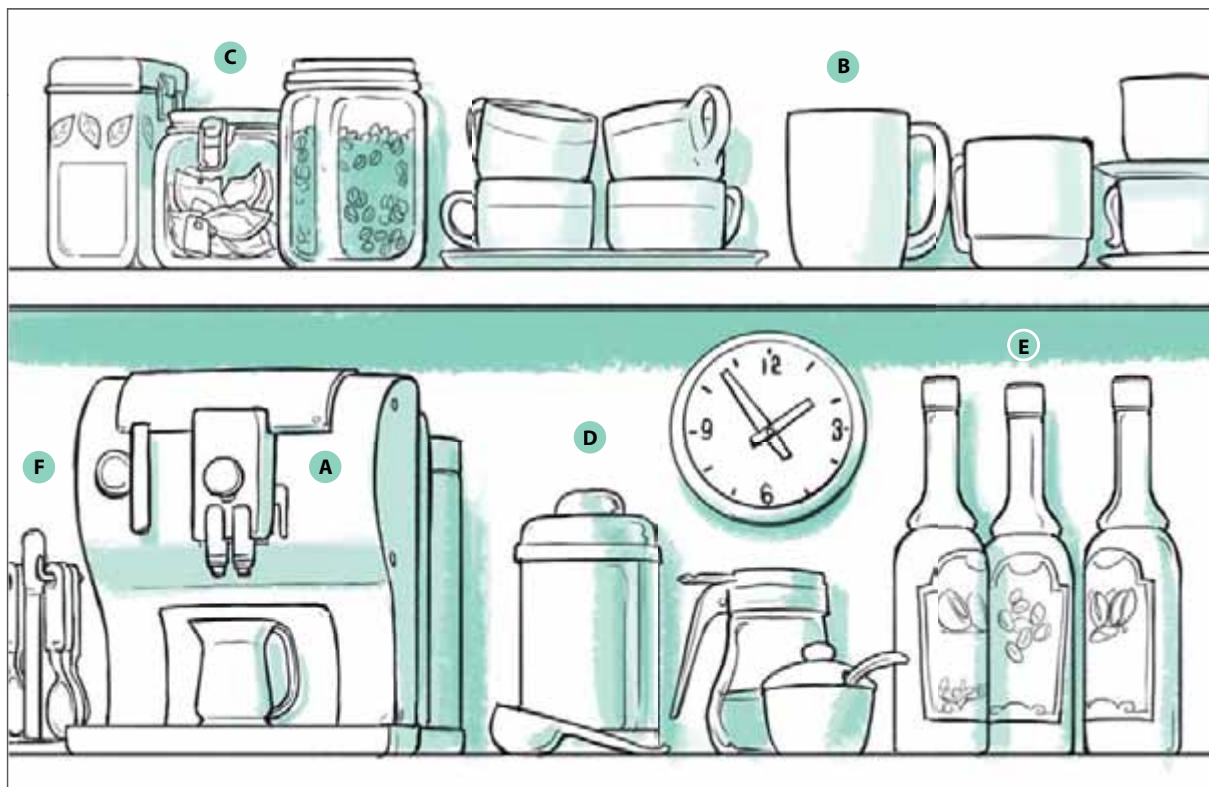


# 017 VYTVOŘTE SI KOUTEK S NÁPOJI

Pokud patříte k milovníkům kávy, můžete celkem jednoduše ušetřit čas i peníze a vytvořit si přímo v kuchyni mini kavárničku. Najděte si nějaké místo buď na lince, nebo na regále či v otevřené skříňce, kde si zřídíte kavářenský koutek, a začněte tam shromažďovat své oblíbené nápoje a nástroje k jejich přípravě. Nevyžaduje to žádné velké úsilí a stojí to za to.



**A. KONVICE NA ČAJ NEBO KÁVU** Do svého nápojového koutku si nemusíte pořizovat drahý kávovar. Až už dáváte přednost varnici na kávu, čajové konvici, zvláštnímu vaříči, tradičnímu kuchyňskému kávovaru nebo vychytanému obřímu automatickému kávovaru, cokoli může posloužit jako ohnisko tohoto projektu.

**B. HRNKY A ŠÁLKY** Mějte nejčastěji používané hrnky vždy při ruce. Buďte styloví a položte je na nějaký pěkný podnos.

**C. KÁVA A ČAJ** Pokud nemáte zásoby kávy přímo v kávovaru, uložte namletou kávu, celá zrna nebo porcovanou kávu do velké (uzavíratelné) nádoby v kávovém koutku. Čaj se často prodává v hezkých krabičkách, které na polici vypadají skvěle, takže se nemusíte bát ho vystavit.

**D. DOCHUCOVADLA** Pokud se vám podaří najít unikátní nádoby na cukr, smetanu a med, pak bude každý den svátek. Zkuste se na internetu podívat po sadách nádob na dochucovadla.

**E. SIRUPY** Přichází čas svůj nápojový koutek naplnit dobrůtkami. Celkem levně si můžete z internetu objednat sirupy do kávy a čaje a být jako profesionální barista. Pokud je dáte na táč, budou hezky při ruce a budete je moct přemístit, když budete potřebovat prostor navíc.

**F. LŽIČKY** Opatřete si dřevěná míchátká na jedno použití a mějte je vždy při ruce, nebo dejte do stojánku či nějaké nádoby klasické omyvatelné lžičky.

# 018 VYROBTE SI DOMÁCÍ KOKTEJLOVÝ BAR

Vytvořte si svůj vlastní koktejlový bar a „protřepete“ si báječné martini. Pokud investujete do několika základních nástrojů, lihovin, nealkoholických nápojů a sklenic, budete moct večer hostům přímo před očima zpestřit noc desítkami vynikajících míchaných nápojů. Není potřeba bar naplnit všemi známými druhy alkoholu. Úplně vám postačí láhev každého základního druhu a pár nealkoholických nápojů. Nechcete to všechno kupovat najednou? Můžete se odpíchnout od toho, že si do začátku nakoupíte přísady do vašich oblíbených nápojů.



