

# w laboratorium smaków

Anna Zaborska

## planujemy wygodną kuchnię

To jasne, że kuchnia, obok sypialni, jest jednym z najważniejszych pomieszczeń w domu! Powinna być więc wygodna, bezpieczna i estetyczna. Sprzyja temu technika – patrząc na propozycje nowoczesnych aranżacji kuchennej przestrzeni i sprzęt, jaki jest tam niezbędny, można sobie zadać pytanie, czy to jeszcze kuchnia czy nowoczesne laboratorium przemysłowe.



Na przestrzeni ostatnich 20 lat nasze kuchnie zmieniły się nie do poznania. Najważniejsze wydaje się ich otwarcie. Z zamkniętych pomieszczeń przeistoczyły się w integralne części przestrzeni wykorzystywanych w ciągu dnia przez wszystkich domowników. Takie połączenie kuchni z jadalnią lub salonem wymaga staranniejszego zgrania stylu i koloru wszystkich elementów całego wnętrza. Oczywiście, nie zwalnia nas to z konieczności precyzyjnego zaplanowania części roboczej.

Kuchnia jest akurat takim pomieszczeniem, którego nie warto urządzać bez planu, stworzonego po wcześniejszym dokładnym poznaniu potrzeb, gustów i oczekiwań całej rodziny. A do tego potrzebna jest choć minimalna wiedza na temat ergonomii kuchennych czynności. Warto wobec tego dowiedzieć się, gdzie najlepiej postawić lodówkę, a gdzie kuchenkę, w którym miejscu zainstalować zlewozmywak i na jakiej wysokości powinien być blat roboczy. A wszystko po to, by zmaksymalizować prędkość pracy i zminimalizować potrzebny nakład sił i pracy. Dowiedziono bowiem niezbitnie, że przy odpowiednim rozmieszczeniu mebli i sprzętów kuchennych skraca się czas przygotowywania posiłków o 60% i o 28% czas poświęcony na gotowanie.

## WYBIERZ KOD USTAWIENIA

Badania naszych kuchennych obyczajów jasno pokazały, że najczęściej poruszamy się w kuchni po linii umownego trójkąta, którego wierzchołki wyznaczają lodówka, jako symbol strefy przechowywania żywności, zlew – jej mycia i kuchenka – gotowania. I nawet najbardziej nowoczesne aranżacje u podstawy mają właśnie taką kolejność prac nad posiłkiem. Rozwinięciem teorii „trójkąta” jest stworzenie swoistego kodu ustawienia kolejnych elementów kuchennych, z zachowaniem kolejności – najpierw przechowywanie, po nim przygotowanie, mycie i czyszczenie, zestawienie, i na końcu gotowanie i pieczenie.

Ponieważ wszystko zaczyna się od wyjęcia potrzebnych do gotowania rzeczy, pierwsza, przy drzwiach wejściowych, stać powinna lodówka lub szafka przeznaczona do przechowywania żywności. Obok lodówki przyda się miejsce do wyładowywania zakupów i blat do czyszczenia, krojenia i obierania wyjętych z lodówki produktów. Bezpośrednio przy nim powinien znaleźć się zlewozmywak, gdzie możemy je umyć lub wypłukać. Wygodnie jest pod zlewem umieścić kosz na śmieci, w tym miejscu bowiem zbierać się będzie najwięcej odpadków. Po drugiej stronie zlewozmywaka także przyda się blat, na którym będziemy szykować potrawy do podania ich obróbce cieplnej. Ponieważ najczęściej jest to główne miejsce pracy, blat nie powinien być krótszy niż

80 cm. Jeżeli planujemy ciąg szafek na górze – to nad tą częścią blatu wygodnie jest przechowywać przyprawy. W następnej kolejności stawiamy kuchenkę i piecyk, nad nimi oczywiście instalujemy okap, dzięki któremu zapachy nie przenikną do reszty mieszkania.

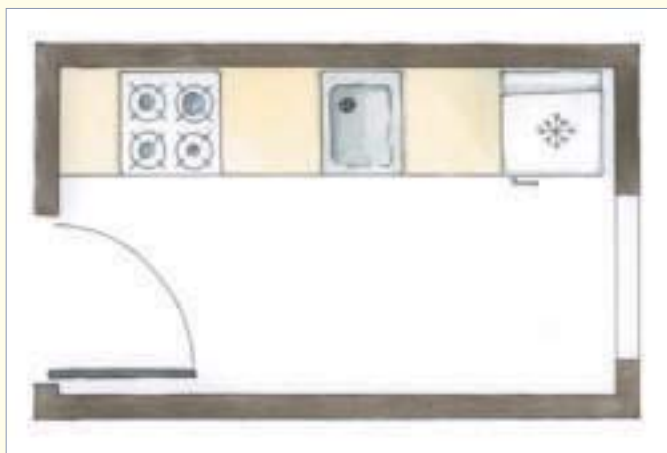
Całość naszego ciągu roboczego powinien kończyć stoliczek lub kawałek blatu, który posłuży do stawiania gotowych już dań, a także do gromadzenia brudnych naczyń.

