



Eine gut strukturierte Küche ist wichtig, damit beim Arbeiten Zeit und Arbeitswege gespart werden. Alles befindet sich dort, wo man es braucht. Nichts muss gesucht werden. Arbeitsabläufe lassen sich optimieren. Oftmals ist es so, dass in den teuersten und stylishsten Küchen nicht einmal gekocht wird. Der Fokus wird oft auch zu sehr aufs Äußere, statt auf das Innere gelegt. Denkt aber immer daran, dass in einer Küche gearbeitet und gelebt wird. Daher ist mir an erster Stelle immer wichtig, dass die Küche praktisch und funktional ist. Natürlich will ich, dass sie auch schön ist. Aber das ist Nebensache.

FORMGRÖSSE:

Backform: rund

Durchmesser: 1 cm

DIE PLANUNG

Egal ob du eine neue Küche planst oder ob du deine bestehende Küche optimieren willst. Überlege dir, wovon du wieviel hast: Hast du mehr Vorräte? Lebensmittel? Geschirr? Töpfe, Pfannen? Backzubehör? Schreib dir alles auf und plan deine Küche auf Papier vor. So kannst du immer wieder Änderungen vornehmen, bis dir alles gefällt und du alles untergebracht hast.

AUSMISTEN

Bevor es an das Wiedereinräumen geht, solltest du ausmisten. Das heißt, in die Küche gehört nur das, was du wirklich dort brauchst. Trenne dich von Gegenständen, die du besitzt, aber nicht nutzt und mache anderen eine Freude damit. Saisonartikel, die die nur wenige Male im Jahr benutzt, wie z.B. ein Raclette Grill solltest du im Keller, in einem Vorratsraum oder möglichst weit oben in der Küche aufbewahren.

KÜCHENZONEN DEFINIEREN

Deine Küche kannst du in folgende Küchenzonen einteilen:

- Bevorraten (Lebensmittel)
- Spülen & Müll
- Vorbereiten
- Kochen: Küchengeräte & Helfer
- Backen: Küchengeräte & Helfer
- Aufbewahren
- Anrichten: Geschirr und Besteck

KÜCHENZEONE BEVORRATEN

Lebst du alleine, zu zweit oder doch als Familie? Deine Lebensmittelvorräte sind individuell! Um einen guten Überblick zu behalten, kannst du praktische Vorratsdosen verwenden. Ich verwende dafür gerne durchsichtige Dosen oder Gläser, in die hineingesehen werden kann. Bewahrst du deine Vorräte in Schubladen auf, eignen sich auch Dosen mit durchsichtigem Deckel ideal. Des Weiteren musst du bei deiner Küche überlegen, ob du alle deine Vorräte in der Küche aufbewahrst, oder ob du einen



separaten Raum wie einen Vorratsraum oder einen Keller besitzt. Dementsprechend musst du in der Küche mehr oder weniger Platz für Vorräte einplanen.

KÜCHENZEONE SPÜLEN UND MÜLL

Optimal in dieser Zone ist es, wenn du deine Spülmaschine und deinen Müll rechts und links neben deinem Spülbecken platzierst. So sparst du dir viel Arbeit nach dem Kochen und Essen. Dreckiges Geschirr kann in der Spüle gesammelt werden, Essenreste können direkt daneben im Müll entsorgt werden und auf der anderen Seite können dann die Teller eingeräumt werden. Du erreichst von deinem Standort aus direkt alle 3 Bereiche. Den Platz unter der Spüle kannst du noch für Spülmittel und Spülutensilien nutzen. Achte dabei aber unbedingt darauf, Reiniger und gefährliche Gegenstände wie auch einen Ceranfeldschaber außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufzubewahren.

KÜCHENZEONE VORBEREITEN

Die Küchenzone des Vorbereitens ist das Herzstück, die Hauptarbeitsfläche deiner Küche. Hier solltest du auf besonders viel Ablagemöglichkeiten und Bewegungsspielraum achten. Auch Schneidebretter, Messer, Öl und Gewürze, die du so gut wie immer beim Vorbereiten brauchst, solltest du hier griffbereit lagern. Des Weiteren sollte diese Zone zwischen dem Spül- und Kochbereich liegen, da du dir so viele Laufwege sparst. Falls du viele und lange Vorbereitungen machen musst, empfiehlt sich auch ein Sitzarbeitsplatz für rückschonendes Arbeiten.

KÜCHENZEONE KOCHEN

Die Küchenzone Kochen, in der sich sämtliche Elektrogeräte wie Kochfeld etc. befinden, sollte direkt neben deiner Vorbereitungszone liegen. Somit kannst du deine vorbereiteten Lebensmittel direkt vom Schneidebrett in deine Pfanne geben. Optimalerweise lagerst du in deiner Kochzone deine Töpfe, Pfannen und Kochgeschirr. Sortiere auch hier deine Küchenutensilien nach Verwendungshäufigkeit und Wichtigkeit. Weniger genutztes Werkzeug kann weiter weg von der Kochzone gelagert werden.

