

ERFINDE DEINE KÜCHE NEU!

STEP BY STEP





EINLEITUNG

Die Küche ist meist Dreh- und Angelpunkt der ganzen Familie. Sie ist der meist besuchte und meist genutzte Raum im ganzen Haus. Kein Wunder, dass sich gerade hier das Chaos in Windeseile ausbreitet.

Heute schaffen wir gemeinsam Ordnung. Wir misten kräftig aus, finden ein effektives Ordnungssystem und etablieren eine Putzroutine. So kannst du die einmal geschaffene Ordnung auch dauerhaft aufrecht halten.

Bereit? Los geht's!

IN ZONEN AUFTEILEN

Wenn man eine Küche neu einrichtet oder ein ganz neues System für eine bestehende Küche sucht, ist man oft komplett überfordert. Wo ist nur der richtige Ort für all die vielen Dinge, die wir täglich brauchen und die wir in der Küche unterbringen müssen?

Hier kommen die Zonen ins Spiel. Wir haben in der Regel 6 Hauptzonen in unserer Küche: Kochen, Putzen, Vorbereitung, Backen, Aufbewahrung und Vorrat.

Schauen wir uns die Zonen mal etwas genauer an.

A. Kochen: Diese Zone beinhaltet alles, was du zum Kochen brauchst, zum Beispiel Gewürze, Töpfe, Pfannen, Kochlöffel, Essig und Öl und weitere Tools. Typischerweise werden diese Dinge rund um den Herd oder um deine kochende Küchenmaschine herum aufbewahrt, je nach dem, mit was du mehr kochst.

B. Putzen: Alle Sachen rund um das Thema putzen kommen in die Nähe der Spüle. Da sind zum Beispiel Putzmittel, Geschirrtücher, Putzlappen, Mülleimer, Mülltüten und mehr.

Sie verbringen in der Küche mehr Arbeitszeit als in irgendeinem anderen Raum ihrer Wohnung. Die durchschnittliche Hausfrau hält sich dort insgesamt 15 Jahre auf.

Don Aslett



C. Vorbereitung:

In diese Zone kommt alles, was du für die Zubereitung deiner Mahlzeiten brauchst. Dazu gehören Schüsseln, Messer, Schneidebretter, Zitronenpresse und andere Küchenhelfer.

Eine spezifische Zone innerhalb dieser Zone ist zum Beispiel die Vorbereitungszone für das Schulfrühstück.

D. Backen

Diese Zone beinhaltet alles, was mit dem Backen zu tun hat. Das sind zum Beispiel Kuchenformen, Mixer, bunte Streusel, Fondant, Keksausstecher, Nudelholz und Backpapier.

E. Aufbewahrung

In der Küche muss auch sonst noch viele aufbewahrt werden. Dazu gehören Besteck, Geschirr, kleine Geräte, Frischhaltedosen, Gläser und vieles mehr.

F. Vorrat

Meist werden auch Lebensmittel in der Küche aufbewahrt, vor allem dann, wenn man keine Vorratskammer hat. Reserviere für deinen Vorrat einige Regalbretter oder Schubladen in deiner Küche.

Nachdem wir nun die verschiedenen Zonen einer Küche kennengelernt haben, musst du dir überlegen, wo sich diese Zonen in deiner Küche befinden sollen.

Geh in deine Küche und überlege dir, wo du was machst. Wo kochst du? Wo schneidest du dein Gemüse klein? Und wo bereitest du das Schulfrühstück vor? Diese Überlegungen helfen dir, den richtigen Ort für deine Sachen zu finden.



DEIN ZONENPLAN

Wo sind deine Zonen?

