

Michaela **Kramolišová** | Markéta **Popovičová**

ZAMILUJTE SI SVOU KUCHYŇ



Michaela **Kramolišová** | Markéta **Popovičová**

ZAMILUJTE SI SVOU KUCHYŇ



 **GRADA®**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Michaela Kramolišová, Markéta Popovičová

ZAMILUJTE SI SVOU KUCHYŇ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8517. publikaci

Fotografie:

archiv autorek

David Vávra: str. 6, 8, 13, 16, 21, 60, 66, 77, 89, 93, 118, 133, 141

Redakce a korektura Andrea Krchová

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 184

Vydání 1., 2022

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

© Grada Publishing, a.s., 2022

Cover Photo © Michaela Kramolišová, Markéta Popovičová, David Vávra, 2022

ISBN 978-80-271-4883-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-4882-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3109-9 (print)

Obsah

Úvod / 7

Vytvořte si kuchyň, kterou budete milovat / 9

- Kuchyň jako centrum života doma / 10
- Jak si vytvoříte kuchyň, kterou si zamilujete? / 12
- Co vlastně chcete? / 12
- Co vás charakterizuje? / 14
- Jak skladujete jídlo? / 14
- Jaký máte přístup k vaření? / 15
- Co děláte v kuchyni? / 15
- Jaké věci používáte? / 17
- Jak ukládáte kuchyňské náčiní? / 17
- Jaký design se vám líbí? / 18
- Jak se chcete v kuchyni cítit? / 18
- Jaký zvolit tvar kuchyně? / 20
- Zdařilá choreografie / 24
- Logické uložení / 26
- Tančete jednoduše / 28
- Co potřebujete mít v kuchyni – vybavení a na čem v kuchyni opravdu záleží / 28
- Kde to jen sníst? / 31
- Jak navrhnout kuchyň? / 32
- Na co si dát pozor a co vážně nedělat / 33

Rozlučte se s nepořádkem / 41

- Zbavte se zbytečného nepořádku / 43
- Organizace / 58
- Čas pustit se do akce / 84
- Jak postupovat při organizaci kuchyně / 87

Každodenní povinnosti v kuchyni radostí / 119

- Šuplík na všechno / 120
- Nákupní tašky / 121
- Jak udržet pořádek na kuchyňské lince / 123
- Jak zvládnout večerní úklid kuchyně rychle a efektivně? / 127
- Jak udržet pořádek ve spíži a v lednici / 127
- Úklid / 131
- Plánování jídla / 134

Recepty, které vás nezdrží / 149

- Snídaně / 151
- Obědy / 157
- Svačiny / 163
- Večeře / 171

Závěr / 177

O nás / 179

Zdroje / 181



Úvod

Kuchyň. Jedinečné místo každého domova, často přezdívané „srdce domova“. Proto není divu, že je to právě kuchyň, které při zařizování nového domova věnujeme často největší pozornost, do které vybíráme ta nejkrásnější dvířka ladicí s podlahou, a přitom sníme o společných rodinných večeřích a setkáních s přáteli. A je to právě kuchyň, která je nejčastějším tichým pozorovatelem našich rozhovorů plných smíchu a vzájemného sdílení, stejně jako vášnivých hádek i usmiřování.

Na druhé straně je kuchyň místem, které nám často působí stres už jen při pouhém otevření dveří. Místem, které nás neustále více či méně upozorňuje na to, co jsme při jejím zařizování nedomysleli. Kuchyňská linka nám každé ráno krásně zrcadlí, jaký byl náš večer, a naše lednice a spíž jsou zase výkladní skříní toho, jaký je náš životní styl, a to jak v obsahu potravin, tak i v jejich uspořádání. Kuchyň jednoduše odráží náš každodenní život. To, kým jsme, jak žijeme, na čem nám záleží, jak se o sebe staráme.

Když se dnes podíváte na svoji kuchyň, co vidíte? A jaké pocity prožíváte, když do ní vejdete?

Připomíná vám vaše kuchyň víc než hřejivý krb spíše bojiště, ze kterého se vám téměř nikdy nedaří odejít jako vítěz?

V tom případě je kniha, kterou držíte v rukou právě pro vás. Tuhle knížku totiž spolu s námi psal sám život. Každodenní život. Bez dětí a následně i s nimi. Život, ve kterém není nouze o rozlité mléko na kuchyňské lince, o hádky o to, proč zase nikdo nevynesl smetí, ani o večerní únavu, kvůli které často už ani nemáme sílu zapnout myčku.