## ZÁKLADNÍ VÝBAVA

- ☐ receptář
- ☐ šejkr, sítko a odměrka
- ☐ kbelík s ledem
- ☐ lžička a míchadlo na nápoje

## LIHOVINY

- ☐ vodka
- ☐ tequila
- ☐ rum
- ☐ whisky
- ☐ koňak
- ☐ gin
- ☐ bourbon

## NEALKOHOLICKÉ PŘÍSADY

- ☐ koktejlové sirupy
- ☐ bitters
- ☐ suchý a sladký vermut
- ☐ ovocné džusy
- ☐ koktejlový sirup
- ☐ tabascová omáčka
- ☐ tonik a limonáda
- ☐ olivový lák

## DALŠÍ NEZBYTNOSTI

- ☐ kostkový cukr
- ☐ jehlice
- ☐ odšťavňovač na citrusy
- ☐ prkénko a nůž

## SKLENICE (6 OD KAŽDÉHO DRUHU)

Nízké (lowball), vysoké (tallboy), sklenice se stopkou (na víno, šampaňské a martini) a panáky.



K oživení  
jednobarevné  
kuchyně můžete  
využít nekonvenční  
skladovací metody  
a kombinaci  
různorodých  
materiálů.









# 019

## ZAMĚŘTE SE NA LEDNIČKU

Čistá kuchyň ještě neznamena všeho, je taky potřeba zrevidovat ledničku. Není to těžké, práce nepotrvá ani hodinu, a jakmile budete hotoví, vaší lednička to bude opravdu slušet.

**PRVNÍ KROK** Vytáhněte všechny šuplíky a poličky. Vydrhněte je neagresivním mycím prostředkem a vodou a vraťte je zpátky.

**DRUHÝ KROK** Na poličky a do šuplíků rozložte pratelnou výstelku. Vypadá stylově a hlavně vaší ledničku uchrání před skvrnami. Výstelku každého půl roku vyměňte.

**TŘETÍ KROK** Uchovávejte potraviny v dózách. Můžete tak mít podobné věci pohromadě, zbytky se vám přestanou ztrácet vzadu a svačiny a obědy pro děti do školy budete mít vždy při ruce.



**ČTVRTÝ KROK** Všechna dochucovadla a omáčky shromážděte do jedné nádoby.

**PÁTÝ KROK** Uvnitř šuplíků věci roztrďte do jednotlivých dóz, abyste

tam měli pořádek (např. sýry zvlášť). Když pak budete sestavovat nákupní seznam, postačí vám zběžný pohled do ledničky a hned uvidíte, co je třeba dokoupit.

# 020

## UDĚLEJTE SI Z CEDULEK KAMARÁDY

Pozvedněte systém v ledničce na vyšší úroveň a označte dózy a krabičky cedulkami. K posílení dobrých návyků si na svačinu připravte pytlíky s ovocem a zeleninou a uvidíte, že hned začnete sahat po zdravých svačinách namísto těch, které až tak zdravé nejsou. Zkuste to, opravdu to funguje!



## 021 DEJTE SVÉMU MRAZÁKU SMYSL

V kuchyni budete mnohem efektivnější, pokud bude všechno tam, kam to patří, a jednoduše přístupné. Pokud budete mít v mrazáku pořádek, ušetříte své rodině čas i peníze.

**ROZDĚLTE A PANUJTE** Rozdělte všechno do kategorií podle toho, jak často to používáte.

**ZAVEĎTE BAREVNÝ SYSTÉM** Opatřete si barevné bedýnky a roztrďte do nich jednotlivé věci. Mrazák tak navíc ožije a bude hezčí.

**SEŽEŇTE BEDÝNKY** Jakmile zjistíte, o kolik kategorií ve vašem případě jde, je čas doplnit zásoby. Pro každou kategorii budete potřebovat aspoň jednu bedýnku. Plastové bedýnky se dnes dají celkem levně koupit víceméně kdekoli.

**JASNĚ OZNAČTE** Pokud chcete mít v mrazáku ještě větší pořádek, můžete každou bedýnku označit cedulkou udávající danou kategorii. Možná si říkáte, že to je přece očividné, ale ostatní členové rodiny pak aspoň budou vědět, kam uložit potraviny, které nakoupili.

**DOPLŇTE ZÁSoby** Mrazák už na vás čeká připravený, takže je načas doplnit zásoby a rozloučit se s jídlem spáleným mrazem (viz sekce 022).

## 022 PŘEDCHÁZEJTE SPÁLENÍ MRAZEM

Jídlo se mrazem spálit nemusí – dá se tomu zabránit, pokud využijete výhod, které váš nově uspořádaný mrazák nabízí. Díky bedýnkám budete schopni efektivně rozplánovat, co se bude vařit (a pomůže vám to během těch okamžiků, kdy na poslední chvíli přemýšlíte, co ukuchtit), a mražené maso pak nebude muset celé týdny ležet a chřadnout pod hromadou jiných věcí. Každý měsíc si všechny bedýnky proberte a dejte nejstarší potraviny dopředu a doprostřed. Zkuste také jídlo skladovat ve vakuovacích sáčcích.

**ROZDĚLTE A KATEGORIZUJTE** Když před sebou máte všechno jasně rozložené, rozdělte potraviny do kategorií. Kategorie navrhnete podle potřeb své rodiny, může to být např. maso, zelenina, nápoje, svačiny a přílohy.

**ROZDĚLTE PROSTOR** Ted' když jste připraveni vrátit všechno zpátky, popřemýšlejte, jak by se dal prostor v mrazáku rozčlenit. Na internetu si můžete objednat nábl dělicí příčky, nebo můžete trochu ušetřit a využít igelitky.

**ZAZNAMENEJTE** Postarejte se o to, aby měl váš mrazák využití. Použijte samolepící papírky nebo jiné pomůcky a zaznačte, co je v mrazáku. Bude tak mít přehled o tom, co mrazivé hlubiny mrazáku skýtají, aniž byste se jimi museli pokaždé prohrabávat. Ostatním lidem ve vaší domácnosti to pomůže při vaření, protože budou vědět, kde jsou všechny skvosty ukryté. (Ledaže byste nechtěli nikomu prozradit, kde je schovaný ten skvělý dort.)



## 023 PROHRABTE SE AŽ NA DNO DUŠE

Pokud máte velkou rodinu nebo malý rozpočet, musíte nakupovat ve velkém a pravděpodobně jste v určitém okamžiku pocítili potřebu získat více úložného prostoru. Skvělým řešením jsou pultové mrazáky, obzvláště když se v nich dobře hledá.