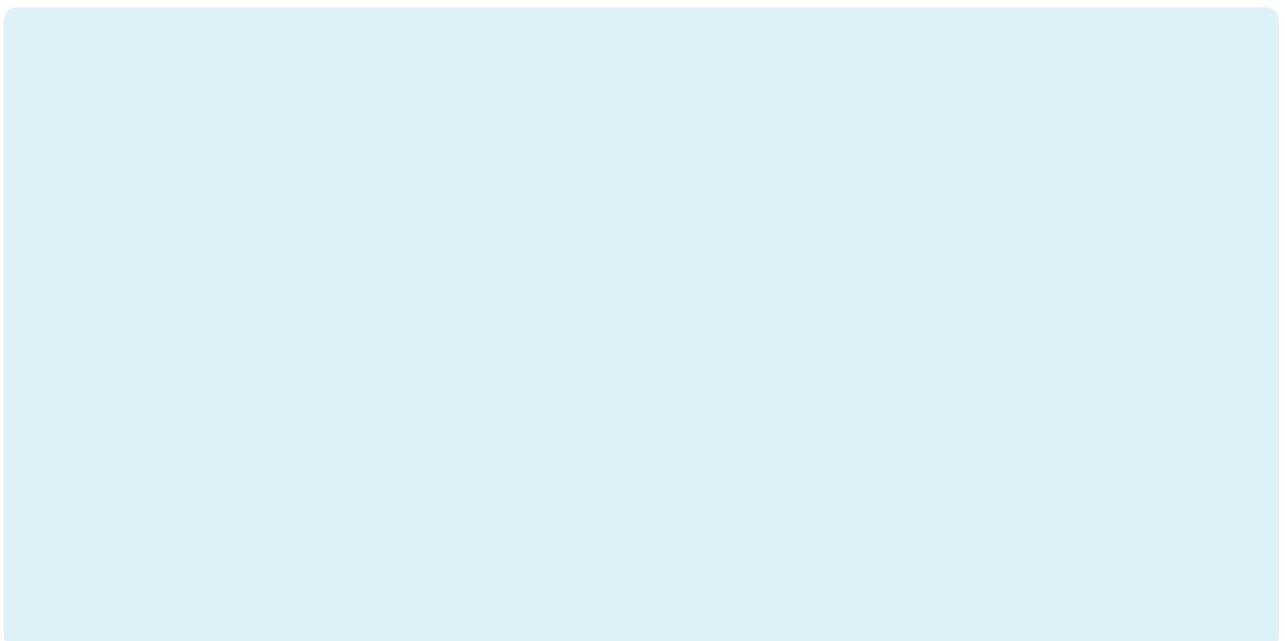
Überlege dir, wo sich die 6 Zonen in deiner Küche befinden!



Six horizontal light blue bars stacked vertically, intended for writing the locations of the six zones in the kitchen.

Was gehört in die einzelnen Zonen?

Stelle Überlegungen an, welche deiner Sachen zu welcher Zone gehören!



A large, empty light blue rectangular area intended for writing down the items that belong to each of the six zones.

BEVOR DU LOSLEGST

Bevor du jetzt deine komplette Küche auseinander nimmst und zum Schluss in noch größerem Chaos endest, hier noch ein paar Worte zuvor!

Nimm dir nicht vor, alles auf einmal zu machen!

Wenn du wartest, bis du einmal ein Wochenende frei hast oder gar eine ganze Woche, wirst du lange warten. Nimm dir lieber 15 Minuten am Tag Zeit und misse kräftig aus. Nimm dir nur eine Schublade nach der anderen vor, sonst wirst du dich komplett überfordern.

Die Klebezettel-Methode

Im letzten Kapitel hast du dir überlegt, welche Zonen du brauchst und wo sie sinnvollerweise hinsollen. Nutze nun Klebezettel, um deine Schränke und Schubladen den verschiedenen Zonen zuzuteilen. So kannst du noch vor dem eigentlichen Umräumen sehen, ob dein Plan überhaupt aufgeht. Die Zettel sind schneller verschoben als dein ganzes Zeug!

Durch die Klebezettel bleibst du flexibel und du behältst den Überblick, wo deine Sachen am Ende hinsollen.

Wer, wenn nicht du, uns wann, wenn nicht jetzt?

Harry Buchwitz



AUSMISTEN

Jetzt gehts ans Eingemachte! Auch wenn es vielleicht schwerfällt, aber um das Ausmisten kommen wir leider nicht drum herum. Es ist die Basis jeder Ordnung!

Im Laufe der Jahre sammelt sich gerade in der Küche jede Menge Kram an. Werbegeschenke, kleine und große Küchenhelfer, angeschlagenes Geschirr und allerlei Dubletten.

Um den Traum von dauerhafter Ordnung erreichen zu können, musst du Dinge loslassen und aus deinem Haus schaffen!

Stelle dir dabei folgende Fragen:

1. Habe ich diese Sache in den letzten 12 Monaten benutzt?
2. Liebe ich dieses Teil?
3. Würde ich es mir wieder kaufen, wenn es kaputt gehen würde?

Wenn du alle diese Fragen mit NEIN beantwortet hast, kann das Teil gehen! Es gibt kein, ich könnte es vielleicht noch brauchen! Entweder du brauchst es wirklich oder nicht!

*Wenn es kein hartes JA ist,
ist es ein hartes NEIN!*

Cassandra Aarssen



AUSMISTPLAN

Diese Dinge können deine Küche sofort verlassen!

