

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Allgemeines	
1.1 Maßnahmen zur Arbeitsorganisation, zur Arbeitsplanung und zur Auswahl der Arbeitsmethode	9
1.2 Maßnahmen zum Arbeitsschutz	11
1.3 Maßnahmen zum Hygieneschutz	16
1.4 Maßnahmen zum Umweltschutz	20
2 Hauspflegearbeiten	
2.1 Reinigungsarbeiten in der Küche	
2.1.1 Tägliche Reinigung der Küche	22
2.1.2 Gründliche Reinigung der Küche	22
2.1.3 Geschirrspülen (Maschine)	24
2.1.4 Geschirrspülen (Hand)	25
2.1.5 Reinigung und Pflege von Kochtöpfen	26
2.1.6 Reinigung und Pflege von elektrischen Küchengeräten	27
2.1.7 Pflege und Reinigung des Elektroherdes bzw. Gasherdes	28
2.1.8 Reinigung des Kühlschranks	29
2.1.9 Reinigung von Gefriergeräten	30
2.1.10 Tischdecken und -abdecken, Servieren	31
2.2 Reinigung von Sanitärräumen	
2.2.1 Tägliche Reinigung eines Sanitärraumes (Unterhaltsreinigung)	35
2.2.2 Wöchentliche Reinigung eines Sanitärraumes	36
2.3 Reinigung von Schlafräumen	
2.3.1 Zwischenreinigung eines Schlafraumes (Unterhaltsreinigung)	38
2.3.2 Betten beziehen	38
2.4 Reinigung von Wohnräumen	
2.4.1 Tägliche Reinigung eines Wohnraumes	39
2.4.2 Grundreinigung eines Wohnraumes (Unterhaltsreinigung)	40
2.5 Allgemeine Reinigungsarbeiten	
2.5.1 Fegen	41
2.5.2 Gründliche Reinigung eines Bodens mit Hartbelag	42
2.5.3 Gründliche Reinigung eines Bodens mit Teppichbelag	44
2.5.4 Möbelpflege	45
2.5.5 Polstermöbelpflege	47
2.5.6 Fensterputzen mit Rahmen	49
2.5.7 Reinigung und Pflege von Türen	53
2.5.8 Gründliche Reinigung von Besen, Bürsten und Schrubber	54
2.5.9 Reinigung und Pflege von Lederschuhen	55
2.5.10 Reinigung von Glaswaren	56
2.5.11 Reinigung von Metallen im Haushalt	57
2.5.12 Reinigung von Rohholz	59
2.5.13 Reinigung von Gegenständen aus Messing, Kupfer und Zinn	60
2.5.14 Reinigung von Kunststoffgegenständen	61
2.5.15 Reinigung von Silber	62

3	Wäschepflege	
3.1	Maßnahmen zum Schutz der Umwelt	64
3.2	Sortieren und Vorbehandeln der Wäsche	65
3.3	Waschen (Maschine)	67
3.4	Waschen von Feinwäsche (Hand)	68
3.5	Trocknen der Wäsche auf der Leine	69
3.6	Trocknen der Wäsche im Wäschetrockner	70
3.7	Bügeln mit dem Handbügler	71
3.8	Bügeln von geformten Teilen mit der Hand	73
3.9	Bügeln mit der Bügelmaschine	76
3.10	Schrankfertigmachen der Wäsche	81
3.11	Schrankfertiglegen der Wäsche (geformte Teile)	83
3.12	Kleiderpflege	86
4	Nahrungsmittelzubereitung	
4.1	Arbeitsvorbereitung durchführen	89
4.1.1	Mengen und Maße	90
	Lebensmittel vorbereiten:	
4.2	Waschen, Weichen, Wässern	93
4.3	Nichtverwertbare Teile entfernen	94
4.4	Lebensmittel manuell zerkleinern	97
4.5	Zutaten mischen	100
4.6	Anwendungsbereiche von Normal-, Blitz- und Automatikkochplatten	103
4.6.1	Normal- und Blitzkochplatten	103
4.6.2	Automatikkochplatten	103
4.7	Garverfahren »Garziehen, Pochieren«	106
4.8	»Dämpfen«	107
4.9	»Kochen«	108
4.10	»Schnellgaren im Drucktopf«	109
4.11	»Dünsten«	111
4.12	»Schmoren«	112
4.13	»Braten in der Pfanne«	113
4.14	»Braten im Backofen«	115
4.14.1	Braten- und Brattemperaturen im Backofen	117
4.15	Garverfahren »Grillen«	118
4.16	»Frittieren«	119
4.17	Lebensmittel im Mikrowellengerät aufbereiten	120
4.18	Eintöpfe herstellen	121
4.19	Aufläufe herstellen	122
4.20	Legieren (Abziehen)	123
4.21	Überbacken (Gratinieren)	123
4.22	Backen (Arbeitsvorbereitung)	124
4.23	Herstellung »Hefeteig«	127
4.24	»Knetteig«	129
4.25	»Quark-Ölteig«	131
4.26	»Nudel- und Strudelteig«	132
4.27	»Quarkblättereig«	134
4.28	»Rühr- und Sandmassen«	135
4.29	»Biskuitmassen«	137

4.30	»Brandmasse«	140
4.31	»Baisermasse«	143
4.32	»Makronenmasse«	144
4.33	»Honigkuchenteig«	145
4.34	Vorratshaltung	147
4.34.1	Zuckertabelle zum Einkochen	147
4.34.2	Einkochen (Sterilisieren) im Wasserbad	149
4.34.3	Sterilisiertabelle	151
4.34.4	Herstellen von Saft	152
4.34.5	Herstellen von Marmelade, Gelee, Konfitüre	154
4.34.6	Lebensmittel einfrieren	157
4.34.7	Tischfertiges Gericht zum Einfrieren herstellen und auftauen	160
5	Umgang mit Pflanzen in Haus und Garten	
5.1	Allgemeines	
5.1.1	Maßnahmen zum Umweltschutz beim Umgang mit Pflanzen in Haus und Garten	164
5.2	Aussaat (Freiland)	166
5.3	Jungpflanzenanzucht (Kastenaussaat)	172
5.4	Pflanzen (im Freiland)	173
5.5	Stecklingsvermehrung	174
5.6	Umtopfen	176
5.7	Bepflanzen von Balkonkästen oder Blumenkübeln	179
5.8	Treiben von Blumenzwiebeln	180
5.9	Einstellen von Blumen	182
5.10	Stecken von Blumen	183
	Literaturverzeichnis	185
	Die Autorin	185