Víme, že takový je i váš život. Přesto jsme si ale úplně jisté, že i vy můžete mít kuchyň, kterou si zamilujete. Ne, nejspíš to nebude ze dne na den. Neslibujeme vám zázraky přes noc. Ty většinou stejně nefungují. Místo toho vás naučíme principy, díky kterým si zařídíte a uspořádáte svoji kuchyň tak, aby pro vás byla nejen místem radosti a pohody, ale především aby odrážela to, kým opravdu jste a kým můžete být. Tak pojdte otočit stránku a jednoduše začněte. Věřte, že vás to bude bavit. A že to opravdu stojí za to!



První část

**Vytvořte si kuchyň,
kterou budete milovat**

Míša

Kuchyň jako centrum života doma

Co se vám vybaví, když se řekne kuchyň? Jedna z místností vašeho domova, designová záležitost, místnost, kde se nejvíce tvoří nepořádek? Žádná odpověď není špatná. Každý máme svoji zkušenost z dětství a dospívání, představy i každodenní realitu.

Ať už je ale kuchyň podle vás čímkoli, je to stále jedna z ústředních místností našich domovů. Pro mnoho lidí je to reprezentativní prostor, na který jsou po rekonstrukci náležitě hrdí. Při zařizování nového bytu či domu se právě do kuchyně často investuje nejvíc.

Pro jiné je kuchyň místem seberealizace, kam se zavřou, když mají splín, nebo naopak když chtějí vyjádřit lásku svým blízním. A pro mnoho rodin je kuchyň centrem všeho dění. Začíná v ní společný den, slouží jako jídelna a herna pro malé děti, později se v ní zase píšou úkoly. Je to centrum trpělivosti, ať už během prvních pokusů o vaření a tvoření nebo při psaní úkolů. Kuchyň je velká všehochuť vůní, setkávání, emocí a je to tichý společník našich životů.

Kuchyň pro mě byla vždy spíše místem setkávání než jen prostorem, kde se připravuje jídlo. Samozřejmě, že k dobrému setkání patří i dobré jídlo, ale ta příprava byla jen cesta k tomu potkat se u stolu, dobře se najíst nebo si odnést jídlo k dobrému filmu. Prostor pro přípravu jsem vždy vnímala spíše jako místo „dřiny a potu“ a to příjemné se odehrávalo až u stolu a připraveného talíře. Čím více času jsem ale hlavně díky malým dětem v kuchyni trávila, tím více jsem potřebovala i v té přípravné části najít něco hezkého. A začala jsem zjišťovat, že nejde udělat jen hezkou kuchyň, ale jde o kombinaci několika věcí, díky kterým se i z té „dřiny“ může stát něco příjemného a milého.

Možná máte také ke kuchyni a obecně k vaření i úklidu ne úplně pozitivní přístup, zdržuje vás to, vše vám přijde moc složité a špinavé. Asi vás nezachrání nová kuchyň, ale můžete se vydat na cestu, díky které zjistíte, jak ve své kuchyni chcete opravdu žít. Věřím, že když si najdete svoji cestu a zjistíte, co vlastně potřebujete a chcete, může se i z nepříjemných činností stát něco, co vás nakonec bude i těšit, a budete si i svoji kuchyň užívat naplno.

Říkali jste si někdy, co všechno se odehrává ve vaší kuchyni? Jen si to zkuste vyjmenovat. Kolik velkých událostí a nepatrných okamžiků jste v ní prožili? Kolik spálených palačinek, polibků na usmířenou, pořezaných prstů? Kolik dětí na jedné ruce a v druhé vařečku, oslav narozenin a příprav na Vánoce zažila ta vaše jedinečná místnost?

Kuchyň je zkrátka důležitým místem našich domovů. Ať už je velká, nebo malá, toužíte ji přetříť nebo zrekonstruovat, vyznáte se v ní, nebo věčně bojujete s nepořádkem, je to místo, ve kterém trávíme svůj čas, a pro mnoho z nás je jedním z ústředních bodů našeho rodinného života. A není divu, že si tak dáváme záležet na tom, abychom v našich domovech měli kuchyň snů. Zamilovat si totiž svoji kuchyň je velký krok k tomu zamilovat si celý svůj domov.



Jak si vytvoříte kuchyň, kterou si zamilujete?

Nejde vsadit jen na jednu kartu. Milovaná kuchyň je spojením mnoha věcí, oblastí, a to největší slovo v ní máme samozřejmě my samotní. Její majitelé. My jsme ti, kteří jí dají jasnou vizi a promění kusy nábytku v prostor plný života, atmosféry a horkých i kouzelných chvil.

Než se tedy pustíme do tvoření té nejkouzelnější kuchyně, je potřeba znát odpověď na jednu otázku. A to otázku zcela zásadní. Co vlastně chcete?

Co vlastně chcete?

Zdá se vám to snadné a už vám běží hlavou spousta nápadů a myšlenek, co všechno by vaše milovaná kuchyň měla mít, jak by měla vypadat a kolik pomocníků a nádobí by se do ní mělo vejít?

Pokud jste již měli možnost žít v několika domácnostech a používali různé typy kuchyní a kuchyňských linek, nebo jste již dokonce stáli u zrodu několika kuchyní, asi nám dáte za pravdu, že to není vždy snadná práce. Nejde totiž až tak o to vymyslet, nakreslit a ani sestavit svoji kuchyň. I když minimálně to poslední není vůbec na škodu ponechat odborníkům. Nejdůležitější, ale také největší překvapení vždycky je, zda nám náš výtvar sedne s naší každodenní realitou a životem doma.

Proto je dobré si popravdě odpovědět na otázku, co vlastně chcete. Nebo spíš jaký život se v kuchyni bude odehrávat. Asi budete o své kuchyni přemýšlet trochu jinak, když je to vaše první kuchyň, ve které začínají vaše experimenty s vařením, nebo potřebujete vytvořit kuchyň pro pět lidí, z nichž tři jsou děti, a k tomu časté návštěvy.

Než se pustíte do svých představ, řekněte si zkrátka, jak žijete. Přemýšlíte, odkud teď vlastně začít? Zaměřte se na následující otázky a postupujte krok za krokem. Možná si říkáte, že v kuchyni přece varíte a jíte, ale zkuste si projít následující otázky a odpovězte si popravdě, jací jste a jak ve své kuchyni opravdu žijete. Možná nakonec budete překvapení a zjistíte, že potřebujete trochu něco jiného, než jste si na začátku mysleli.



Co vás charakterizuje?

Jste vášniví kuchaři a minimálně víkendy v kuchyni jsou vaše parketa? Nebo vaříte z nutnosti, protože máte velkou rodinu a hodně dětí? Nesete si z domova, že kuchyň je srdcem rodinného života, nebo jste kuchyň vždy vnímali především jako pracovní prostředí či království maminky a rodina se scházela jinde?

Řekněte si popravdě, jací jste, jak kuchyň jako místnost vnímáte. Pro každého z nás kuchyň totiž znamená něco trochu jiného. A je to tak v pořádku. Pokud vás žije v domácnosti více, podívejte se na vaši rodinu z nadhledu. Jak žijete společně, zvete si návštěvy, kolik času spolu v kuchyni trávíte? Kolik lidí vlastně v kuchyni vaří a co?

Reflexe vlastního životního stylu vám velmi ulehčí další rozhodování o vaší kuchyni a o tom, jak by měla vypadat a co by mělo být její součástí. Nebojte se, jděte do toho. Sejděte se večer jako rodina a proberte to spolu.

Pokud se v kuchyni odehrává společenský život vaší rodiny, zvete si tam přátele a střídáte se nejen ve vaření, ale i v úklidu, určitě stojí za to dát společně hlavy dohromady. Než se pustíte do návrhu kuchyně, řekněte si, co by v ní vážně nemělo chybět a co je pro vás úplně zbytečné.

Soustřeďte se na svůj každodenní život, aby se vám nestalo, že se vaše společné představy o ideální kuchyni rozjedou až příliš a nejdůležitějšími prvky bude drtič na led, popcornovač a přístroj na párky v rohlíku. A co víte? Třeba nakonec zjistíte, že bez toho popcornovače vážně nemůžete žít.

To, co v kuchyni nejčastěji řešíme, je málo místa na ploše i ve vnitřních prostorech a chaotická organizace. Pokud se pouštíte do návrhu nové kuchyně, je právě otázka prostoru jednou z hlavních motivací, jak kuchyň vylepšit. Mám málo místa. Nikam se mi to nevejde. Tady se fakt nedá nic připravit. Také vás to často napadá? Zakažte si podobné myšlenky a místo toho si řekněte, jak ve své kuchyni pracujete a žijete.

Jak skladujete jídlo?

