

Inhalt

Leben und arbeiten 5

Geräte, Maschinen und Automaten im Haushalt 10

- Technische Geräte ändern sich 12
- Verschiedene Geräte im Haushalt einsetzen 14
- Achtung! Unfallgefahr beim Umgang mit elektrischen Geräten 18
- Geräte zum Kühlen und Gefrieren 20
- Elektrokochplatten kennen und nutzen 24
- Gasherd kennen und nutzen 26
- Einen Herd für den Haushalt auswählen 28

Sinnvoller Umgang mit Materialien und Technik 30

- Materialien vergleichen 32
- Rohstoffe sparen 36
- Mit Technik umgehen 38

Grundregeln für das Arbeiten im Haushalt 40

- Arbeiten planen 42
- Arbeiten verteilen 46
- Arbeiten durchführen 48
- Nahrung zubereiten 50
- Reinigungsarbeiten 58
- Eine Küche einrichten 62

Arbeit im Haushalt 64

- Arbeitsleistungen der Haushaltsmitglieder 66
- Das bißchen Haushalt ... 68
- Arbeiten nach Rezepten 70
- Nahrung garen 76
- Feuchte Garverfahren 78
- Trockene Garverfahren 79
- Garen in Spezialgeräten 80
- Arbeiten im Haushalt – wozu? 82
- Arbeit im Haushalt allein genügt nicht 84

Sachgüter im Haushalt 90

- Menschen haben Bedürfnisse und Bedarf 92
- Wie Bedürfnisse entstehen und beeinflußt werden 94
- Güter nachfragen 96
- Kaufen will gelernt sein 98

Geld im Haushalt 104

- Haushalte haben Einnahmen und Ausgaben 106
- Ein Haushaltsbuch hilft sparen 108
- Preiswerte Speisen zubereiten 110
- Was ein Geschirrspüler kostet 112
- Mit dem Einkommen auskommen 114

Planung und Durchführung von Aufgaben im Haushalt 116

- Arbeit, Geld und Sachgüter wirken zusammen 118
- Unterschiede in der Haushaltsführung 122
- Grundregeln einer „alternativen“ Ernährung (Vollwertkost) 124
- Arbeitsmethoden bei der Nahrungszubereitung 128
- Gut geplant zum Ziel 130