

### Kartoffel Ahoi: Seefahrergericht Labskaus liefert viel Vitamin C

Vom Meer aufs Festland – so viel Geschichte steckt im norddeutschen Klassiker



*Nicht nur bei Seeleuten beliebt: Das norddeutsche Gericht Labskaus ist würzig-lecker, farbenfroh auf dem Teller und liefert viel Vitamin C. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 9. Juli 2024. Würzig, cremig und farblich ein echter Hingucker – das norddeutsche Gericht „Labskaus“ hat eine lange Tradition. Die Kartoffelspeise mit Corned Beef, Roter Bete und Fisch stammt aus den Zeiten der Schifffahrt, wo sie vor allem bei Seeleuten aufgetischt wurde. Welche Rolle die kräftige rote Farbe im Labskaus spielt und warum das Gericht heute auch auf dem Festland noch gerne verspeist wird, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.

#### Volle Vitaminkraft voraus

Die Ursprünge von Labskaus sind eng mit der Geschichte der Seefahrt verbunden. Damals mussten

Seeleute Nahrung mit an Bord nehmen, die lange haltbar war und dennoch ausreichend Nährstoffe lieferte. Labskaus, das als Gericht wahrscheinlich im 18. Jahrhundert entwickelt wurde, erfüllte diese Anforderungen optimal, denn die Zutaten waren leicht zu konservieren und konnten auf langen Seereisen problemlos gelagert werden. Labskaus besteht aus gesalzenem oder gepökeltem Fleisch, Kartoffeln und Roter Bete, die zusammen gekocht und zu einem Brei verarbeitet werden. Eine praktische Konsistenz, denn Seeleute hatten oft schlechte oder nur noch wenige Zähne. Das lag unter anderem daran, dass sie an Bord Skorbut bekamen – eine Krankheit, die durch Vitamin-C-Mangel verursacht wird und unter anderem Müdigkeit und Zahnausfall begünstigte. Da Kartoffeln und Rote Bete viel Vitamin C enthalten und den Symptomen entgegenwirkten, hat sich das Gericht schnell als ein geeignetes Mahl auf hoher See etabliert. Wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts heißt die Kartoffel manchmal auch die „Zitrone des Nordens“.

#### Rote Schmuggelware

Die Rote Bete hatte zudem noch einen ganzen anderen Vorteil: Da bei langer Zeit an Bord die Qualität der Lebensmittel oft litt, kaschierte damals die rote Farbe minderwertige Zutaten, die so unauffällig unter das Gericht geschmuggelt werden konnten. Heute lässt sich die Seefahrermahlzeit glücklicherweise mit frischen Zutaten zubereiten und wird meist heiß serviert. Eine wichtige Rolle spielen zudem die Beilagen, die dem Labskaus leckere geschmackliche Kontraste verleihen: Rollmops bringt ein salzig-säuerliches Aroma hinzu, eingelegte Gurken sorgen für eine knackig-frische Komponente und Spiegeleier runden das Gericht mit einer cremigen Note ab.

#### Landgang

Dank der ungewöhnlichen Geschmackskomposition und der gesunden Zutaten hat Labskaus im Laufe der Jahre immer mehr an Beliebtheit gewonnen, sodass sich heute zahlreiche Variationen und moderne Interpretationen des Gerichts finden lassen. So zum Beispiel vegetarische Varianten, die beispielsweise Tofu verwenden. Labskaus findet man daher auch nicht mehr nur auf hoher See, sondern vor allem in deutschen Hafenstädten wie Hamburg, Bremen oder Lübeck. Aber auch in

## Presseinformation

anderen deutschen Küstenregionen und den Ländern Dänemark, Norwegen und England ist das Gericht beliebt.

Übrigens: Die Herkunft des ungewöhnlichen Namens ist nicht vollständig geklärt. Eine Theorie besagt, es leitet sich vom englischen Begriff „lobscouse“ ab, der so viel wie „Speise für Flegel“ bedeutet. Der Einfluss der englischen Küche auf die norddeutsche Region ist durch den regen Handel und den Kulturaustausch im Laufe der Jahrhunderte gut dokumentiert. Eine andere Quelle ordnet die Namensherkunft dem Norwegischem zu, wo es so viel wie „leicht zu Kauendes“ bedeuten soll.

### Aus der Kombüse in die Küche: Labskaus zuhause zubereiten

Um Labskaus selbst zuzubereiten, 600 Gramm mehlig kochende Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen, dann gegebenenfalls halbieren oder vierteln und in reichlich gesalzenem Wasser rund 25 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit 400 Gramm (vakuumierte) Rote Bete in feine Würfel schneiden. Kartoffeln abgießen und mit 200 Gramm Corned Beef, 50 Gramm Butter, acht Esslöffeln Rote-Bete-Saft und den Rote-Bete-Würfeln kräftig stampfen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Nun vier Stiele Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und vier Eier bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten als Spiegelei braten. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Das heiße Labskaus pro Portion mit je einem gebratenen Ei, einem Rollmops, einer Essiggurke und etwas Petersilie servieren und dabei dem Sound von Meereswellen lauschen.

### Das Rezept gibt es auch online: [Labskaus](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.220

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rote Bete, Rollmops, Labskaus, Seefahrt

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de) | 0221 925454-817



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank