

# Heute mal vegan!

**Beitrag von „Midnatsol“ vom 3. Mai 2015 19:23**

Auch ich esse 3-4 Tage die Woche vegetarisch. Ich habe auch ein paar wenige vegane Rezepte, die an diesen Tagen oft gekocht werden, aber nicht weil sie vegan sind, sondern weil sie lecker sind 😊 Generell sehe ich es ähnlich wie der Elternschreck: Fleischkonsum ist nicht per se gut oder schlecht, auf die Menge und Herkunft des Fleisches kommt es an. Aber es ist durchaus gut und wichtig seine Ernährung sowohl in Hinblick auf Gesundheit als auch Moral zu reflektieren, daher finde ich die Botschaft des Videos vollkommen korrekt!