- verdorbene Lebensmittel
- Lebensmittel, die ihr nicht mögt.
- Werbetassen
- angeschlagenes Geschirr und Gläser
- löchrige Geschirrtücher und Putzlappen
- Reinigungsmittel, die ihren Zweck nicht erfüllen
- Küchenutensilien, die du doppelt besitzt
- defekte Küchengeräte
- leere Batterien
- alte Gewürze
- Dinge, die du nur aufbewahrt hast, für den Fall, dass du sie mal brauchen würdest.
- Partygeschirr
- Kochbücher, die du nicht regelmäßig nutzt
- herausgerissene Rezepte
- Frischhaltedosen ohne Deckel
- einzelne Deckel
- löchrige oder unpraktische Topflappen
- verbogenes Besteck
- Sachen, die eigentlich nicht in die Küche gehören.
- zerkratzte Plastikbrettchen
- Dekoartikel, die dir nicht mehr gefallen
- Messer, die du nicht nutzt
- unpraktische Küchengeräte
- vergilbte oder dauerhaft verfärbte Frischhaltedosen
- unpraktische Ordnungshelfer, Körbe und Kisten
- zerkratzte Teflonpfannen
- Stifte, die nicht mehr schreiben
- volle Notizbücher
- Kabel, die nicht mehr zugeordnet werden können
- Kinder- und Babygeschirr, das nicht mehr altersangemessen ist.
- vertrocknete Pflanzen
- hässliche Topfuntersetzer
- Teesorten, die niemand in der Familie mag
- Korken und Kronkorken
- Leergut
- leere Verpackungen und Gläser
- kleine Tässchen eines Service, die nicht genutzt werden
- einzelne Unterteller
- einzelne Gläser und Teller, die nicht zu einem Set gehören
- Töpfe in unpraktischer Größe oder Form
- leere Feuerzeuge

ORDNUNGSREGELN

Es gibt ganz grundlegende Ordnungsregeln, die für die meisten Bereiche deines Zuhauses gelten.

A. Die leicht erreichbaren Schränke oder Schubladen sind für die meist genutzten Dinge reserviert. Dazu gehören zum Beispiel Alltagsgeschirr, Kochlöffel, Besteck und Gewürze.

B. Wenig genutzte Sachen kommen entweder ganz nach oben oder ganz nach unten. Zu diesen Sachen zählen zum Beispiel Waffeleisen, Mixer und Backformen.

C. Fasse gleiche Sachen zusammen. Lagere zum Beispiel alle Utensilien zum Messen zusammen in einer Schublade.

D. Halte Oberflächen frei. Versuche, möglichst deine Ober- und damit deine Arbeitsflächen freizuhalten. Nutze dazu vertikale Flächen. Hänge Sachen auf oder installiere Regale.

E. Nutze Etiketten. Ich weiß nicht, was es ist, aber sobald ein Etikett an einer Kiste oder an einem Korb ist, ist die Chance, dass etwas wieder dorthin weggeräumt wird, wesentlich höher. Außerdem weiß dann die ganze Familie wo etwas hingehört und muss nicht ständig bei dir nachfragen.

Ziele sind Träume, die wir in Pläne umsetzen; dann schreiten wir zur Tat, um sie zu erfüllen.

Zig Ziglar



KONKRETE TIPPS

Halte dich zunächst an deinen eigenen Zonenplan. Beachte aber dabei folgende Tipps:

A. Dein Geschirr gehört in die Nähe der Spüle und der Spülmaschine. So brauchst du weniger Zeit zum Ausräumen der Spülmaschine.

B. Nutze Deckelorganizer nicht nur um Topfdeckel zu ordnen, sondern auch um Pfannen aufrecht in tiefen Schubladen zu lagern. Das spart viel Platz.

C. Finde einen festen Platz für dein Leergut. So steht es nicht immer auf deiner Ablage.

D. Halte eine Schublade an einer guten und prominenten Stelle frei für deinen Kram. Jede Küche hat früher oder später eine Kramschublade. Diese ist auch dringend notwendig für Stifte, Klebeband, Etiketten, Gummibänder und dergleichen. Um Ordnung darin zu halten, kannst du einen Besteckeinsatz verwenden oder verschiedene kleine Schälchen.

E. Stelle eine Ablage für deine Briefe und Papiere auf. So landet nicht mehr alles irgendwo auf der Ablage und du weißt wenigstens, wo du suchen musst.

*Was wir heute tun,
entscheidet, wie die Welt
morgen aussehen wird.*

Boris Pasternak





GEWÜRZE

Gewürze gehören in die Zone "Kochen" und damit in die Nähe des Herdes.