To, jací jste, se odráží prostě ve všem. Třeba i v takových zdánlivě nedůležitých detailech, jako je skladování či zásobování jídla. Pokud jste od přírody chaotici a dělá vám problém pravidelně procházet zásoby, možná není nejlepší nápad pořizovat hlubokou skříň nebo spíž na velké zásoby, ve kterých se nikdy pořádně nevyznáte. Pokud jste naopak minimalisté a vaříte často podobná jídla z mála surovin, tak pro vás nebudou asi nutné velké prostory na zásobování.

Umíte-li ale se zásobami pracovat, opravdu často vaříte a například vášnivě zavařujete nebo pečete domácí chléb, pak je potřeba vaše skladovací prostory zorganizovat tak, abyste nemuseli pořád řešit dokupování a ukládání věcí, které se nikam nevejdou. Možná už teď tušíte, že se vám do kuchyně zásoby nemohou vejít. V tomto případě hledejte cesty, jak ukládání vyřešit i v jiných částech domácnosti. Možná máte plnou skříň věcí, které nepotřebujete, a mohli byste ji využít právě na zásoby.

Jaký máte přístup k vaření?

Váš přístup k vaření je při plánování kuchyně také hodně důležitý. Je samozřejmě možné, že se váš přístup bude časem vyvíjet. Zvláště pokud vás čekají velké životní změny, jako je narození dítěte nebo speciální diety či změna životního stylu. Přesně tyto věci budou mít vliv na to, jak si vytvořit kuchyň, kterou si opravdu zamilujete. Potřebujete hodně místa na čerstvou zeleninu a ovoce? Pak to berte v potaz a přemýšlejte, jak je uložit. Většina ovoce do lednice vůbec nepatří a část zeleniny také ne. Nebo si často připravujete jídlo do krabiček, případně do nich ukládáte potraviny v lednici? Pravděpodobně budete potřebovat více místa na krabičky a víčka a dostatečně velkou lednici.

A jak to máte se samotnou přípravou? Vaříte často minutky nebo spíš pečete a dusíte v troubě? Tyto skutečnosti zahrňte také do plánu vaší vysněné kuchyně. Pokud se věnujete tak nějak všemu a jen občas, nebudete si nad tím muset moc lámat hlavu. Pokud se ale v kuchyni věnujete něčemu opravdu pravidelně a potřebujete na tuto oblast hodně místa, ať už kvůli přípravě nebo kvůli skladování, nezapomeňte to zohlednit při vašich plánech. A nestačí si říct: „Ono se to někam vejde.“

Co děláte v kuchyni?

Touto otázkou nechceme uvést někoho do rozpaků, nám to říkat nemusíte, ale sami sobě si odpovězte, k čemu všemu má vaše kuchyň sloužit. Jsou kuchyně, které slouží jen na ukázkou, a jde v nich hlavně o design. Jiné kuchyně jsou spojené s obývacím prostorem a je potřeba myslet na to, aby se tyto prostory vzájemně doplňovaly a nerušily. A některé kuchyně jsou samostatnou místností, do níž se kromě kuchyňské linky téměř nic nevejde.



Možná si povzdechnete nad tím, že ve své kuchyni nemůžete vytvářet mistrovská jídla nebo hostit velkou skupinu. Pokud si ale uvědomíte, jaké činnosti se ve vaší kuchyni odehrávají, bude se vám lépe hledat řešení. Zrekapitulujte si, co všechno v kuchyni děláte. Pečete cukroví, zavařujete, sušíte, pečete dorty pro rodinu, chystáte velké párty? Nebo v kuchyni i pracujete a svoláváte válečné porady? Stává se z kuchyně kreativní ateliér? Nehrajte si na něco, co nejste. Vaše činnosti se můžou v průběhu let samozřejmě proměňovat, ale pokud jste nikdy netíhli ke zdobení dortů a nemáte na ně trpělivost, asi nebudete potřebovat speciální prostor na cukrářské sáčky a zdobítka. Nesledujte jen slepé trendy. Pokud mají všichni kolem vás kuchyň propojenou s obývacím prostorem, ale vy vlastně oceňujete oddělené místnosti, protože se rádi soustředíte na práci za zavřenými dveřmi, možná pro vás propojení těchto místností nebude zrovna ideální. Kuchyň může být vaším milovaným prostorem, ale jen tehdy, pokud víte, k čemu všemu má sloužit.

Jaké věci používáte?

