

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	5	Die Fische .....	121
<b>Bearbeitungshinweise</b> .....	6	Die Würzstoffe .....	126
 		Die Suppen und Soßen .....	134
<b>Die Ernährung</b>		Der Verderb .....	136
Die Nährstoffe .....	9	Die Haltbarmachung .....	139
Das Eiweiß .....	12	Die Zubereitungsverfahren ..	144
Die Fette .....	15	Die küchentechnische	
Die Kohlenhydrate .....	19	Fachsprache .....	151
Das Wasser .....	22	Das Servieren .....	153
Die Mineralstoffe .....	25	 	
Die Vitamine .....	26	<b>Die Gesundheit</b>	
Die Begleitstoffe .....	30	Die Zellen, Knochen und	
Der Nährstoff- bzw. Energie-		Muskeln .....	159
bedarf .....	31	Die Haut .....	165
Die Ernährung in		Die Zähne .....	169
verschiedenen Lebensaltern ..	34	Die Verdauung – Der Stoff-	
Die Ernährung von Kranken .	37	wechsel .....	171
 		Der Blutkreislauf .....	175
<b>Die Lebensmittel/</b>		Die Atmung .....	180
<b>Die Nahrungszubereitung</b>		Die Hormone .....	184
Der Einkauf der Nahrungsmittel	44	Die Nerven .....	185
Die alkoholfreien Getränke ..	46	Die Sinnesorgane .....	188
Die alkoholischen Getränke ..	55	Die Sexualhygiene .....	194
Das Mehl .....	61	Die Krankheiten .....	201
Die Backwaren .....	65	Die Erste Hilfe .....	205
Das Brot .....	68	Die Unfallverhütung .....	211
Die Nahrungsmittel .....	71	 	
Die Kartoffeln .....	75	<b>Das Haus</b>	
Die Hülsenfrüchte .....	78	Die Wohnung .....	216
Das Gemüse .....	80	Die Wohnungspflege .....	217
Das Obst .....	85	Die Küche .....	220
Die Pflanzenfette .....	90	Das Wohnzimmer .....	224
Der Zucker .....	93	Das Schlafzimmer .....	225
Die Milch .....	96	Das Bad, die Toilette und der	
Die Eier .....	106	Flur .....	228
Das Fleisch .....	110	Der Hausrat aus Metall .....	229
		Der Hausrat aus Glas .....	233

Der Hausrat aus Porzellan . . .	236
Der Hausrat aus Holz und Plastik . . . . .	240
Die Möbel . . . . .	242
Die Beleuchtung . . . . .	247
Der Fußboden . . . . .	249
Die Fußbodenbeläge . . . . .	250
Die Wandverkleidungen . . . . .	255
Die Vorhänge und Gardinen . .	257
Die Gartennutzung und Blumenpflege . . . . .	258

### **Die Haustechnik/Haushaltstechnik**

Die Energiearten . . . . .	262
Die Heizung . . . . .	267
Die Kühl- und Gefriergeräte . .	272
Die Warmwasserbereitung . . .	277
Die Küchenherde . . . . .	279
Das Mikrowellengerät . . . . .	285
Das Grillgerät . . . . .	287
Die elektrischen Küchengeräte bzw. -maschinen . . . . .	288
Die handgetriebenen Küchen- geräte bzw. -maschinen . . . . .	292
Die Geschirrspülmaschine . . .	293
Die Waschmaschine und Wäscheschleuder . . . . .	295
Die Wäschetrocknung . . . . .	299
Die Bügelgeräte . . . . .	301
Die Reinigungsgeräte . . . . .	304
Die Nähmaschinen . . . . .	307

### **Die Textilien**

Die pflanzlichen Fasern . . . . .	309
Die tierischen Fasern . . . . .	312
Die Zellulosefasern . . . . .	315
Die synthetischen Fasern . . . .	317
Die Verarbeitung der Textil- fasern . . . . .	319
Die Ausrüstung und Veredelung von Textilien . . . . .	323

Die Waschmittel . . . . .	326
Die Waschverfahren . . . . .	330
Das Trocknen und Bügeln . . .	333
Die Kleiderpflege und Fleckenentfernung . . . . .	336
Der Textileinkauf . . . . .	338

### **Die Wirtschaft**

Die Bedürfnisbefriedigung . . .	340
Die Arbeit . . . . .	346
Die Betriebe . . . . .	355
Die Informationsmöglich- keiten für Verbraucher . . . . .	362
Die Verträge . . . . .	368
Der Zahlungsverkehr . . . . .	377
Das Sparen und Kredit- aufnehmen . . . . .	382
Die Versicherungen . . . . .	386
Die Steuern . . . . .	390

### **Die Gemeinschaft**

Die Ehe und Familie . . . . .	395
Die Berufs- und Arbeitswelt . .	400
Die Rechtsordnung . . . . .	406
Die Verbände und Organisationen . . . . .	413
Die Gemeinde . . . . .	419
Der Staat . . . . .	423
Die Völkergemeinschaft . . . . .	432

### **Der Umweltschutz**

Das umweltfreundliche Einkaufen . . . . .	437
Der Umweltschutz und die Haushaltsführung . . . . .	439
Der Umweltschutz durch Staat und Wirtschaft . . . . .	445
Stichwortverzeichnis . . . . .	448