KÜCHENZEONE BACKEN

In dieser Küchenzone befindet sich natürlich dein Backofen und dein Backzubehör.

KÜCHENZEONE GESCHIRR, BESTECK UND ANRICHTEN

Um diese Zone optimal einzurichten, solltest du dir vorher überlegen, wer bei dir Zuhause den Tisch deckt und wo ihr esst. Habt ihr Kinder im Haus, die euch dabei helfen sollen, sollte der Weg vom Geschirr zum Tisch nicht allzu weit weg liegen. Auch das Besteck sollte sich in der Nähe des Geschirrs befinden. Lebt ihr aber alleine oder wolltet nach dem Spülen keine langen Laufwege haben, so könnt ihr das Geschirr auch in der Nähe der Koch- oder Spülzone aufbewahren. Gerade wenn der Tisch nicht aufwendig gedeckt wird, kann so einfach der Teller genommen und das Essen draufgeschöpft werden. Und auch nach dem Spülen sind diese wieder schnell verräumt.

KÜCHENZEONE AUFBEWAHREN

In der letzten Zone, der Aufbewahrungszone, habt ihr Platz für eure Vorratsgläser und Behälter, die aktuell unbenutzt sind. Hier finden auch Frischhaltefolie, Alufolie, Bienenwachstücher und kleine Deckel Platz. Um hier Ordnung zu halten, empfehlen sich Behälter gleicher Größen und Formen. Oftmals entsteht Unordnung durch zu viele und



zu viele unterschiedliche Behälter. Nicht stapelbare Dosen nehmen häufig zu viel Platz weg. Zusätzlich sollten die passenden Deckel immer in der Nähe der Dosen aufbewahrt werden.

KÜCHE ERGONOMISCH PLANEN

Um möglichst entspannt und rückschonend zu arbeiten solltest du deine Arbeitshöhen richtig wählen. Gerade wenn du eine neue Küche planst kannst du dies gut berücksichtigen. Ansonsten solltest du wie schon beschrieben, einen Sitzarbeitsplatz für längere Arbeiten einrichten. Schwere Gegenstände und auch Gegenstände, die du täglich benutzt, solltest du in gut erreichbarer Höhe aufbewahren. Das heißt rückschonend zwischen Knie- und Augenhöhe - schwere Dinge allerdings nicht zu hoch! Auch ein hochgebauter Backofen und Spülmaschine erleichtern dir das Arbeiten enorm.

TIPPS UND TRICKS

Abschließend lassen sich noch folgende Tipps und Tricks zusammenfassen:

Lass nicht zu viel auf deiner Arbeitsfläche rumstehen. Räum gerne (nach Möglichkeit) direkt auf. Gerade in unaufgeräumten Räumen neigt man dazu, noch weitere Dinge einfach abzustellen, was noch schneller zu Unordnung führt. Eine aufgeräumte Küche sieht nicht nur schön aus, sondern ist für die nächste Benutzung direkt schon wieder einsatzbereit.

Damit in den Schubladen die Ordnung auch erhalten bleibt, kannst du mit einem Beschriftungsgerät arbeiten. Ich habe in der Küche nicht nur meine Vorratsdosen beschriftet, sondern auch den dazugehörigen Platz. Somit landet auch nach dem Kochen und Backen wieder alles dort, wo es hingehört. Und auch Menschen, die sich in deiner Küche nicht auskennen, können Ordnung halten. Auch unter der Spüle nutze ich gerne das Beschriftungsgerät. Somit bekommen nicht nur die Reiniger eine Beschriftung, sondern auch der dazugehörige Platz. Sollte also der Murat mal wieder das Spülmittel leer machen, dann sehe ich, was dort vorher stand und kann es nachfüllen.

Einteiler in deinen Schubladen und Fächern sorgen dafür, dass alles an Ort und Stelle bleibt - da gibt es viele verschiedene. Ich nutze gerne eine Kombination aus festen Einteilern, flexiblen Einteilern wie z.B. den SpaceFlexx® und auch kleine Kisten und Körbe.

Gib allem einen festen Platz. Somit passiert es nicht, dass weitere Dinge, die nicht in die Küche gehören, aus Versehen dort einsortiert werden.

Räum deine Schränke nicht zu voll und lass Platz für Neues. Neue Lebensmittel oder sogar ein neues Küchengerät können jederzeit mal dazukommen. Sind deine Schränke zu 100% vollgestellt entsteht wieder Unordnung, weil kein Platz für neue Dinge da ist.

Es ist ideal, wenn du ein Dreieck zwischen den Zonen Bevorraten, Spülen und Zubereiten schaffen kannst. So hast du kurze Laufwege zwischen den Bereichen, die du am häufigsten bedienst.

Viel Spaß beim Aufräumen, eure Sally!