**VYTÁHNĚTE A PROTŘÍDTE** Vyndejte všechno z mrazáku a zlikvidujte, co je prošlé nebo spálené mrazem. Pokud najdete něco, co je ještě dobré, ale víte, že vaše rodina to nevyužije, někomu to darujte.

**PEČLIVĚ VYČISTĚTE** Velké mrazáky většinou zanedbáváme. Využijte těchto okamžiků a kompletně mrazák vyčistěte.









# 024

## ZREVIDUJTE SPOTŘEBIČE

Malé spotřebiče je zábava nakupovat, ale ačkoliv je zpočátku párkrát použijeme, většina z nich nakonec zmizí v temných zákoutích kredence. Postupujte podle těchto jednoduchých kroků a dostaňte svou sbírku spotřebičů zase pod kontrolu.

**VYTVOŘTE SI INVENTÁŘ** Než začnete dělat pořádek ve spotřebičích, vytáhněte je všechny z jejich skříní a vytvořte si inventář. Kolik jich máte? Kolik z nich se stalo lapači prachu? Které



používáte nejčastěji? Dokázali byste bez některých žít? Velmi často nám doma leží věci typu panini gril nebo strojek na těstoviny, s nimiž se párkrát pobavíme, ale které zkrátka neobstojí ve zkoušce časem. Může se taky stát, že máte některé spotřebiče v různých velikostech.

**PROZKOUMEJTE FUNKCE** Prozkoumejte, jaké mají vaše spotřebiče funkce. Pokud doma máte mixér, který se dá použít taky jako kuchyňský robot, popřemýšlejte nad tím, jestli byste se s robotem neměli rozloučit.

**KATEGORIZUJTE** Rozdělte spotřebiče do dvou kategorií: „výjimečně používané“ a „často používané“. Nechte si jen ty, které skutečně používáte a bez kterých nemůžete žít, a zbavte se zbytku. Možná, že ten popcornovač používáte během každoroční filmové sešlosti, ale nemá cenu ho schovávat jenom

kvůli tomu. Popcorn můžete udělat i v mikrovlnce. Nebo popcornovač dejte kamarádce, které se vždycky tak líbil, a jednou za rok si ho od ní půjčte!

**SKRYJTE** Nenechávejte malé spotřebiče na lince. Skladujte je všechny pohromadě v jedné ze skříněk nebo ve spižírně. Sejde z očí, sejde z mysli: spotřebiče pak nebudou překážet, ale na schované věci se taky snadno zapomíná, takže si nechte jen to, co budete opravdu používat.





## 025

### ROZDĚLTE PODLE FUNKCE

Když budete malé spotřebiče schovávat – pamatujte, jen ty, bez kterých opravdu nedokážete žít – je nejlepší je seskupit podle typu. Jinak to dopadne tak, že nebudete vědět, co máte a kam jste to dali, i kdybyste měli relativně malou kuchyň. Berte na vědomí, že existují lidé, kteří některé z níže uvedených spotřebičů řadí do kategorie „To bych nikdy nepoužil(a)“. Ale na každý fondue set, který někde ve skříni lapá prach, připadá rodina, která roztavený sýr zkrátka miluje. (To že by sada někomu udělala radost, ještě neznamená, že máte svolení si ji nechat doma!)

**MÍCHÁNÍ** Do kredence nebo skříně společně uložte kuchyňský robot, stolní mixér, tyčový mixér, ruční šlehač a odšťavňovač.

**OHŘÍVÁNÍ** Do této kategorie patří sendvičovač, topinkovač, panini gril, popcornovač, fondue sada a vaflovač.

**VAŘENÍ** Sem uskladněte rýžovar, elektrický hrnec na pomalé vaření, domácí pekárnu a friták.



## 027

### USKLADNĚTE HRNCE A PÁNVE

Hrnce a pánve jsou nezbytnou součástí života a většina z nás jim vyhradila určitý úložný prostor (viz sekce 011). Z nějakého důvodu se však vždycky nakupí do vachrlatých hromad, přičemž ten hrnec, který zrovna potřebujeme, je beznadějně pohřbený úplně vzadu. Ukážu vám, jak si s tím poradit.

**VŠECHNO ZREVIDUJTE** Vytáhněte úplně všechny hrnce a pánve ven – včetně woků, pekáčů, polévkových hrnců a pánviček. Upřímně se nad každým kusem zamyslete a zvažte, jak často je používáte. Pokud je hrnec pěkný, ale nikdy ho nepoužíváte, přidejte ho k tomu, co chcete



## 026

### MĚJTE OBLÍBENÉ NÁČINÍ PŘI RUCE

Při vaření a pečení neustále používám vařečky. Mám je ráda, protože vydrží dlouho a jsou přírodní, a skladuji je ve starém hrnku na lince. Při ruce mám i další oblíbence, jako jsou kovové šlehačí metly a stěrky. Jelikož po nich sahám nejčastěji, dává smysl, že je nechávám na lince. Pokud jste si oblíbili nějakou sadu míchátek nebo škrabek, zkuste je dát do pěkného květináče nebo zdobené dózičky a dodejte tak své kuchyni šmrnc.

dát na charitu. Pokud je spálený, má hluboké škrábance (v případě pánví s nelepivým povrchem) nebo je z hliníku, zbavte se ho. Doma chcete mít jen nezávadné a kvalitní kusy.

### ZVAŽTE MOŽNOSTI SKLADOVÁNÍ

Možná začnete zvažovat, že skříňku pod sporákem nahradíte hlubokými vysunovacími šuplíky. Uložte pánve tak, aby do sebe co nejlépe zapadaly. Popřemýšlejte taky nad lištou s háčky a nad sestavou s děrovanou deskou a pro poklice vyhradte nějaký mělký šuplík.

# 028

## BEZ CHEMICKÉHO BIOHAZARDU POD DŘEZEM

Máte přehled o tom, jakým chemikáliím jste vystavováni? Co vám brání zvolit si zdravější variantu? Ekologicky nezačnete žít ze dne na den, ale můžete udělat řadu malých změn, které podstatně zlepší celkové zdraví vaší rodiny a pomohou vám předcházet nemocem souvisejícím s toxickými a syntetickými látkami. Níže najdete pár návrhů, abyste věděli, kde začít.