Allerdings solltest du sie nicht, wie früher üblich, über dem Herd lagern. Der heiße Kochdampf steigt hoch und lässt deine Gewürze verklumpen und ranzig werden.

Nutze stattdessen lieber eine Schublade oder ein Regal links oder rechts von deinem Herd. Dabei würde ich darauf achten, ob du Links- oder Rechtshänder bist. Mit welcher Hand greifst du nach deinen Gewürzen? Auf diese Seite müssen sie dann optimalerweise stehen.

Gut geeignet sind luftdichte Gläschen. Am besten passt ein ganzes Päckchen Gewürz in das Glas. So hast du nicht noch irgendwo Reste stehen. Achte beim Kauf darauf, dass die Gläser auch wirklich in die Schublade oder in das Regal passen!

Je nachdem, ob die Gläschen stehen, liegen oder ob du sie von oben siehst, kommt das Etikett auf den Deckel oder auf das Gläschen selbst.

Wenn du jetzt noch etwas Verrücktes tun willst, sortiere die Gewürze nach dem Alphabet oder nach Farbe. Je nachdem wie dein Gehirn es besser verarbeiten und damit finden kann.



MEIST GENUTZTE SACHEN

Dinge, die du wirklich oft beim Kochen nutzt, kannst du zusammenfassen und in die Nähe des Herdes stellen.

Dinge wie Essig, & Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer wirst du sicherlich jeden Tag mehrfach brauchen. Nimm dir ein kleines Tablett und richte dir eine kleine "Best of.."-Ecke ein. So musst du während des Kochens nicht immer hin und her flitzen.

Gleiches gilt für deine meist genutzten Kochutensilien. Du kannst deine Lieblingskochlöffel, Schneebesen, Reibe und Suppenkelle in eine dekorative Vase geben und diese ganz in der Nähe des Herdes stellen. So hast du alles schnell griffbereit. Kein Suchen in überfüllten Schubladen mehr!

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist die viele, die wir nicht nützen

Seneca

BACKSTATION

Wenn du gerne backst, brauchst du eine Backstation!

Sammle alle Zutaten und Werkzeuge, die du für das Backen benötigst, zusammen.

Fülle deine Zutaten in luftdichte Container um. So halten sie länger frisch und sind vor Motten geschützt.

Nutze Kisten, um gleiche Sachen zusammenzufassen. Zum Beispiel gehören alle Streusel und andere Kuchendeko in eine gemeinsame Kiste. Auch Ausstechförmchen kommen in eine gemeinsame Dose. Brauchst du sie eigentlich alle? Sortiere deine Förmchen erst mal kräftig aus!

Schubladen sind in der Küche besonders praktisch. Sie sind viel übersichtlicher als Schränke und Regale. Leider hat nicht jeder das Glück, eine solche Küche zu besitzen. Aber man kann den Schubladeneffekt jedoch leicht und günstig nachmachen. Nutze dazu einfach alte Backbleche oder niedrige Schüsseln. Gut geeignet sind dafür auch die guten alten Waschschüsseln. Das sieht zwar nicht gerade nach Pinterest aus, ist aber durchaus effektiv und günstig.

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als der, der ohne Ziel herumirrt.

Gotthold Ephraim Lessing





KÜHLSCHRANK

Im Kühlschrank herrscht oft das totale Chaos. Nach jedem Einkauf werden die Sachen einfach in den Kühlschrank gestellt und die bisher vorhandenen Lebensmittel rücken zum Sterben nach hinten.

Um endlich Ordnung in deinen Kühlschrank zu kriegen, brauchst du beschriftete Kisten. Welche Kategorien du brauchst, hängt von deiner Ernährungsweise ab. Auf jeden Fall jedoch brauchst du ein Regalfach für Reste, nur so findest du sie wieder und sie werden auch gegessen.

Beispiele für Kategorien in deinem Kühlschrank:

- Joghurt
- Äpfel
- Obst
- Brotzeit
- Wurst & Käse
- Fleisch
- Würzsoßen
- Milchprodukte
- Reste
- Gemüse
- Eier
- Kühlakkus
- kühlungspflichtige Medikamente

KÜHLSCHRANK

Welche Kategorien braucht dein Kühlschrank?

Überlege dir, welche Lebensmittel ihr regelmäßig einkauft. Wie kannst du sie sinnvoll zusammenfassen?

A series of 14 horizontal light blue rounded rectangular boxes, stacked vertically, intended for writing the categories of food items that are regularly purchased for the refrigerator.

UNTER DER SPÜLE

Unter Spüle bewahren die meisten Leute entweder Putzmittel auf oder sie haben dort ihr Mülltrennsystem.

