

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

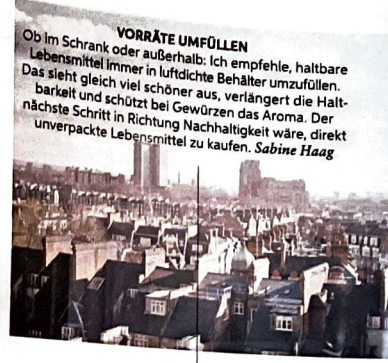
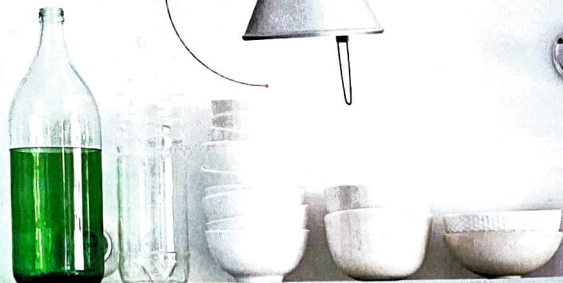


„Mit Kindern kommt beim Thema Ordnungmachen schnell schlechte Stimmung auf. Bei uns hat deshalb jeder von vornherein seine festen Aufgaben: etwa Müll entsorgen, leere Flaschen sortieren, Tisch abräumen etc. Das klappt ganz gut.“

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 (1), 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*

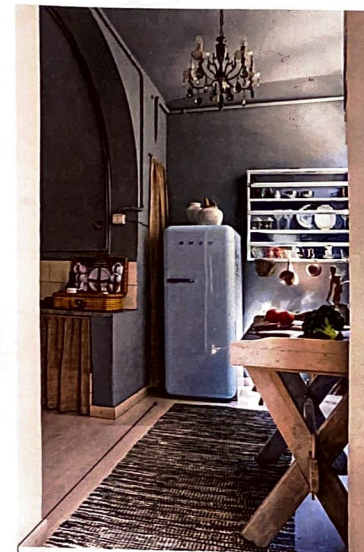


„Ich sortiere alles nach Produktgruppen, Einsatzzweck und -ort. Am Herd sind Töpfe und Pfannen. Unter der Spüle Lappen und Spültücher etc...“
Valerie Lanzensberger

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. *Irmgard 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 und [Pipes At Home](http://PipesAtHome.com), über 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*