**ZKUSTE JEDLOU SODU** Ať už chcete vydrhnout cokoli, vezměte jedlou sodu a opřete se do toho. Je levná, přírodní a skvěle funguje.

**POUŽÍVEJTE SILICE** Vyměňte čisticí prostředky se syntetickými vůněmi za čisté silice. Nejenže silice při úklidu dodávají příjemné aroma,



ale navíc účinně odstraňují nečistoty a přirozeně zbavují zápachu. Syntetické vůně obsahují zdraví škodlivé neurotoxiny, ftaláty, alergeny a látky zvyšující citlivost.

### KUPOJTE VĚCI NA VÍCE POUŽITÍ

Pokud chcete být při úklidu šetrní k životnímu prostředí, měli byste eliminovat – nebo aspoň nepoužívat tak často – papírové utěrky. Zainvestujte a kupte si utěrky z mikrovlákna a mějte je při ruce pod dřezem. Své krásné ruce můžete během úklidu chránit

ekologicky nezávadnými rukavicemi. Ujistěte se, že nejsou na jedno použití, a radujte se z toho, že šetříte planetu.

### VYHLEDÁVEJTE NETOXICKÉ PROSTŘEDKY NA NÁDOBÍ

Nádobí můžete umývat řadou způsobů, které jsou šetrné k životnímu prostředí. Pro ty, co tu možnost mají, je ekologičtější nádobí umývat v myčce, protože se tak spotřebuje méně vody, než když nádobí myjete ručně. Dále se vyhněte syntetickým barvivům a vůním a vyberte si mýdla bez fosfátů.

# 029

## VYČISTĚTE TROUBU JEDLOU SODOU

Pokud troubu čistíte tradičními prostředky k tomu určenými, je to jedna z nejtoxikčtějších věcí, které se doma můžete dopustit. Jestli to máte stejně jako většina rodin, máte v troubě zažranou, několik let starou špinu z pečení. Dobrá zpráva je, že pokud se nebojíte si trochu máknout, bude vám stačit jedlá soda a toxické výrobky vůbec nebudete potřebovat.



**PRVNÍ KROK** Vysajte drobký a volné částčky.

**DRUHÝ KROK** Celou troubu posypte jedlou sodou. Samozřejmě se ze všeho nejdřív ujistěte, že trouba není horká.

**TŘETÍ KROK** Vezměte si lahvičku s rozprašovačem a stříkejte na sodu kapičky vody, dokud soda nezvlhne. Kombinace jedlé sody a vody prorazí masťotu a zažranou špinu. Pomocí houbičky rozetřete směs po celé troubě.

**ČTVRTÝ KROK** Několik hodin udržujte sodu vlhkou a stříkejte na ni vodu, kdykoliv uschne.

**PÁTÝ KROK** Jedlou sodu teď z trouby seškrábejte a zbavte se přitom masťoty a částek jídla.

**ŠESTÝ KROK** Pomocí houbičky a lahvičky s rozprašovačem troubu pořádně vymyjte. Máte hotovo!



Digestor  
je opravdovým  
pomocníkem, který  
kuchyň chrání před  
špínou. Nezapomeňte  
jí oplatit službu  
a pravidelně ji  
utírejte!





Využijte vertikálního  
úložného prostoru  
a pořídte si skříň, které  
sahají až ke stropu.





## 030

UDĚLEJTE SI POD  
DŘEZEM POŘÁDEK

Pod dřezem se nám prostoru většínou nedostává (zvlášť pokud máte drtič odpadu, nebo pokud tudy vede potrubí), takže se ujistěte, že při skladování úklidových potřeb dokonale využíváte veškeré dostupné místo. Zbožňuji svou uklizenou kredenc, ale vždycky to tam tak úhledně nevypadalo. Byly doby, kdy krámy doslova padaly ze dveří, kdykoli jsem skříňku otevřela. S tím je konec! Podívejte se, jak můžete nad věcmi získat kontrolu.

**ZKRÁŠLETE** Než začnete třídit a uklízet, podívejte se, jakým způsobem je prázdný prostor uspořádaný. Vsadím se, že s pomocí několika doplňků za rozumnou cenu z něj dokážete vytáhnout mnohem víc. Já mám na dvířkách vestavěné přihrádky, ale podobného efektu můžete dosáhnout i s drátěnými poličkami, které se dají na dvířka pověsit. Promyslete, jaké nádoby a podnosy by se mohly hodit



ke skladování. Osobně jsem si zamínila nalepovací háčky. Dají se jednoduše připevnit a nemusíte kvůli tomu vrtat díry. A jsou překvapivě pevné. Já na ně věším rukavice k umývání nádobí, kartáč, stěrku, čisticí váleček a další věci, ke kterým chci mít během dne snadný přístup.

**TŘÍDTE A VYHAZUJTE** Jakmile nakoupíte zásoby, je čas vyklidit binec. Vytáhněte všechno ze skříňky a roztrďte to podle kategorií (houbičky

a hadry, jar, mycí prostředky apod.). Vyhodte všechno, co nikdy nepoužíváte, včetně náhradních lahviček s rozprašovačem a lahviček se zbytkem produktu na dně. Zvažte, jestli nenahradit toxické čističe přírodními (viz sekce 028). Pokud se skutečně rozhodnete něco toxického vyřadit, poradte se s místními technickými službami, jak se odpadů bezpečně zbavit.

**VYMYJTE** Celou skříňku pečlivě postříkejte čističem a vytřete ji. Až uschne, vyložte ji samolepicí fólií. Pokud chcete použít nalepovací háčky, myslete na to, že budete muset nějakou dobu počkat, než na ně budete moct věšet věci.

**UDĚLEJTE POŘÁDEK** Vložte všechny své zásoby do nádob a košů, které jste si připravili, a pěkně je ve skříňce uspořádejte. Sama mám kovový organizér na svíčky a plastové nádoby na rýžáky, utěrky z mikrovlákná a mýdlo. Tablety nebo prášky do myčky skladujte v uzavřené nádobě. Já mám pod dřezem ještě odkapávač, abych ho mohla rychle vytáhnout, kdykoli je potřeba.