Pokud se pouštíte do rekonstrukce kuchyně nebo vás čeká úplně nová kuchyň v novém, je skvělé, když už víte, jaké věci doma opravdu potřebujete, co vám navozuje domácí pohodu a bez čeho se vážně neobejdete. Doporučujeme udělat si seznam preferencí a věcí, které v kuchyni potřebujete. Co používáte denně a několikrát denně? Co naopak vytahuje jen párkrát do roka? Udělejte si revizi věcí a zbavte se všeho, co v kuchyni nepoužíváte, co vám překáží a co máte víckrát. Kuchyň, kterou budete milovat, je kuchyň, kde máte jen věci, které opravdu využíváte, dělají vám radost a spolu s úložným prostorem a linkou tvoří tu nejlepší možnou kombinaci vašeho každodenního života.

Jak ukládáte kuchyňské náčiní?

Organizace věcí je dost zásadní. Kuchyň je prostor, který je v tomto ohledu pro mnohé lidi opravdovou výzvou. Chaos ve spíži, chaos na lince, věci, které se nikam nevejdou. Umíte udržet pořádek na lince? Chcete mít věci po ruce? K organizaci se vrátíme v další části knihy. Zvlášť v kuchyni je to jeden z důležitých aspektů, které nám pomůžou mít v kuchyni dobrý přehled, jednoduše se v ní orientovat a s radostí pracovat a žít. Už teď se ale můžete rozhlédnout po své stávající kuchyni a popřemýšlet nad tím, jak věci ukládáte a zda vám to dosavadní uložení opravdu vyhovuje.

Jaký design se vám líbí?

Pokud plánujete novou kuchyň, velkou roli v ní bude hrát i její design. Někdy design dokonce upozadí další praktické věci, které je třeba vyřešit. Vytvořit si kuchyň snů znamená vědět, co se nám líbí. A to je někdy opravdu oříšek. Protože buď se nám nelíbí skoro nic, nebo naopak téměř všechno. Plno stylů, spotřebičů, materiálů. Ale jak vybrat to pravé?

Možností je několik. Můžete se zamilovat do kuchyně z časopisu nebo do té, kterou má kamarádka, a vytvořit si kopii. Nebo se můžete nechat unést jedním trendem a po pár letech zjistit, že to asi nebylo úplně nejlepší řešení, protože se už několik let díváte na něco, co k vám vůbec nesedí.

Další možností je, že si vytvoříte svoji představu krůček po krůčku. Vždy, když uvidíte nějakou kuchyň, která se vám líbí, zeptejte se sami sebe proč. Opravdu se vám líbí úplně celá, nebo obdivujete jen jednu její část? Zaujal vás její minimalistický vzhled a čistá linka? Možná vám učarovalo dřevo, které bylo použito, nebo zajímavý sporák. Skládejte si takto do sebe jednotlivé dílky toho, co se vám líbí. Nemusíte ale zůstat jen u kuchyně. Inspiraci můžete najít v jednotlivých stylech, ať už půjde o inspiraci z přírody, historie, umění či životního stylu. To všechno můžete postupně spojovat do vaší vysněné koláže, která vám odkryje to, co se vám opravdu líbí.

Můžete na své kuchyni milovat třeba jen jednu věc, můžete ale také vytvořit kuchyň, kde budete milovat každý její kousek. Ne proto, že je tak geniálně vytvořená a lepší neexistuje. Ale proto, že jste si dovolili říct, co vlastně chcete, co se vám líbí a čím se chcete obklopovat.

Jak se chcete v kuchyni cítit?

S designem jde často ruku v ruce naše touha nějak se v daném prostoru cítit. Mým velkým koníčkem je prohlížení realit. Dívám se na různé weby realitních kanceláří, hledám chalupy a hotely nebo si občas pustím televizní pořad o bydlení. Stylů je mnoho a krásných domů na bydlení nebo krátkodobé pobyty také. A je velmi jednoduché nechat se okouzlit krásnou proměnou nového domu, kde se vám většinou bude líbit krásný celek, pokud vás do očí nepaští nějaká výrazná barva nebo materiál, který není váš šálek čaje.

Co je ale možná zajímavější, je dívat se právě na reality, domy a chalupy, které si lidé zařizovali sami a jejichž styl teď nabízí i vám. Někde samozřejmě zasáhnou odborníci na „home staging“, kteří i v původně ne zrovna lákavém prostředí vykouzlí útulnou atmosféru. A podle mého názoru je dobře, když se na reality podívá někdo, kdo má nadhled, a zvelebí je.