# NAŠE KUHINJE
# ZA VSA OBDOBJA

Pripravila študijska skupina
Notranja oprema in kultura bivanja

2021/2022

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
Ljubljana

# NAŠE KUHINJE ZA VSA OBDOBJA

študijska skupina

Notranja oprema in kultura bivanja

mentorica Barbara Železnik Bizjak, univ. dipl. inž. arh.

študijsko leto 2021/22

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

# NAŠE KUHINJE ZA VSA OBDOBJA

**Sodobna kuhinja. Kaj nam je v kuhinjah všeč, kaj ne, ovire in nevarnosti v kuhinji, prilagajanje za staranje doma, slušateljice spregovorijo o kuhinjah.**

**Mnenja, odgovori na vprašanja, utrinki.**

---

Študijski program **Notranja oprema in kultura bivanja**, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, 2021/22. **Mentorica univ. dip. inž. arh. Barbara Železnik Bizjak.**

Sodelovale so slušateljice: Majda Fortun, Irena Kapelj, Milica Krajnik, Zlatka Kump, Janja Leban, Metka Lenarčič, Janja Lopatič, Marinka Milenković, Maja Otrin, Alenka Sterle, Jelka Štemberger, Lea Verbajs, Nada Vižintin.

Pričujočo malo raziskavo so pripravile slušateljice skupaj z mentorico, ki je koordinirala, usmerjala, vzpodbujala slušateljice. Napisala je tudi uvod in povzetek, besedila uredila in zložila skupaj. Vse delo in komunikacija je potekalo na daljavo, torej ob srečanjih v živo prek spletne video konference. Slušateljice so bile povabljene k pisanju prispevkov, ki so jih lahko poslale po elektronski pošti, zatem pa so dobile še datoteko z vprašanji. Uvod in povzetek, kar je napisala mentorica ter končno celoto, so dobile v pregled.

## KAZALO


Uvod

Vprašanja, posredovana slušateljicam, in ugotovitve

Povzetek in končne ugotovitve

Pregled posameznih prispevkov slušateljic; razmišljanja, utrinki in odgovori na nekatera vprašanja (ta del je skrajšan)



Ta raziskovalna naloga je izdelek študijske skupine, katere članice so prostovoljno sodelovale in prispevale odgovore in fotografije. Brez vednosti slušateljic skupine, torej soavtoric in mentorice kakršna koli uporaba ali posredovanje dela ali celote besedila, imen in fotografij ni dovoljeno.

# UVOD

*napisala: mentorica arh. Barbara Železnik Bizjak*

V letošnjem študijskem letu je bila v našem študijskem programu med drugim na vrsti tematika kuhinj. Začeli smo z zgodovino kuhinje in začetki sodobne linijske oz. laboratorijske kuhinje, kot jo poznamo danes. Pogledali smo razvoj kuhinje pri nas, potem pa se osredotočili na sodobne pristope k načrtovanju kuhinje oz. priprave hrane. To je na funkcionalno zasnovo sodobne kuhinje ter na posamezna področja dela v kuhinji. Pregledali smo materiale, ki jih uporabimo pri načrtovanju kuhinje in pohištva, za delovne površine, obloge, tla. Zanimali so nas ročaji, varnost in ergonomija, sistemi za opremo notranjosti omar, ravnanje s smetmi. Seveda smo pregledali tudi novosti in lastnosti kuhinjskih aparatov in strojčkov, ali so res uporabni in prijazni do uporabnika, nas lahko ovirajo, jih imamo preveč, morda predstavljajo prevelik strošek ali poseg. Spregovorili smo tudi o pomenu in načrtovanju dobre osvetlitve v kuhinji.

Seveda pri govoru o kuhinjah ne moremo mimo prilagajanja kuhinje za staranje doma. Tega se zavedamo bolj kot nekdaj, ko je bilo načrtovanje pogosto žal iskanje trenutnih rešitev. Danes moramo v starajoči se družbi v okviru danega iskati optimalne možnosti za to, da čim dlje lahko živimo doma, možnosti za prilagajanje in doseganje varnosti uporabe in gibanja v kuhinji. Žal se tudi pri načrtovanju novih stanovanj premalo sodeluje s strokovnjaki s področja življenja starostnikov in načrtovanja bivalnega okolja zanje. V našem študijskem programu govorimo tudi o prilagajanju stanovanj posebnim potrebam starejših ali sicer oseb z raznimi oviranostmi. Iščemo, kakšne so dejanske možnosti za prenavljanje kuhinje v prostorskem in funkcionalnem smislu v različnih stanovanjskih okoljih. Gre tako za kuhinjo, ki je ločen manjši prostor ali kuhinjo v odprti zasnovi. Starejša blokovska stanovanja imajo večinoma zelo omejene prostorske možnosti za izboljšanje uporabnosti in prostornosti kuhinje ter prilagoditev za staranje doma.

