

# freundin

66 TOLLE  
SCHUHE &  
TASCHEN

**FASTEN, ABER  
RICHTIG**  
So gelingt die Kur für  
Körper und Geist

**ZEIT FÜR POESIE**  
Weil Gedichte  
unser Leben bereichern

**SCHÖNE  
ZÄHNE!**  
Es ist nie zu spät für ein  
umwerfendes Lächeln

**LIEBE  
SCHWIEGER-  
MÜTTER...**  
Was wir euch schon  
immer mal  
sagen wollten

GRATIS  
EXTRA-HEFT:  
*Weniger  
Zucker*

+  
**FITNESS-TOOLS  
FÜR ZU HAUSE**

# DAS MOTIVIERT UNS JETZT!

Jede Frau tickt anders. So finden Sie heraus, was Sie  
wirklich brauchen, um neuen Antrieb zu bekommen

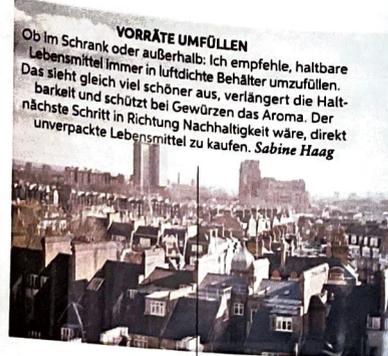


*„Mit Kindern kommt beim Thema Ordnungmachen schnell schlechte Stimmung auf. Bei uns hat deshalb jeder von vornherein seine festen Aufgaben: etwa Müll entsorgen, leere Flaschen sortieren, Tisch abräumen etc. Das klappt ganz gut.“*

Stefanie Redl

**GUT VORBEREITEN**  
In der Hotelküche habe ich gelernt: Mise en Place, also die Vorbereitung des Arbeitsplatzes, erleichtert alles, auch das Sauberhalten der Küche. Deswegen fülle ich mir zum Beispiel vor dem Kochen Zutaten in kleine Schüsseln, die ich am Herd lagere. So kann ich nach jedem Arbeitsschritt den Müll entsorgen und gleich wieder sauber machen.

Evelin Frank



**VORRÄTE UMFÜLLEN**  
Ob im Schrank oder außerhalb: Ich empfehle, haltbare Lebensmittel immer in luftdichte Behälter umzufüllen. Das sieht gleich viel schöner aus, verlängert die Haltbarkeit und schützt bei Gewürzen das Aroma. Der nächste Schritt in Richtung Nachhaltigkeit wäre, direkt unverpackte Lebensmittel zu kaufen. *Sabine Haag*



**Valerie Lanzensberger (43)**  
Inhaberin „Feinschnabel Kochraum“ kocht in den Kursen mit 30 Personen



**Alexander Herrmann (49)**  
TV-Koch und Kochbuchautor wuchs in einer Hotelierfamilie auf



**Irmgard Oertel (82)**  
Bäckerin bei kuchenratsch.com backt neun bis 14 Kuchen täglich



**Fabian Böhme (37)**  
Foodtruck-Inhaber „Curry O City“ kocht auf sehr kleinem Raum



**Evelin Frank (43)**  
Chefköchin im „Hotel Muchele“ rockt die Küche mit sechs Leuten



**Sabine Haag (49)**  
Ordnungsexpertin und Bloggerin weiß, wie Aufräumen geht



**Stefanie Redl (46)**  
Mutter von sieben Kindern bezieht ihren Nachwuchs gerne ein

# Endlich Ordnung in der Küche!

*Gekommt einräumen, regelmäßig aussortieren, richtig sauber machen: Unsere Experten verraten ihre Geheimtipps, wie die Küche dauerhaft aufgeräumt bleibt und zum echten Wohlfühlort wird*

Text: Laura Schwenk

**DEKORATIVE SPENDER VERWENDEN**  
Spülmittel, Handseife, Handcreme und inzwischen auch Desinfektionsmittel sehen in hübschen – eventuell sogar einheitlichen – Gefäßen gleich viel besser aus! Guter Nebeneffekt: Das Wiederbefüllen der Spender spart Plastik. *Stefanie Redl*

**PLATZ SCHAFFEN**  
Freie Arbeitsflächen machen einen großen Unterschied in puncto Ordnung. Gerade wenn man nur kleine Flächen hat, ist es geschickt, das meiste in Schränken unterzubringen, um die Flächen nicht noch vollzustellen. Wichtige Dinge – bei mir Salz, Pfeffer, Kräuter und Essig – stehen aber griffbereit draußen. *Irmgard Oertel*

FOTOS: PETRA BINDEL (3), ERWIN REISCHNER (4), STRICK FROST (1), SOPHIA SCHLICK (1), FOTOGRAFIE SCHEPP (1)

**IN LANGLEBIGE MATERIALIEN INVESTIEREN**  
 Hochwertige Utensilien wie Geschirr aus Keramik, Schneidbretter aus Holz, gute Baumwolltücher und Hanauer Schütten (kleine Glasschubladen im Bild unten) sind praktisch, nachhaltig und hübsch anzusehen. *Valerie Lanzensberger*

