

Motiviert Ordnung in die Küche bringen

Aufräumcoach In einer aufgeräumten Küche kocht es sich leichter und besser. Mit kreativen und platzsparenden Ideen motiviert Caroline Bamert mit einem «feederleichten» Coaching zum Aufräumen und Entrümpeln.



Caroline Bamert hat die Schränke klar erkennbar nach Kategorien eingeräumt.

Bild: Isabel Iten

Das erste Mal unverpackt einkaufen

Tipp von Caroline Bamert: «Jeder Unverpackt-Laden ist ein Einkaufsparadies. Die Produkte werden schön präsentiert. Vor allem beim ersten Einkauf ist die Lust gross, von allem zu naschen. Deshalb sollte man viele kleine Dosen mitnehmen und kleine Mengen einkaufen. Je öfter man unverpackt einkauft, desto gezielter wählt man die Produkte. Wer unverpackt einkauft, hat die Chance, Neues kennen zu lernen, ohne gleich grosse Mengen zu kaufen, und produziert damit kaum Food-Waste.»



Isabel Iten

Ordnung muss endlich her, denke ich seit einiger Zeit. Ich habe in der Küche die Übersicht verloren. Diese möchte ich entrümpeln und neu organisieren, wie schon zuvor das Bad und die Kleiderschränke. Ich habe viele Gründe für die Grossreinemachen-Küchen-Aktion. Zum einen ist mein Motto: Weniger ist mehr. An erster Stelle aber steht, weniger Abfall zu produzieren. Dazu gehört auch, Lebensmittel in einem Unverpackt-Laden zu kaufen, den es seit kurzem in meiner Nähe gibt.

Wo fange ich mit Entrümpeln an? Für einmal nehme ich ein professionelles Coaching in Anspruch. Caroline Bamert ist die Frau mit Erfahrung. Seit 2015 unterstützt sie mit ihrem Unternehmen «Feederleicht», Kundinnen und Kunden, ihr Zuhause, Büro oder ihren Laden aufzuräumen und zu organisieren. Zudem motiviert sie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer an ihren beliebten Vorträgen und Kursen, das Aufräumen in Angriff zu nehmen. Caroline Bamert macht beim Aufräumen keine halben Sachen. Ihre Vorgehensweise ist durchdacht und hat nachhaltiges System.

«Aufräumen und Ordnung machen ist ein Prozess. Alle Räume sollten mit einbezogen werden. Am besten fängt man mit dem Bad und dem Kleiderschrank an. Erfolge werden da in kurzer Zeit sichtbar. Die Küche zu entrümpeln, ist komplex und braucht mehr Zeit», sagt die Aufräume-Expertin.

Entrümpeln nach Kategorien

Zum Ausmisten brauche ich unter anderem genügend Körbe und Boxen zum Sortieren und Kategorisieren sowie allerlei nötige Helferlein wie Abfallsäcke, Schere, Schnur, Stift und Schreibblock.



Übersicht geht anders. Dabei hilft sie, Zeit zu sparen.

Bild: Isabel Iten

«Aufräumen und Ordnung machen ist ein Prozess.»

Caroline Bamert
Aufräume-Expertin

Gleich zu Beginn rät mir Caroline Bamert, nur das zu behalten, was ich in der Küche unbedingt brauche. Das ist für mich schneller gesagt als getan. Wir entrümpeln nach den Kategorien Lebensmittel, Gegenstände des täglichen Gebrauchs, Küchenhelfer und sonstiges. Dabei gehen wir schrittweise vor.

Alles Erstes widmen wir uns den Lebensmitteln. Alle Produkte werden aus den Schränken geräumt und nach Kategorien sortiert in Körbe verteilt. Wir füllen die offenen Kartonschachteln mit den Teigwaren, das Getreide, Nüsse und Dörrfrüchte in durchsichtige Kunststoff- und Glasboxen von der Firma Rotho. Diese Boxen sind ab sofort auch nützlich für meinen Einkauf. «Rotho-Produkte verwende ich gerne. Ihre Produkte sind von hochwertiger und nachhaltiger Qualität. Überdies sind die Boxen und Dosen gut stapelbar und sehen gut aus», erwähnt Caroline Bamert. Wir kontrollieren gleichzeitig das Ablaufdatum der Lebensmittel. «Nahrungsmittel sollten regelmässig nach dem Verbrauchsdatum geprüft werden. Empfehlenswert ist, alle offenen Lebensmittel in Boxen aufzubewahren, damit allfällige Motten, Schimmel und anderes Ungeziefer keine Chance haben.» Mein Aufräumcoach stellt

mir viele Fragen. Sie möchte alles über meine Gewohnheiten und Bedürfnisse wissen. Danach rät sie mir, nach welchen Kategorien und Bedürfnissen ich die Lebensmittel am besten wieder in die Schubladen und Schränke einordnen kann. Wir tauschen zwei Schränke mit Geschirr und Lebensmitteln.

Nützliche und überflüssige Küchenhelfer

Wir verschaffen uns einen Überblick in der Kategorie Küchenhelfer, angefangen von der Küchenmaschine über Toaster bis hin zur Saftpresse. Brauche ich wirklich all diese Helfer? Die Saftpresse steht schon lange ungebraucht im Schrank. Grund dafür ist die Reinigung nach dem Gebrauch. Caroline Bamert rät, in Zukunft vor jedem Kauf gut zu überlegen, was man mit einem neuen Küchenhelfer alles machen kann

und was für Alternativen es zu Hause schon gibt. «Gut überlegt, spart nicht nur Geld, sondern auch Platz.»

Viel zu entrümpeln gibt es bei den Gegenständen des täglichen Gebrauchs und Sonstigem. Angefangen bei den Tassen über die verschiedenen grossen Teller bis hin zu Besteck, Gläser, Schüsseln und Kochutensilien sortieren wir nach den Kriterien: behalten, gehört in einen anderen Raum, verschenken und entsorgen. Dank Caroline Bamert kann ich mich einfacher von Unnutztem trennen. Alle Entscheidungen liegen jedoch bei mir. Mit ihrer einmaligen professionellen Unterstützung habe ich mich von Ballast befreit und zum Teil neu die Abläufe vereinfacht. «Damit die Wohnung immer übersichtlich bleibt, sollte man jeden Tag mindestens einmal zehn Minuten zum Aufräumen planen», ist der Tipp von Caroline Bamert am Schluss.



Gewinnen Sie einen der folgenden Preise:

**20-mal
1 Rotho Loft Dosen-Set**



Teilnahme: Schicken Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und dem Stichwort **«aufgeräumte Küche»** an:
verlosung@chmedia.ch oder an
CH Regionalmedien AG
Deborah Jucker
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

Einsendeschluss ist der 4. April 2022