

Lebensmittelverschwendung

Tandem lesen

So geht's:

- 1 Mit deinem Lese-Partner bildest du ein Team aus Trainer und Sportler.
Legt den Text bereit.
- 2 Der Trainer zählt laut bis 3, dann startet ihr beide, halblaut zu lesen. Der Lesetrainer passt sein Lese-Tempo an den Sportler an.

Das muss der LESE-TRAINER tun:

Zeige mit dem Finger mit. Wenn sich der Sportler verliert, gibst du ein Stopp-Zeichen. Das falsch gelesene Wort wird verbessert. Dann lest ihr den Satz gemeinsam noch einmal von vorne.

Gibt der Sportler ein Zeichen (Allein-Lese-Zeichen), dass er ab jetzt allein halblaut weiterlesen will, zeigst du nur noch mit dem Finger mit.

Lobe deinen Sportler.

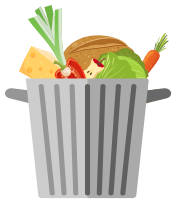
Das muss der LESE-SPORTLER tun:

Wenn du dich beim Lesen sicher fühlst, gibst du per Hand ein „Allein-Lese-Zeichen“.

Du liest den Text dann halblaut allein weiter, der Trainer zeigt nur noch die Zeilen mit dem Finger mit.

Sobald ein Fehler gelesen wird, liest der Trainer wieder laut mit.

- 3 Nach dem ersten Lesen des Textes tauscht ihr euch in einem kurzen Gespräch über das Gelesene aus (Inhalt; Was findest du wichtig?).
- 4 Dann beginnt ihr erneut, den gleichen Text im Tandem zu lesen.



Lebensmittelverschwendung

Haltbarkeit

Welche Lebensmittel verschwenden wir Zuhause?

An erster Stelle der meistverschwendeten Lebensmittel steht das Brot gemeinsam mit Süß- und Backwaren. 28 Prozent landen dabei im Privathaushalt im Müll. An nächster Stelle stehen Obst und Gemüse mit einem Anteil von 27 Prozent. Der Anteil tierischer Produkte wie Milchprodukte, Eier, Käse, Fleisch, Wurstwaren und Fisch beläuft sich auf insgesamt 23 Prozent. Die übrigen 22 Prozent fallen auf sonstige Lebensmittel wie unter anderem Nudeln, Reis und Getränke.

Wie können wir Lebensmittelverschwendung im Haushalt verringern?

Zuhause kann jeder und jede selbst Lebensmittel retten: Wir alle können unser Verhalten kritisch beobachten und herausfinden, an welchen Stellen sich Lebensmittelmüll vermeiden lässt. Viele Lebensmittel kann man noch länger genießen, als ihr Mindesthaltbarkeitsdatum vermuten lässt:

Eine kurze Haltbarkeit weist zum Beispiel Frischmilch auf. Sie ist etwa noch zwei Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) genießbar. Anders sieht es bei Hartkäse und Eiern aus. Diese sind meist auch noch nach 21 Tagen nach Ablauf des MHDs genießbar. Eine noch längere Haltbarkeit haben pflanzliche Öle und Fette. Man kann diese in der Regel auch noch nach 28 Tagen nach Ablauf des MHDs essen. Weitere Lebensmittel wie Zucker, Salz, Mehl oder Konserven kann man meist auch noch nach einem Jahr nach Ablauf des MHDs bedenkenlos verzehren. Am besten überprüft man die Lebensmittel mit allen Sinnen und schätzt ein, ob das Produkt noch genießbar ist.