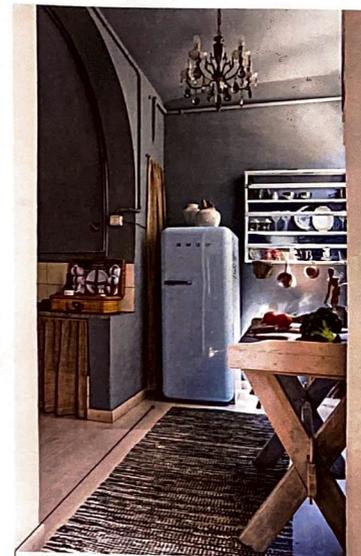


„Ich sortiere alles nach Produktgruppen, Einsatzzweck und -ort. Am Herd sind Töpfe und Pfannen. Unter der Spüle Lappen und Spültücher etc...“  
*Valerie Lanzensberger*

**DER SPÜLE GLANZ VERLEIHEN**  
 Und zwar mit Kartoffeln! Sie lassen Kalkflecken verschwinden. Das Becken mit der Fruchtfleischseite der Schale oder dem Anschnitt einer halben Kartoffel einreiben, gut trocknen lassen und dann mit einem feuchten Tuch die Kartoffelstärke abwischen.  
*Sabine Haag*



**NEBENBEI AUFRÄUMEN**  
 Das geht mit einer Großfamilie besonders gut, wenn man eine offene Küche hat. Vom Spielen über Hausaufgaben bis zur Bastelstunde – ich habe selbst beim Durchwischen alles im Blick. Das ist ziemlich effizient!  
*Stefanie Redl*



**LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN**  
 Im Kühlschrank nimmt die Temperatur von unten nach oben zu. Deswegen kommt Gemüse und Obst in die Fächer ganz unten, darüber Fleisch und Fisch, Marmeladen und Saucen kommen nach oben. Am besten alles in verschließbaren Dosen verstauen, sieht einheitlicher aus und es bilden sich keine Gerüche. Kleiner Extratipp: Legt man die Butter auch nach oben, ist sie schneller streichzart, wenn man sie braucht.  
*Alexander Herrmann*



**ÜBERLEGT ANORDNEN**  
 Es ist geschickt, Küchenutensilien, die häufig genutzt werden, in Schränken und Schubladen in den oberen Fächern zu lagern oder sie – wenn sie schön sind – sogar in der Nähe des Herds aufzuhängen. Das bringt Charme in eine Küche und alles ist sofort greifbar.  
*Alexander Herrmann*



**GUT EINTEILEN**  
 Schubladen schützen Zutaten und Geräte vor Staub und Fett. Wichtig: nicht alles wahllos hineinlegen, sondern sortiert. Dafür zum Beispiel Fächer mit Abtrennungen schaffen.  
*Valerie Lanzensberger*

**GEKONNT VERSTAUN**

Geschirr für den täglichen Gebrauch ganz nach vorn stellen, Sektgläser, die selten benutzt werden, nach hinten. Was nie benutzt wird, am besten aussortieren. *Fabian Böhme*



**ETWAS LUFT LASSEN**

Um das typische Schrank-Durcheinander zu vermeiden, macht es Sinn, Schränke nur zu zwei Dritteln zu befüllen. So hält man leichter den Überblick und stapelt nicht alles wahllos hinein, wenn man mal in Eile ist. *Sabine Haag*

**SCHÖNE HINGUCKER PRÄSENTIEREN**

Geschirr, Besteck und Gläser, die am Tisch benötigt werden, können dort in einer Anrichte oder dekorativen Glasvitrine aufbewahrt werden. Das ist praktisch und macht was her. *Stefanie Redl*



**CLEVER AUFBEWAHREN**  
Statt Messer in der Schublade zu lagern, hänge ich sie an eine Magnethalterung an der Wand. Auch gut ist ein Messerblock. Der Vorteil: So bleiben sie scharf. *Irgard Oertel*

**MATERIALIEN BEWUSST WÄHLEN**  
Optik ist Geschmackssache. Ich persönlich liebe es natürlich: Meine Arbeitsplatte ist aus Naturstein, kleine Vitrinen und der Tisch sind aus altem Holz. Mit einem feuchten Lappen sind sie leicht zu reinigen. *Stefanie Redl*



**ZEIT NUTZEN**  
Meinen Kochschülern rate ich, benutztes Geschirr, wann immer Zeit ist, schon während des Kochens abzuspülen oder in die Spülmaschine zu räumen. So entsteht kein Chaos und man kann sich später voll und ganz dem Essen widmen. *Valerie Lanzensberger*



**DEN PERSÖNLICHEN TOUCH NICHT VERGESSEN**  
Puristische Einbauküchen sind super, da sie leicht zu pflegen sind. Trotzdem sollte man darauf achten, der Küche eine Seele zu geben. Inzwischen gibt es zum Glück Firmen, die sich auf schöne Fronten oder besondere Griffe spezialisiert haben (z. B. [chocolatecreative.co.uk](http://chocolatecreative.co.uk) und [Pipes At Home](http://PipesAtHome.com), über [etsy.com/de/shop/Pipesathome](http://etsy.com/de/shop/Pipesathome)). *Sabine Haag*

„Ich müste regelmäßig aus, mindestens zweimal im Jahr: Nach Weihnachten will ich alles schön clean und leer haben, da sortiere ich Decke aus. Und im Sommer mache ich eine Lebensmittelbestandsaufnahme.“

*Sabine Haag*

**PUTZHELPER RICHTIG LAGERN**

Unbedingt separat von Lebensmitteln! Hier bieten sich geschlossene Schränke oder Schubladen an. *Fabian Böhme*