

Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „tibo“ vom 4. November 2018 09:20

Die biologische Wertigkeit von Eiweißen ist mir ein Begriff, ich muss mich damit aber (noch?) nicht großartig beschäftigen, da ich wie gesagt jedes Jahr bescheinigt bekomme, dass ich alles zu mir nehme, was ich brauche. Die einzige recht einfach umzusetzende Konsequenz aus diesem Umstand ist, dass man möglichst viele verschiedene Proteinquellen nutzen muss. Falls du da mehr zu wissen willst, kannst du dich ja gerne an die ADA, deine*n nächste*n kundige*n Doktor*in oder Ernährungswissenschaftler*in wenden. Die kennen sich damit aus und können das sicher gut erklären.

Den Eisenmangel hatte ich wie gesagt als Kind und er wurde durch Tabletten gelöst. Jetzt brauche ich weder Tabletten noch Infusionen, wie du suggerieren willst.

Wenn ich meine zugegeben schlechten Mathekenntnisse bemühe, meine ich, mir gemerkt zu haben, dass es bei Beweisen in der Mathematik hieß: "Ein Beispiel reicht nicht, um eine Aussage zu beweisen, aber ein Gegenbeispiel reicht, um eine Aussage zu widerlegen." Insofern reicht der Verweis auf einzelne Sportler, um die Aussage zu widerlegen, dass man als Sportler generell nicht vegan leben könne. Auch wenn das dann natürlich nicht für alle Menschen gelten muss. Da aber die ADA ein ziemlich kompetenter und seriöser Verein ist, kann man denke ich deren Annahme von einer generellen Sporttauglichkeit der veganen Ernährung übernehmen.

Der Marktanteil von Biofleisch liegt bei unter zwei Prozent. Ein Vergleich "normales Soja" vs Biofleisch oder Fleisch aus Weidehaltung ist damit etwas unfair. Bei den anderen 98 Prozent wird das Fleisch vorher mit ziemlich unökologischem, billigem Soja gemästet. Vegane Sojaprodukte sind dahingegen oft bio und kommen nicht aus Brasilien. Man muss kein Wissenschaftler sein, um zu erkennen, dass man da mit dem Umweg über das Tier einen Verlust hat ([Veredelungsverlust](#)).

99,9 Prozent der Hunde- und Katzenhalter "missionieren" ihre Tiere auch mit dem vom Menschen vorgesetzten Futter. Selten bekomme ich mit, dass ein Tier da eine große Wahl hätte. Das ist aber ebenso wie die Frage nach den Rechten für Tieren ein Nebenkriegsschauplatz, mit dem du anfängst, um eventuell von deinen nicht mehr haltbaren ursprünglichen Aussagen abzulenken?

Dazu zählt natürlich auch deine Aussage zum Kobe-Fleisch. Ich weiß nicht, ob ich darauf antworten soll, weil das einfach nicht der Fokus ist. Von ökologischen Aspekten, kam man auf gesundheitliche Aspekte. Jetzt geht es auf einmal um moralische Aspekte. Das geht sehr am Thema der Diskussion vorbei.