- 1 Bardzo modna kuchenna aranżacja – rząd szafek, połączonych wspólnym blatem, zastąpiły pojedyncze meble różnej wysokości. Są tak ustawione, by był między nimi wyraźny odstęp (fot. Ebke)

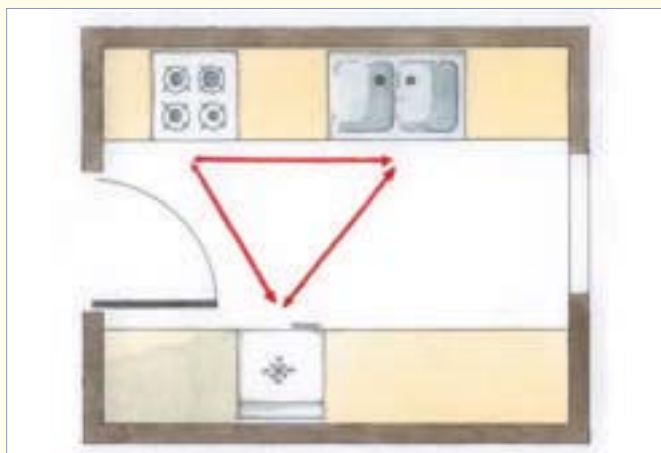


**Prosto z alfabetu**

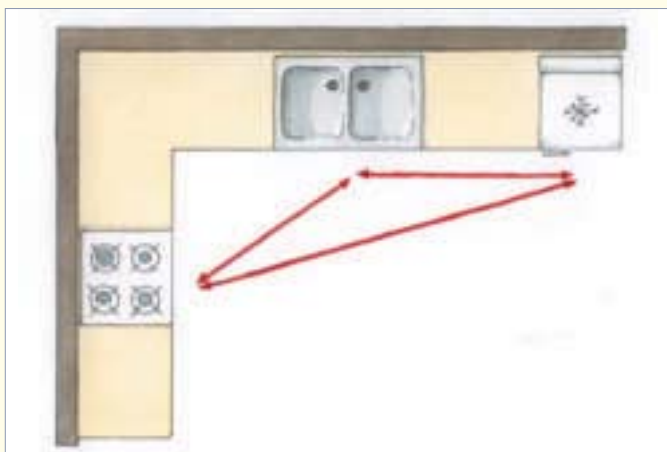
Żeby swobodnie korzystać z naszej kuchni, bez trudu sięgać do szafek czy szuflad i wygodnie kogoś minąć, potrzeba nam przynajmniej 120 centymetrów wolnego miejsca przed meblami. By zoptymalizować przestrzeń i możliwie najlepiej wykorzystać, nawet najmniejszą, kuchnię stworzono kilka „modeli” zabudowy:



**Jednorzędowa** – poszczególne elementy ustawione są w rzędzie obok siebie. W takiej kuchni czeka nas sporo ruchu, gdyż kolejne blaty i sprzęty są od siebie nieco oddalone. Plusem takiego ustawienia jest łatwość instalacji i oszczędność miejsca, które można wykorzystać np. do postawienia stolika.



**Dwurzędowa** – to dwa razy więcej miejsca. Minusem jest konieczność przekładania produktów z jednej strony na drugą. Trzeba zwrócić uwagę na naprzemienne rozmieszczenie pewnych sprzętów, np.: blat do jedzenia i przechowywania po jednej, a zlewozmywak i kuchenka z blatem roboczym po drugiej stronie. Zalecana szerokość kuchni to przynajmniej 240 cm.