Wenn du dort eine große Schublade hast, ist ein Mülltrennsystem dort sehr gut aufgehoben. Überlege dir, wie viele Kategorien du brauchst und wie du sie dort unterkriegst.

Das könnte zum Beispiel sein:

- Papier
- Verpackungen
- Biomüll
- Restmüll
- Glasmüll

Deckel für die Mülleimer sehen zwar sauberer und dekorativer aus, sind aber in der Regel unpraktisch. Lieber weglassen, zumindest dann, wenn die Eimer sowieso im Schrank verschwinden.

Falls du dort deine Putzmittel lagerst, achte darauf, dass sie für Kinder unzugänglich sind!

Nutze auch die Fläche an der Schranktür. Hier kannst du mit Klebehaken Bürsten und Handschuhe aufhängen.

Konzentriere dich auf wenige und effektive Putzmittel. Du brauchst nicht jedes Spezialmittel. Meist reicht ein Allzweckreiniger, ein Glasreiniger und ein Putzstein.





PUTZROUTINE

Um deine Ordnung und die Sauberkeit auch aufrecht zu halten, brauchst du eine gute Putzroutine.

Diese besteht aus einer Morgen- und Abendroutine, dem Wochenplan und dem Zone-Cleaning. Genaueres dazu findest du auf meiner Webseite und auf meinem Podcast. Auf meinem Instagram-Account erinnere ich dich täglich an die einzelnen Aufgaben und nehme dich bei meinen Putzaufgaben in den Storys mit.



www.natalieweigel.de



Einfach Familie



[ordentlich_gluecklich](https://www.instagram.com/ordentlich_gluecklich)

Ich gehe hier mal nur auf die Morgen- und Abendroutine und den Teil des Putzplans ein, der für die Küche wichtig ist.

Etabliere deine Routine schrittweise. Du musst nicht gleich alles auf einmal perfekt machen. Das ist nicht möglich. Beginne damit die Spülmaschine abends zu starten und morgens auszuräumen. Wenn das gut klappt, nimmst du dir die nächste Aufgabe vor!

PUTZROUTINE

Morgenroutine

Lüften

Bett machen

Spülmaschine ausräumen

Toilette und Waschbecken auswischen

Wäsche in den Trockner räumen oder aufhängen

Kalender checken

Frühstücken

Duschen & Make up (wenn du magst)

Abendroutine

Waschmaschine befüllen und programmieren

Brot Dosen für Schule und Kita richten

Küche aufräumen

Spülmaschine starten

Kalender checken

Kleider für den nächsten Tag richten

5 Minuten aufräumen

FRISCHEKICK

Jeden Donnerstag machst du den Frischekick!

Jede Aufgabe dauert nur 10 Minuten. Damit bist du in einer Stunde pro Woche fertig. Die gründliche Reinigung erfolgt über das Zone Cleaning.

Alle Mülleimer leeren

Böden saugen

Böden in Bad und Küche nass wischen

Oberflächen schnell abstauben

Dusche, Badewanne, Waschbecken & Spiegel putzen

Bettwäsche wechseln

ZONE CLEANING

15 Minuten pro Tag für dein Zone Cleaning

Miste zunächst für 15 Minuten pro Tag in der entsprechenden Zone aus. Welche Zone gerade dran ist, findest du auf meinem Instagram-Account oder über meinen Haushaltsnewsletter (eintragen auf der Webseite).

Bist du mit dem Ausmisten fertig, beginnst du mit dem Zone Cleaning. Anstatt des Ausmistens putzt du nun für 15 Minuten in der aktuellen Zone. Sind die 15 Minuten vorbei, hörst du auf. Wenn das nächste Mal wieder die Küche dran ist, machst du da weiter, wo du aufgehört hast.

Du kannst dir deine Aufgaben entweder individuell zusammenstellen oder auf meine wöchentlichen Putzpläne auf Instagram zurückgreifen.

- ### Mögliche Aufgaben für das Zone Cleaning
- Fenster putzen
 - Schränke auswaschen
 - Vorhänge waschen
 - Boden wischen
 - Bodenleisten abwaschen
 - ein Regal oder eine Schublade neu ordnen
 - Lampen abstauben
 - Stühle abwischen
 - Tisch komplett abwischen
 - wenig benutztes Geschirr spülen
 - Spülmaschine reinigen
 - Backofen reinigen
 - Mülleimer auswaschen
 - Kühlschrank putzen
 - auf den Küchenschränken putzen
 - Kaffeemaschine entkalken
 - Toaster schrubben
 - verdorbene Lebensmittel entsorgen
 - Türen abwaschen
 - Steckdosen und Lichtschalter reinigen