## 031

## NALEŠTĚTE DŘEZ



Ted' už máme čisto a pořádek všude kromě dřezu. Co je tím pádem na řadě? Správně! Je to boj udržet dřez každý den čistý, ale jednoduchý domácí čistič pomáhá (viz sekce 004). Jedna věc se mi opravdu osvědčila. Je to týdenní rutina. Jednoduché, ale funguje to. Pokud chcete, aby váš dřez byl spokojenější, postupujte následovně.

**PRVNÍ KROK** Špinavý dřez pořádně vypláchněte a zbavte se všech zbytků jídla a případné mastné vrstvy.

**DRUHÝ KROK** Naneste čisticí prostředek a opřete se do toho. Pasta funguje

lépe než většina práškových čističů, protože se neprášá a dobře přilíná k vertikálním stěnám. Pokud doma pastu nemáte, vyrobte si ji podomácku: smíchejte půl hrnku jedlé sody, lžičku kastilského mýdla a vodu podle potřeby tak, aby vznikla pasta.

**TŘETÍ KROK** Pořádně všechno vydrhněte a pak dřez pečlivě vypláchněte.

**ČTVRTÝ KROK** Postříkejte dřez přírodním čističem a znovu ho vypláchněte. Nakonec ho vytřete měkkým ručníkem. Pokochejte se svou prací a těšte se z toho, jak se vám dřez leskne!



# 032

## ZKROŤTE ZÁSUVKU S HARAMPÁDÍM

V každé kuchyni po celém světě je jedna zásuvka s harampádím. Tahle zásuvka slouží jen jednomu účelu: házíme do ní všechno, pro co jsme nevyhradili jiné místo, takže není divu, že se rychle vymkne kontrole.

Vyhradte si pár minut a projděte svou zásuvku s harampádím. Vyhodte všechno, co už nějakou dobu nepoužíváte nebo co k ničemu není. Uvidíte, že většinu věcí budete moct zlikvidovat. Kdo by mohl potřebovat osamělý šroubek, který nikdy na nic nevyužijete, nebo deset náhodných imbusáků?



Jakmile vše protřídíte, vytáhněte zbývající předměty ze šuplíku a vytřete ho. Potom si vezměte pár organizérů (můžete použít staré krabičky od šperků nebo pevné plastové krabičky, které jste si dost možná schovávali právě tady s jiným harampádím) a všechny ty rozmanité věci roztřídte. Když se zbavíte nepotřebných krámů a věcí, pro které už nemáte využití, budete mít harampádí pod kontrolou a v šuplíku pořádek. Dopřejte si každý měsíc pár minut na to, abyste si šuplík prošli a pročistili.

# 033

## MAXIMALIZUJTE ÚLOŽNÝ PROSTOR V MALÉ KUCHYŇCE

V malé kuchyni se každé místo počítá, takže se podívejte na všechny stěny a povrchy a zkuste promyslet, jakým způsobem by se daly využít. Ať už si byt pronajímáte, nebo žijete ve vlastním, nabízím několik nápadů, jak z roztomilé malé kuchyňky vymáčkнуть co nejvíc.

**POLIČKUJTE** Uvažujte, kam všude byste mohli pověsit police, abyste tam mohli skladovat zásoby potravin. Ty, které se prodávají v pěkných baleních, můžete jednoduše vystavit, aniž by to vyvolávalo dojem nepořádku. Jen dejte pozor, ať na policích nemáte věci rozházené a zaprášené. Navíc můžete do kredencí

přidat přihrádky a podstavce, které parádně vyřeší vaše problémy se skladováním drobnějších věcí, jako jsou konzervy, které budete moct naskládat do dvou nebo tří vrstev na sebe. A poličky zavěšené na dvířkách se skvěle hodí ke skladování koření, čaje a dalších maličkostí.

**ROZVĚŠUJTE** Když ovoce, česnek a další věci dáte do košů a ty rozvěsíte po kuchyni, ušetříte místo na lince.

**PROPAŠUJTE ÚLOŽNÝ PROSTOR** Šikovní skladiště si můžete vytvořit z míst, která se obvykle používají výhradně k dekorativním účelům. Falešný šuplík pod dřezem se dá nahradit vyklápěcí zásuvkou, kde můžete pohodlně skladovat houbičky a drátěnky. Ještě mazanější řešení nabízí Ikea: zásuvku můžete umístit do spodní části kredence, o kterou si obvykle jenom ukopáváme palec. Nikoho nenapadne, že plech na muffiny schováváte právě tam!



**UDĚLEJTE SI SPIŽÍRNU** Pokud spižírnu nemáte, pouvažujte nad tím, jestli si nekoupit stojící skříň (pravděpodobně doma najdete nějakou starou šatní skříň nebo dokonce komodu s hlubokými zásuvkami, kterou můžete podle potřeby nějak opravit nebo ji přetřířit). Můžete ji postavit na nějaké příhodné místo a uvolnit v lince místo na jiné věci.

# 034

## PŘIDEJTE NOVÉ POVRCHY

Jednou z věcí, která lidem na malých kuchyních vadí nejvíc, je nedostatek pracovního prostoru. Povrchové plochy se vám značně uvolní, jakmile začnete využívat některá řešení ze sekce 33, ale i v malé kuchyni se dá na lince získat ještě spousta dalšího prostoru. Nabízím pár způsobů, jak z místa vytěžit o trochu víc.

**PŘIDEJTE OSTRŮVKY** Pravděpodobně si do své minikuchyňky nebudete pořizovat skutečné kuchyňské ostrůvky, ale stoleček na kolečkách nebo vozík vám přinese novou pracovní plochu a navíc vám nabídne několik pater vestavěného úložného prostoru.



**VYSUŇTE** Ve spoustě kuchyní jsou pod linkou zabudovaná prkénka, která se dají vysunout, když je potřebujete, a pak zase zasunout. Pokud takové prkénko v kuchyni nemáte, zjistěte si, jestli si ho nemůžete nechat zabudovat. Mělo by to stát za to.

**SKLÁDEJTE** Mnozí z nás od příbuzných slyšeli příběhy o tom, jak se v dobách krize jídlo servírovalo na skládacích žehlicích prknech. Praktičtější variantou je skládací kuchyňský stolek. Nejenže vám toto skvělé řešení zajistí novou pracovní plochu, ale v případě potřeby také malý stolovací prostor.