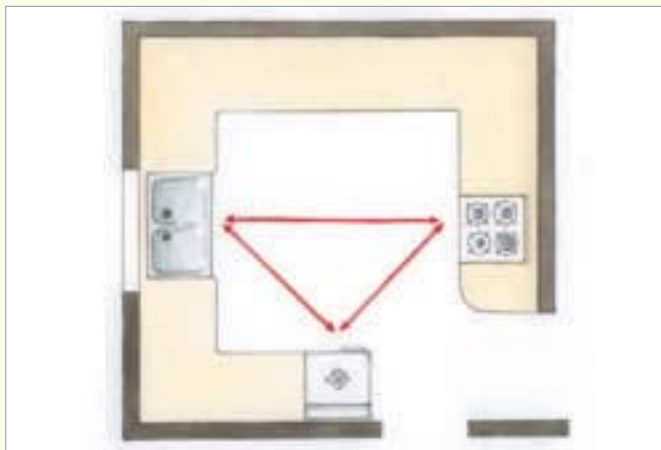
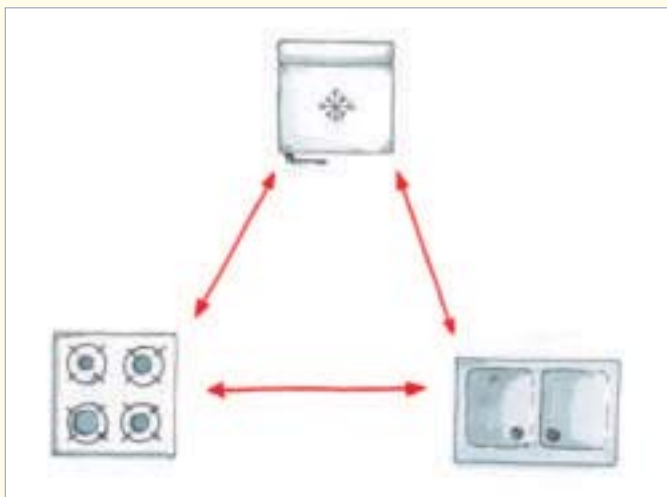


**W kształcie litery „L”** – chyba najlepsze rozwiązanie. Zapewnia całkowitą ciągłość pracy i sprawia, że w każdym momencie mamy dostawnie wszystko pod ręką. Nie wymaga kuchni o dużych rozmiarach, a pozwala w jednym kącie wykonywać czynności robocze, a w drugim urządzić miejsce do jedzenia.



**W literę „U”** – zalety podobne jak wyżej, ale potrzebna jest szersza kuchnia. Czynności przygotowania i gotowania oraz nakładania dań na talerze nie są od siebie praktycznie oddzielone.

**Przypominające literę „G” lub „T”** – szczególnie modna ostatnio odmiana z tzw. „wyspą” czyli „oderwanym” kawałkiem blatu, służącym do spożywania drobnych posiłków lub gotowania. Rozwiązanie dobre wyłącznie w kuchniach o dużym metrażu.







2

## TRZYMAĆ MINIMUM

Wszystkie zabiegi związane z odpowiednim rozstawianiem mebli prowadzą się do jednego – do poprawienia komfortu pracy i oszczędzania własnego zdrowia. Najważniejszy jest kręgosłup. Spędzając zbyt dużo czasu w jednej, stojącej pozycji można doprowadzić do zbyt dużego obciążenia. Dlatego warto zadbać o dwie istotne sprawy – przewidzieć możliwość wykonywania prac kuchennych na siedząco i dostosować wysokość blatów i stołu do naszego wzrostu. Będzie to możliwe gdy wybierzemy szafki z regulowanymi nóżkami.

- Miejsca przeznaczone do pracy na siedząco muszą mieć wysokość minimum 62 cm, a do jedzenia 72 cm.
- Na stojąco wygodnie pracuje się przy blacie osadzonym na wysokości 85 cm.
- Decydując się na powieszenie górnych szafek, między ich dolną krawędzią a stołem, warto zachować odległość 45 cm.
- Najwyższa półka, do której możemy wygodnie dosięgnąć, może być zawieszona na wysokości nie wyż-

szej niż 170-190 cm, a najniższa 15 cm nad podłogą.

- Optymalna głębokość szafek wiszących to 35 cm.
- Piekarnik, kuchenkę mikrofalową warto umieścić tak, by nie unosić wkładanych lub wyjmowanych potraw powyżej dolnej części klatki piersiowej.

## OTWARTA CZY ZAMKNIĘTA

Zanim zdecydujemy o modelu zabudowy warto zastanowić się czy kuchnia będzie nam służyła wyłącznie do gotowania? A gdzie będziemy jadać? Czy po zrobieniu posiłku lubimy trochę odpocząć czy zazwyczaj od razu rzucać się do zmywania? Między innymi odpowiedź na te pytania pomoże nam zdecydować o tym, czy zamknąć kuchnię w odosobnionych czterech ścianach czy połączyć z jadalnią lub całkowicie otworzyć na salon.

Jeżeli tanim kosztem chcemy urządzić miejsce wyłącznie do gotowania i jedzenia, zależy nam na maksymalnym wykorzystaniu przestrzeni i pewnym komforcie pracy – lepiej zdecydujemy się na kuchnię zamkniętą. Takie rozwiązanie ma

jeszcze jedną niezwykle istotną zaletę – za zamkniętymi drzwiami nie widać bałaganu, jaki zawsze towarzyszy wszystkim kuchennym czynnościom.

