

Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 12:50

Verträglichkeit ist auch noch so eine Sache... ich bin zB auf Erbsen und Linsen allergisch, somit fallen diverse Protein-Substitute auch schon mal wieder weg. Ich hatte mal die interessante Aufgabe, etwas leckeres für eine Freundin zu kochen, die sowohl Lactose als auch Gluten nicht verträgt... was kam raus? Ganz klassische Paella, das hatte sie gar icht auf dem Schirm gehabt. Und was meine eigene Auswahl angeht - Fisch bevorzuge ich erstens, weil er mir schmeckt und zweitens die Omega-3-Fettsäuren in einer ausgewogenen Ernährung Sinn machen. Und manche Sachen mag man einfach oder nicht - insofern, [@Krabappel](#) - das mit der Möhre lasse ich, da kommt bei mir höchstens mal eine an ein Curry mit "dran", solo schmecken die mir einfach nicht.

Was regionales Kaufen angeht... auch hier in der Großstadt gibt es einen Wochenmarkt, und da kommen natürlich auch die Bauern aus der Umgebung. Manche fahren sogar regelmäßig durch die Stadt und bieten frisches Gemüse vom Lieferwagen. Bspw. hat mein Vater quasi ein "Abo" bei einem Bauern, der alle 2 Wochen Kartoffeln und Eier liefert - eine gute Sache. Es gibt ja auch GreenBags/GreenBoxes, über die ich mich schon öfter informiert habe, aber noch auf kein Angebot gestoßen bin, das mir wirklich zusagt (ich bin einfach kein "Kartoffelmonster", und ein Pfund Möhren die Woche brauche ich auch nie im Leben, um mal die häufigsten Kritikpunkte zu nennen).

Was die Auswahl der Nahrungsquellen angeht, kann man aber schon darauf achten, wie zB Tiere gehalten und auch verwertet werden. Es ist sinnvoll, alles zu verwenden, wenn man schon schlachtet - und das ist auch machbar. Tiere nur für ein bestimmtes spezielles Organ zu züchten, zu schlachten und den "Rest" dann nur zu entsorgen unterstütze ich nicht.