**UDRŽUJTE ČISTO** Zeptejte se kohokoli, kdo má malou kuchyň: základní způsob, jak maximalizovat pracovní prostor, je předcházet nepořádku. Ve větší kuchyni vypadá hromada nádobí na lince nevzhledně, ale kuchyň se ještě pořád dá používat. Ve stísněném prostoru toto nádobí dost možná zabere veškerý prostor na přípravu jídla. Aby vám kuchyň dobře sloužila, vždycky vše průběžně umývejte a uklízejte.





## 035 NEPLÝTVEJTE

Jednou z velkých výzev v malé kuchyni jsou odpadky, obzvlášť pokud žijete v oblasti, kde musíte oddělovat běžný komunální, recyklovatelný a biologický odpad. Máte stěží místo na jeden koš, natož pak tři oddělené nádoby, a ostatně kdo by je chtěl pořád obcházet a dívat se na ně?

Skvělým řešením jsou vysunovací koše pod dřezem. Tyhle jednotky na tříděný odpad se dají koupit v obchodech pro kutily a není vůbec těžké je zabudovat. V podstatě se skládají z kovového nosiče a dvou až čtyř různých košů. Nosič našroubujete do kredence pod dřezem, posadíte na něj koše a pak už je můžete podle potřeby vysunovat a zasunovat. Kromě toho budete mít odpadky schované a nebudou se vám v nich vrtat zvířata ani batolata.

## 036 MYSLETE VERTIKÁLNĚ

Je jedno, jak malou výměru vaše kuchyň má, na zdi nebo na polici je pravděpodobně nevyužitě místo. Projděte si tyto návrhy a nebojte se zaklonit hlavu. A taky ji sklopit.

- ☐ Hrnce a pánve zavěste někam nahoru a zvažte, jestli by se vám nevyplatilo si do kuchyně pořídit plát děrovaného plechu na náčiní.
- ☐ Promyslete, jestli by se malá mikrovlnka nedala dát někam na zeď nebo zabudovat mezi skříňky, abyste na lince měli více místa.
- ☐ Když hrnky pověsíte na háčky přimontované ke dnu police, uvolní se vám místo a bude to vypadat příjemně a útulně.
- ☐ Připevněte víka skleniček ke spodní straně polic a kredencí – kdykoli budete chtít čaj nebo koření použít, můžete sklenici odšroubovat a pak ji zase zašroubovat zpátky.
- ☐ Hluché místo na zdi můžete prakticky využít tak, že tam namontujete magnetickou lištu na nože.
- ☐ Vmáčkněte vysoké a úzké poličky, kamkoli to půjde. I kdyby se vám mezi ledničku a zeď vešly jen malé poličky, kam se vejde pouze pár kuchařek, jsou to kuchařky, které nezabírají místo nikde jinde.
- ☐ Když už mluvíme o ledničce, položte na ni koše nebo i podstavce a získáte tak více místa.
- ☐ Pokud máte mezi horní řadou skříněk a stropem místo, můžete tam dát koše a bedýnky a skladovat tam věci, které se tak často nepoužívají.

PRVNÍ TÝDEN  
VÝZVA

## KUCHYŇ

**KUCHYŇ JE HLAVNÍM DOPRAVNÍM  
UZLEM**

vaší domácnosti. Dříve nebo později tam skončí každý, takže se zaneřádí – a zaneřádí se rychle! Pokud chcete nad špínou vyzrát, nejlepší bude, když si v kuchyni uděláte pořádek. Než začnete realizovat všechny tipy a triky z této knížky, vyklidíte si prostor a začnete pěkně od začátku. Během následujících sedmi dnů budete svou kuchyň renovovat a při troše štěstí se do ní znovu zamilujete, takže si dobře rozvrhnete čas. Nezačínajte všechno ničit, pokud si nejste jistí, že to budete schopni do týdne zase dát dohromady. Všimněte si, že se tento týden nezabýváme spížírnou, ta přijde na řadu až příště.

Pokud chcete mít v kuchyni opravdu pořádek, budete potřebovat co nejvíc prostoru k realizaci. To znamená, že budete muset vyprázdnit všechny kredence a zásuvky. Sežeňte si někoho, kdo vám pohlídá děti, oblečte si něco, v čem se cítíte dobře, a zesilte si hudbu. Je čas udělat pořádek!

## POSTUP

**1. PŘIPRAVTE SE**

Odkliďte věci z kuchyňského stolu. Odeť to bude vaše odkladiště a přechodná stanice.

**2. TŘÍDTE A VYHAZUJTE**

Na stůl rozložte veškerý obsah kredencí a šuplíků, spolu se vším, co obvykle leží na lince a ve skřínce pod dřezem. Uspořádejte všechny věci podle kategorií. (Kategorie si každý určí trochu jinak, takže prostě vyzkoušejte, co vám sedí nejlíp.) Vyhodte staré, prošlé a nepoužívané výrobky. Zkontrolujte datum spotřeby. Podle kategorií všechno umístěte do patřičných bedýnek, košů a organizérů.

**3. UKLIÐTE**

Přišel čas uklidit! Umyjte všechny kredence a obklady dobrým přírodním čističem a utřete povrch linky i stolečky. Pokud to bude potřeba, vyložte šuplíky a police novou fólií. Utřete všechny spotřebiče, velké i malé, mopem přetáhněte podlahu a utřete stůl a židle.

