

# Wie geht ihr der Fleisch-Allergie entgegen?

**Beitrag von „Plattenspieler“ vom 31. Juli 2023 19:48**

## Zitat von pepe

Rotes Fleisch: Rindfleisch, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Schafffleisch, Lammfleisch, das ist schon eine ganze Menge.

Geflügel: Hühner, Puten, Enten, Wachteln, Gänse, Strauße, Tauben, ...

Fisch: Lachs, Seelachs, Thunfisch, Hering, Kabeljau, Sardinen, Sardellen, Heilbutt, Dorade, Aal, Scholle, Makrele, Rotbarsch, Pangasius, Karpfen, Seehecht, Zander, Sprotte, Knurrhahn, Dorsch, Steinbutt, Steinbeißer, Seezunge, Seeteufel, ...

Meeresfrüchte: verschiedene Muscheln, Garnelen, Krabben, Tintenfische, ...

Hinzu kommen Schnecken, Frösche, Würmer, Insekten, ...

Da kann sich doch jeder auch tierisch ernähren, ohne auf rotes Fleisch zurückgreifen zu müssen. Zumal es gesundheitlich und - mit Ausnahme mancher Fische/Meeresfrüchte - ökologisch sinnvoller ist.