

# **Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen**

**Beitrag von „HerrLehrer“ vom 4. November 2018 00:29**

Es war schon etwas sachlicher, danke.

Ich betone ausdrücklich, dass ich mich auf den halbwegs allergiefreien Durchschnittsmenschen beziehe. Wer als Veganer beispielsweise auf Hülsenfrüchte oder Soja allergisch ist, hat schlechte Karten. Da kann ich eine vegane Ernährung gar nicht erwarten. Deshalb fühlle Dich als Allergikerin bitte nicht persönlich angegriffen.

Ich schrieb "Pflanzendrink", weil man "Pflanzenmilch" ja nicht mehr sagen darf. Und ja, die sind sehr natürlich. Ich habe mir gerade die Angaben durchgelesen: Sojabohnen (8%), Meeresalge, Salz und eben Wasser. Vergleiche die Zutaten doch einmal mit den vielen Überraschungen, die Dir tierische Produkte liefern. Die EU musste sogar einen Grenzwert für Eiter in der Milch festlegen, der mehrfach nach oben korrigiert wurde. Von den Antibiotika und multiresistenten Keimen ganz zu schweigen.

Übrigens: Wer die Supplementation (von B12) als etwas Unnatürliches abtut, darf gar keine tierischen Produkte essen. Vitamin B12 (und weitere) sind typische Zusätze im Kraftfutter. Ohne sie würden die Viecher bis zur Schlachtreife gar nicht überleben.

Ja, ohne B12 und eine ein bisschen bewusstere Ernährung wird es als Veganer schwierig. Doch ist das wirklich so ein Totschlagargument?

Die Aussage, vegan sei per se ungesund, ist zumindest nicht richtig. Zu diesem Fakt stehe ich und verteidige ihn auch.