

# Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „HerrLehrer“ vom 3. November 2018 23:47

Meine Güte Miss Jones,  
ich habe versucht, nach meinem Kommentar mich als stiller Leser zurückzuhalten. Doch Deine Aussage schießt den Vogel ab.

## **Zu den Nährstoffen (siehe DGE-Auswertungen, z.B. im Vitalstofflexikon):**

- Eisen und Zink stecken zu Genüge in Haferflocken und Linsen - um nur zwei Beispiele zu nennen.
- Calcium ist fast jedem Pflanzendrink zugesetzt - steckt aber auch in Kohl, Mineralwasser und Sesam.
- Vitamin D kann im Sommer ausreichend gedeckt werden. Im Winter supplementieren Veganer häufig Vitamin D, was in unseren Breitengraden wegen des niedrigen Sonnenstands großen Bevölkerungsteilen empfohlen wird.

-> Iss am Morgen eine Schüssel Haferflocken (am besten mit roten Beeren) mit Sojamilch und Deine Bedenken sind Adé.

Übrig bleibt das geliebte Vitamin B12. Das schluckt man einmal die Woche und die Sache ist gegessen.

Dass man mit subjektiven Eindrücken wie "Fleisch schmeckt halt" in einer sachlichen Diskussion nicht argumentieren kann, sollte Dir bewusst sein.

Wer sich trotzdem mit Vorurteilen, Unwissenschaftlichkeit und Zynismus über andere erhebt, muss eben mit Gegenwind rechnen - oder sollte es zumindest bleiben lassen. Das führt nur zu Konflikten und Unruhe. Darauf hat niemand Lust.