascorbinsäure.

*) Anmerkung: Zitronen haben nur ca. 55 mg Vitamin C, Paprika hat mit 140 mg deutlich mehr, bezogen auf 100 Gramm Fruchtgewicht.

Kannst du nicht kauen, dann musst du Brei essen!

Zurück zu den „zahnlosen“ Seeleuten. Die armen Kerle mussten ja etwas essen. Und da sie feste Nahrung nicht kauen konnten, wurde das gepökelte Fleisch püriert. Hatte man Rote Beete oder Gurken an Bord, wurde diese vitaminreiche Nahrung dem Fleisch zugegeben, ohne dass man den Zusammenhang erklären konnte, denn den Seeleuten ging es bald besser. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurden Kartoffeln als Breizusatz zum Salzfleisch auf deutschen Segelschiffen eingesetzt.

Mit den Seeleuten gelangte der Pökelfleisch-Kartoffelbrei an Land. Sein Ursprung ist jedoch vage, da ja die Mannschaften auf den Segelschiffen aus Seeleuten aller

Herren Länder bestanden. Der Norden Europas scheint aber ein gesichertes Gebiet zu sein, insbesondere Schleswig-Holstein.

Das Grundrezept ist immer gekochtes und püriertes Pökelfleisch, das zusammen mit heißen gestampften Kartoffeln zu einem Brei vermischt wird. Regionale Abwandlungen mischen Matjes, Zwiebeln, Rote Beete und Gewürzgurken als Brei darunter. Andere legen diese dem Brei dazu und toppen das Ganze mit einem Spiegelei. Das Mecklenburger Labskaus enthält weder Fleisch noch Gurken und Rote Beete und im Dänischen Labskaus wird das Pökelfleisch durch gewürfeltes Schweinefleisch ersetzt. Da gepökelte Rinderbrust ohnehin heute kaum noch beim Metzger zu erhalten ist – jedoch online schon, nimmt man auch gerne Corned Beef aus Dosen.

Hier nun das traditionelle Labskaus Rezept für vier Personen

800 gr. gepökelte Hohe Rippe (auch Corned Beef); 1 kg Kartoffeln (mehlig) in der Schale kochen, pellen und zerstampfen; Rote Beete im Glas, 2 Matjes, 4 Rollmopse, 4 Zwiebeln, 4 Eier, Gewürzgurken im Glas, 1 Ei Schweineschmalz, 1 Ei Butter, Lorbeerblatt, Pfeffer, Petersilie.

Fleisch im Topf mit Wasser gerade bedeckt, Lorbeerblatt und Pfefferkörner aufkochen, dann 1,5 Stunden bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Zwiebeln sehr feingehackt im Schweineschmalz in der Pfanne dünsten.

Fleisch aus der Brühe (nicht weggießen) in Stücken mit 6 Gurken, den Matjes und der Roten Beete durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Alles zusammen mit dem noch heißen Kartoffelstampf und den Zwiebeln vermischen, eventuell die Konsistenz



mit heißer Brühe sowie mit Butter cremiger machen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, auf Tellern mit weiteren Gurken, je einem Rollmops und Spiegelei obenauf anrichten. Fehlt nur noch die Petersilie. Fertig!

Das klassische Rezept gibt es in vielen Variationen. Hier zwei Beispiele:

Bremerhaven Labskaus nach NATUSCH am Fischereihafen: Hier werden außer den Kartoffeln alle anderen Zutaten nicht püriert, sondern nur in kleine Würfel geschnitten (Fleisch und Matjes) sowie die Gurken in Streifen mit in Butter glasierten Zwiebelwürfeln unter die Kartoffelmasse gemengt. Brühe macht auch hier die Konsistenz zu Brei. Dazu kommen getrennt Rote Beete, Rollmops, Senfgurken und Zwiebelringe auf den Teller. Wie überall obenauf ein Spiegelei.



geschwenkte Zwiebel, Rote Beete und Gewürzgurken gemischt. Klein gewürfelter Matjes kann dazu gegeben oder untergemengt werden. Dazu gibt es ein Tomahawks Steak (mit Knochen) oder alternativ Roastbeef. Das Fleisch sollte erst im Ofen bei 70° C eine Stunde sanft garen, um dann anschließend von beiden Seiten in der Pfanne kurz gebraten zu werden. So geht es auch! Guten Appetit!

Wer in Hamburg Labskaus essen möchte, der kehre im „**Old Commercial Room**“ vis-à-vis vom Hauptportal der Michaeliskirche ein. Dort erhält man Hamburger Labskaus und wer will, kann sich gleich eine Portion in der Dose mitnehmen. In Bremerhaven gibt es Labskaus auf der Speisekarte im Restaurantschiff „**Salondampfer HANSA**“ im Neuen Hafen in einem vornehm gediegenen Ambiente, sehr zu empfehlen.

Quellen:

wikipedia zu Skorbut und Labskaus

Lorenz Schröter – Das kulinarische Kielschwein – marebuchverlag, 2007

Lutz P. Natusch – Die besten Fischrezepte aus dem Restaurant NATUSCH, Bremerhaven, 2008

Christoph Brandt – Kochen unplugged – Kassel – 2014

Zeichnung von TSFD Mitglied Josef Zintl



Exklusiver mutet da schon das Rezept von **Christoph Brand aus Kassel** an: „**LABSKAUS IN MÄNNLICH Tomahawks mit Roter Beete, Gurke, Matjes, Potato und gespiegeltem Ei**“, so der Titel des Rezepts.

Hier fehlt in der pürierten Masse das Fleisch. Mehliges Kartoffel und Süßkartoffel werden püriert und darunter in kleine Würfel geschnittene und in Butter