**4. UDĚLEJTE POŘÁDEK**

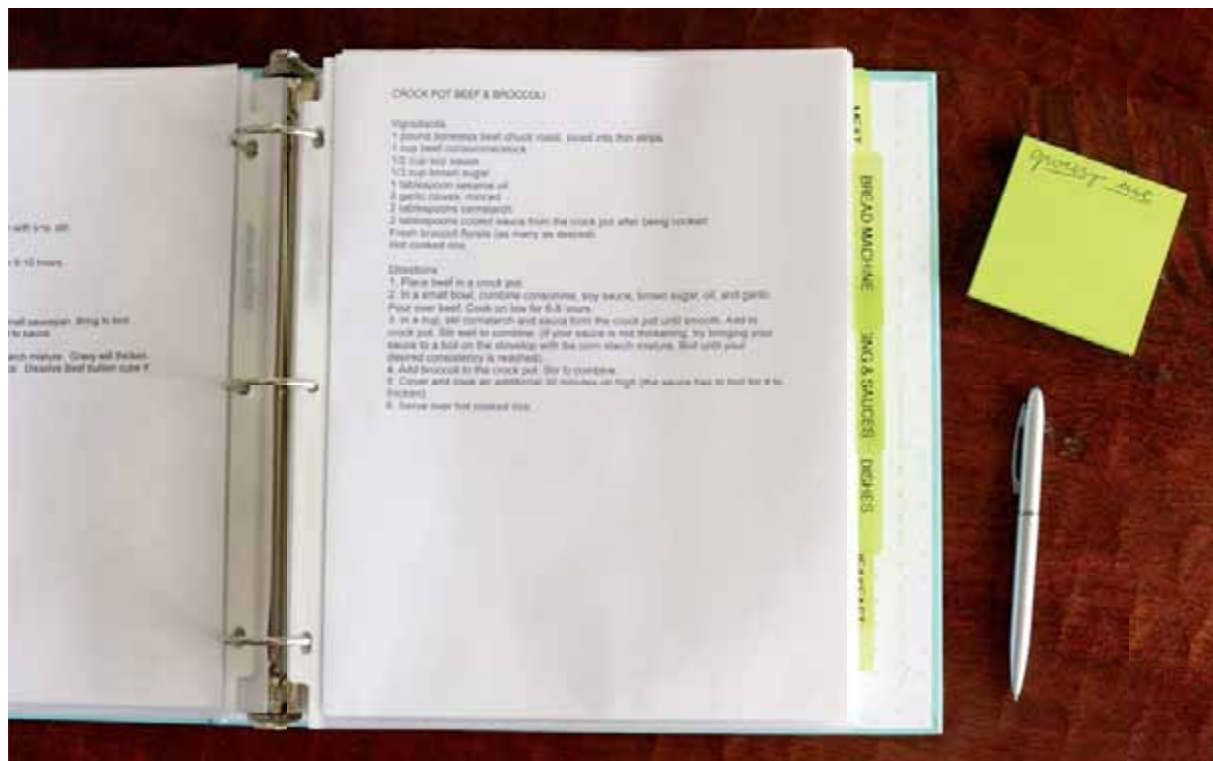
Věci, po kterých saháte každý den, položte zpátky na linku, bedýnky a organizéry zase umístěte do kredencí a šuplíků a rozdělte je podle kategorií. Celou dobu udržujte linku čistou, nedovolte, aby se tam začal hromadit binec. Když něco vytáhnete, tak to zase někam uklidte.

**5. UVOLNĚTE MÍSTO V LEDNÍČCE**

Nakonec na stůl vyskládejte všechno z ledničky a mrazáku. Vyhodte, co nikdy nepoužíváte, i mražené jídlo, které se nechystáte spotřebovat. Vytrčte ledničku a mrazák a všechno tam zase vraťte a udělejte tam pořádek. Sundejte všechno z dvířek, protože když máte na lednici připevněnou hromadu nesouvisejících věcí, vypadá to, jako by v kuchyni byl nepořádek.







# 037

## ZALOŽTE SI RECEPTY DO POŘADAČE

Dnes se všechno dá jednoduše najít na internetu, a tak se kuchařky používají mnohem méně. Ani nemrknete a už se vám tiskne recept, a pokud vám jídlo zachutná, můžete si recept uložit a v budoucnu ho znovu použít. Náš rodinný pořadač je plný receptů na jídla, která už máme celá léta rádi. Jedná se o rodinný klenot plný receptů, na kterých naše děti vyrůstaly a podle kterých chceme vařit i v budoucnosti.

Ukážu vám, jak si během půl hodinky můžete vytvořit svůj vlastní pořadač na recepty.

### BUDETE POTŘEBOVAT

- ☐ pevný kroužkový pořadač
- ☐ tiskárnu a papír
- ☐ obaly na papíry
- ☐ štítky
- ☐ cedulky
- ☐ pouzderko na kartičky s recepty

**KATEGORIZUJTE** Pomocí samolepicích kancelářských štítků označte jednotlivé kategorie – štítky můžete vytvořit štítkovačem nebo na počítači. Štítky vytiskněte na tvrdý papír a vystříhejte. Můžete mít kategorie jako:

- ☐ předkrmy
- ☐ chléb
- ☐ polévky

- ☐ saláty
- ☐ maso
- ☐ vegetariánské
- ☐ dušené
- ☐ snídaně
- ☐ koláče
- ☐ nepečené dezerty
- ☐ těstoviny
- ☐ na dovolenou
- ☐ grilování
- ☐ džusy a smoothie

**NAPLNĚTE** Mezi každé dva rozlišovače dejte zhruba deset fólií. Vezměte své oblíbené recepty a zasuňte je do fólií.

**UPRAVTE** Navrhněte pro svůj pořadač obálku a umístěte ji na přední stranu. Jako třešničku na dortu tam můžete dopsat jméno své rodiny.



## 038 KONZERVY NASKLÁDEJTE DO DÓZ

Trvalo mi, než jsem přišla na to, jak nejlépe skladovat konzervy s jídlem. U nás konzervy moc často nejíme, ale jsou jisté základní potraviny, které používám pravidelně, jako jsou například konzervovaná zelenina a fazole. Nechtěla jsem, aby mi konzervy zabíraly moc místa ve spížírně, takže jsem si na internetu našla plastové dózy. Nestály moc peněz a skvěle se k danému účelu hodily – větší používám na velké a střední konzervy, v menších skladuji rajčatový protlak a pyré.

## 039 LÉKY A VITAMÍNY UCHOVÁVEJTE NA VHODNÉM MÍSTĚ

Je velmi důležité, aby byly léky a vitamíny uchovávány na vhodném místě a většina z nás to dělá úplně špatně. Léčiva a vitamíny je třeba skladovat tak, aby byly chráněny před extrémními teplotami – před horkem i zimou. Zrcadlová skříňka v koupelně není dobrý nápad – kvůli teplotě a vlhkosti je pro tyto účely nejhorším místem v domě. Zvolte raději některou ze skříňek daleko od trouby.