Kuchnia otwarta ma szereg zalet ale i wad. Przede wszystkim warto zdać sobie sprawę, że jest to rozwiązanie zdecydowanie droższe – staranniej trzeba wybierać szafki (przeważnie zamknięte) i sprzęt AGD. Częściej trzeba sprzątać, a pozostawienie po posiłku nie umytych garnków jest po prostu niemożliwe. Dostatecznie trudne jest także odizolowanie kuchennych zapachów i odgłosów. Pomysł otwartej kuchni nie sprawdza się, gdy w rodzinie są małe dzieci – brak możliwości zamknięcia dostępu do kuchenki stwarza szereg niebezpieczeństw. Niezaprzeczalną zaletą otwartej kuchni są większe możliwości aranżacyjne. I brak wyobcowania osoby, która „siedzi w garach”.

- 2 Bardzo wygodna kuchnia, urządzona w literę G. Dzięki górnym przeszklonym drzwiczkom – całość, mimo sporej liczby szafek, wygląda niezwykle lekko. Zamykający ciąg roboczy barek, choć nie zastępuje dużego stołu, przydaje się do zjedzenia szybkiego śniadania (fot. Nolte)

## BEZLUDNA WYSPA

Z otwartą kuchnią nierozdzielnie łączą się tzw. wyspy czyli oderwana od kompleksu część robocza lub konsumpcyjna, które wyrasta po środku kuchni. To coraz modniejszy sposób zabudowy. Montuje się je z szafek wykończonych odpowiednio ze wszystkich stron, uzupełnia o płytę kuchenną, blat roboczy, rzadziej zlewozmywak. Myli się ten, kto sądzi że wyspy są pomysłem nowoczesnych architektów wnętrz. To pomysł stary jak świat, zaczerpnięty z dużych kuchni pałacowo-dworskich, w których przygotowywało potrawy jednocześnie kilkanaście osób. Technicznie stworzenie dziś wyspy kuchennej nie jest żadnym problemem – wszystkie sprzęty AGD są do tego rodzaju przedsięwzięcia odpowiednio dostosowane.

## CO JEST MODNE?

**Kuchnie industrialne**, w których królują zimny metal i szkło, najlepiej wyeksponowane na czarnym, lekko szarym lub białym tle. Przeważają proste formy, dużo wolnej przestrzeni. Światło zdecydowanie punktowe np. rząd lamp halogenowych pod sufitem, z których każda oświetla inny zakamarek kuchni. Grube, toporne blaty z okuciami, specjalna przycierana, metaliczna posadzka na podłodze. Sprzęt gospodarstwa domowego starannie schowany.

**Kuchnie śródziemnomorskie** – najlepiej białe, śmietankowe, błękitne lub delikatnie żółte. Rządzą w nich kamienne lub murowane „meble”, do których

### Spizarnia wraca do łask

Coraz więcej rodzin robi większe zakupy raz w tygodniu. Do ich składowania przydaje się spizarnia. Najlepiej miejsce na nią wygospodarować między garażem a kuchnią. Wygodne półki lub przewiewne regały rozwiążą nam problem składowania nie tylko bieżących zapasów, ale także przetworów na zimę. Jeżeli mamy oddzielną zamrażarkę, ją także warto przenieść do spizarni.

3



pasują blaty kamienne lub z konglomeratu. Stylizowane płytki ceramiczne na podłodze, ściany pokryte chropowatym tynkiem uzupełniają całość. Zlewozmywak oczywiście kamienny. Bardzo mile widziane okno, które doświetli bujnie prowadzoną roślinność. Starannie zamaskowane wszelkie przejawy nowoczesności w sprzęcie AGD.

**Kuchnie ekstrawaganckie** to przede wszystkim duże panele (najlepiej metalowe lub betonowe) na podłodze, wyżej ciemne lub szklane szafki. Do tego blaty ze szkła – przezroczyste lub półprzezroczyste. Zamiast górnych szafek – szklane półki. Kuchenka, piecyk i zmywarka wbudowane albo w wyspę, albo pośrednio w ścianę, by nie kontrastowały ze szkłem. Zlewozmywak i baterie oczywiście szklane. Nie muszą być funkcjonalne, gdyż naczynia będą

### Planując kuchnię warto zwrócić uwagę na:

- wystarczającą długość blatów roboczych
- dużą liczbę szuflad w zabudowie
- przewidzianą na zapas liczbę gniazdek elektrycznych
- oświetlenie blatu roboczego

myte w zmywarce. Światło umieszczone praktycznie wszędzie – pod blatem, wewnątrz szafek, w podłodze.

- 3 Na zainstalowanej pośrodku „wyspie” z jednej strony jest miejsce do zmywania, z drugiej małego uczotowania przy mini-barku (fot. Nolte)
- 4 Pomieszczenie stylów (nowoczesny okap i wiejska ława) dodaje wnętrzu sporo uroku (fot. Ebke)

4

