

# Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 23:21

wenn dir die Jacke passt, [@tibo](#)... es kann schon so wirken, als wollest du missionieren, denn du bestreitest ja ganz direkt das Fehlen von B12, Zink, Eisen, Calcium und Vitamin D bei rein veganer Ernährung... nur B12 alleine ist es nicht. Und das wären mir 5 Supplemente zu viel, und nicht mal ausreichend, denn so einiges was in der veganen Küche dafür "vorgesehen" ist kann ich nicht essen...

ergo hätte ich zB Probleme beim Muskelaufbau und müsste mir Sorgen um meine Knochen machen... muss ich nicht, wenn ich schlicht ausgewogen esse. Und da es auch schmecken soll, kommt zB neben Öl bei vielen Speisen so ein kleines Stück Butter mit in die Pfanne... rein geschmacklich. Das geht bei vegan nicht, und damit fällt das Thema komplett durch. Und ohne Fisch fehlen die Omega-3-Fettsäuren...

Nö. Vegetarisch ist schon schlimm, aber vegan unverantwortlich, und wer was anderes behauptet, hat vom menschlichen Organismus keine Ahnung, sprich in Bio gepennt (ich lasse das Argument, man könne ja Nahrungsergänzungsmittel nehmen, nicht gelten, denn damit bestätigt man ja nur die unzureichende Versorgung durch vegane Ernährung).

Aber tröste dich... es gibt noch Beklopptere... Fructarier. Die haben wirklich den Knall nicht gehört.

Ergo - obwohl ich durchaus auch mal Tofu esse - man kann den Geschmack einer Portion Tofu mit Sojasprossen um mindestens 200% verbessern, indem man es vor dem Verzehr durch SchniPo ersetzt.