**OZNAČTE** Sežeňte si několik krabic a označte je podle kategorií.

- ☐ léky pro děti
- ☐ chřipka a bolest
- ☐ první pomoc (obvazy, dezinfekce, mazání)
- ☐ dlahy a zábaly
- ☐ oči, uši, nos, pokožka
- ☐ alergie a štípnutí hmyzem
- ☐ žaludek a střeva
- ☐ vitamíny
- ☐ léky na předpis



**UDĚLEJTE ČISTKU** U všech balení zkontrolujte datum spotřeby, a namísto toho, abyste prošlé věci zařadili do krabic, vyhodte je.

**ULOŽTE** Nechte vitamíny a léky v původních baleních. Některé doplňky se můžou poškodit, když jsou vystaveny světlu, což je důvod, proč se prodávají v tmavých lahvičkách. Nekombinujte své vitamíny s jinými doplňky.

**OVĚŘTE SI** Než začnete prošlá léčiva splachovat v záchodě, podívejte se na internet a zjistěte si, co se s nimi má správně dělat.

## 040 NAJDĚTE VYUŽITÍ PRO „SAMOSTATNOU SKŘÍŇKU“

Ve většině kuchyní je aspoň jedna samostatná skříňka, obzvlášť pokud místnost není dokonale čtvercová nebo obdélníková. V historických domech se kuchyně někdy stavěly kolem pokojů pro služebnictvo a kuchyňského výtahu a občas měly nepravidelné hrany, a tak tam vznikal zvláštní úložný prostor, kam by se však tradiční linka nevešla. I v moderních kuchyních se často najde prostor pro menší skříňku s jedněmi dvířky. Tento prostor se skvěle hodí ke skladování léků a jiných nepotravinových produktů, které by celá rodina měla umět najít a na které by měli dávat pozor.

Naučte děti, že v „samostatné skříňce“ není jídlo, ale léky a další věci pro dospělé. Skříňka musí být v horní řadě (aby na ni ti nejmenší nedosáhli) a musí být dost daleko od trouby, aby se vám léky nezahřívaly (viz sekce 039, nalevo). Celá rodina si pak zapamatuje, kde mají hledat věci, které tak úplně nezapadají do zbytku kuchyňského vybavení.

# 041

## UDĚLEJTE SI POŘÁDEK VE SPIŽÍRNĚ

Neustále se doma snažím zavést nějaký systém, obzvlášť v místnostech, které přitahují nepořádek podobně jako třeba spižárna. Když někde uklidím a o dva dny později je tam zase nepořádek, vím, že systém moc dobře nefunguje.

Přesně tohle se mi stalo ve spižárně, takže jsem vyzkoušela několik různých systémů, než jsem našla ten, který nám sedí. S několika bedýnkami, dózami a koši můžete spižárnu rozdělit do kategorií a rozčlenit prostor tak, aby vám to lépe vyhovovalo. Na fotografii vidíte, jak se moje spižárna proměnila díky několika šikovným organizérům.

Začněte rozdělovat prostor i věci, které tam mají přijít. Vsadím se, že máte hromady jídla, které vám zabírají spoustu místa. Doma se mi tenhle magnet na nepořádek podařilo uklidit pomocí tohoto systému:

### ZÁKLADNÍ KATEGORIE PRO SPIŽÍRNU

- ☐ přísady do pečení (v případě, že nemáte nebo nepotřebujete pečicí koutek)
- ☐ potraviny kupované ve velkém (rýže, fazole, oříchky a další suché potraviny)
- ☐ konzervy
- ☐ těstoviny a omáčky k těstovinám
- ☐ čokolády a dezerty
- ☐ předpřipravená jídla
- ☐ rychlé občerstvení







## 042 MĚJTE KONZERVY POD KONTROLOU

Kromě výše zmíněných možností můžete konzervy s polévkami, omáčkami, ovocem, zeleninou a dalšími trvanlivými potravinami umístit do proutěných košů pověšených na zdi nebo do organizéru zavěšeného na dveřích (viz sekce 043). Tyhle regály nejsou určeny pro použití ve spižárně a v obchodě je většinou najdete v sekci s kuchyňskými soupravami, ale některé mají takový tvar, že se do nich konzervy krásně vejdou, a jsou hezké a pevné, takže je všechny udrží.

## 043 VYUŽÍVEJTE DVEŘE

Neměli byste zapomínat na drahoceňný prostor, který skýtá vnitřní strana dveří do spižárny. Organizéry na dveře se dají sehnat ve většině obchodů s vybavením pro domácnost i na internetu. Dobře se tam skladují lahve s jídlem, omáčky a často používané konzervy.



## 044 POŘÍDETE SI INVENTÁŘ

Když začnete ve spižárně dělat pořádek, vytvořte si inventář, abyste měli přehled o tom, co máte doma. Sama mám své seznamy upevněné na podložce s klipem a pověšené ve spižárně na zdi. Když máte takové seznamy, nakupovat potraviny je hračka.

## 045 PŘEMÝŠLEJTE O ÚLOŽNÉM PROSTORU

Pořádku ve spižárně můžete docílit několika způsoby; existují například průhledné plastové zásobníky, krabičky a koše. Sama to kombinuji a používám všechny z výše uvedených.

**ZBAVTE SE PŮVODNÍCH BALENÍ** Průhledné zásobníky se skvěle hodí ke skladování těstovin, obilovin a rýže. Vždycky, když se vrátím z nákupu, vysypu všechny těstoviny do těchto zásobníků. Prodávají se v baleních, která vypadají nevzhledně, ale když jsme začali používat průhledné zásobníky, pomohlo nám to udržet ve spižárně pořádek.

**KOŠE** Proutěné koše se dají ve spižárně dobře využít, pokud víte, jak je používat, ale nedoporučuji je úplně



na všechno. Hezky se na ně dívá, ale pokud jsou velké, může v nich být tolik jídla, že nevidíte, co máte na dně. Hodí se ovšem ke skladování pytlíků s jídlem, rychlého občerstvení, přichystaných snídaní, velkého množství jedné potraviny a zásobních konzerv.

**PLASTOVÉ KRABIČKY** Barevné krabičky přijdou vhod při skladování dóziček a vík. Můžete využít různé barevné krabičky a skladování dóziček potom bude hračka.