**Vsakdo pozna svoje navade in navade družine, kar gotovo vpliva na zasnovo in rešitve v kuhinji. Manj pa se zavedamo ovir ali želimo misliti na to, kako lahko pešajoče sposobnosti ali oviranosti spremenijo uporabnost sicer trenutno primerne kuhinje.**

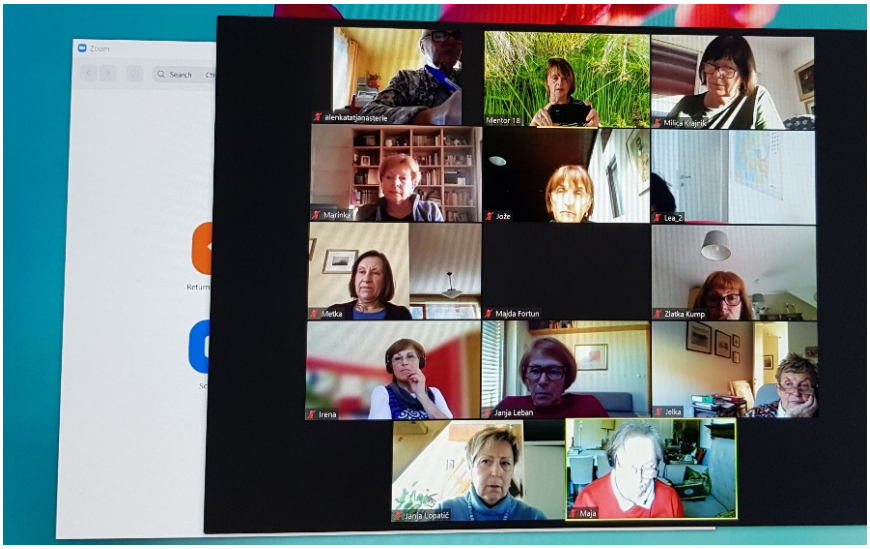
*(iz knjige Železnik B., Sendi R., Kerbler B. (2020): Stanovanje v starosti. V uvodu.):*

> *Večina ljudi si želi, da bi lahko v starosti čim dalj časa ostali v svojem domačem bivalnem okolju, v katerem bi lahko živeli kakovostno in dostojno življenje. Žal pa to pogosto ni mogoče, saj naši domovi večinoma niso ustrezno prilagojeni za bivanje v poznejšem obdobju življenja. Številnih ovir, ki so lahko tudi življenjsko nevarne, se starejši pogosto niti ne zavedajo, mnoge pa premagujejo na račun nižje kakovosti svojega bivanja. O mogočih prilagoditvah večinoma ne razmišljajo, saj jih povezujejo s stroški, zapleteno organizacijo načrtovanja in izvedbe ter nejasnostjo izida, čeprav so nekatere rešitve lahko zelo preproste.*
>
> *S starostjo se namreč zmanjšajo motorične in kognitivne sposobnosti človeka. Določene prostore in opremo v stanovanju zato vse težje uporablja ali jih preneha uporabljati, poveča se tveganje za padce in druge nesreče. Samostojno bivanje v domačem bivalnem okolju postaja zaradi tega vse nevarnejše in težje obvladljivo. To lahko pri starejšem človeku povzroči občutek nemoči, povečanje zdravstvenih težav in vse večjo odvisnost od drugih ter nazadnje preselitev v drugo bivalno okolje, največkrat v dom za starejše, bivanje v katerem pa starejši človek pogosto doživlja kot iztrganost iz svojega bivalnega okolja. Kot namreč kažejo raziskave, želijo starejši čim dalj časa ostati v svojem domačem, znanem bivalnem okolju, v katerem so preživeli večino svojega življenja in na katero so zelo navezani.* – konec navedka.

## Sodelovanje slušateljic

Tematika podrobnejše obdelave kuhinje se je slušateljicam že na začetku zdela zanimiva in privlačna. Kuhinja je namreč še vedno ali pa spet postaja središče sodobnega stanovanja, še posebej v odprti zasnovi. V njej se radi zadržujemo, tudi več generacij in se dobro počutimo. Tisti, ki rad kuha, se počuti še posebej povezan s prostorom, obenem ne želi biti izoliran od ostale družine in dogajanja. Kaj pa je tisto, kar vpliva na to, da smo radi v kuhinji, da smo z njo zadovoljni? Slušateljice, ki so odgovarjale, so večinoma rekle, da so s svojo kuhinjo zelo zadovoljne, ker je praktična, dovolj prostorna in je lepa na pogled, se v njej dobro počutijo.

V tem študijskem letu smo ponovno delali na daljavo v živo že od oktobra. V naši skupini Notranja oprema in kultura bivanja je bilo 14 slušateljic. Slušateljice sem želela še bolj aktivno vključiti v tematiko predavanj, čeprav na vsakem srečanju vedno povabim k pripombam in vprašanjem, ali kdo želi kaj povedati vsem glede na izbrano temo. Želela sem, da bi še bolj osmislila naš študijski program, saj je delo na daljavo vseeno manj osebno in se preprosto zaključi s pritiskom na gumb. Želela sem, da srečanja ne bi bila omejena zgolj na sedenje za zaslonom enkrat tedensko in da bi ustvarili skupen izdelek, v katerem bi predstavili nekaj bistvenih spoznanj, nanizali izkušnje slušateljic, to povezali v neka skupna spoznanja ter izdelek lahko med seboj delili ter ga pokazali kot nekaj konkretnega, kar smo se naučili in naredili. Morda bi lahko ob koncu študijskega leta povabili na spletno srečanje tudi slušatelje iz drugih študijskih skupin, slušateljice pa bi predstavile svoja razmišljanja.




*Študijska skupina Notranja oprema in kultura bivanja v živo, a na daljavo, v študijskem letu 2021/22*

Ves ta čas so slušateljice vsak teden poslušale predavanja na temo kuhinj, kar kar nam je vzelo malo več kot dva meseca časa. Slušateljice sem na začetku tega poglavja povabila, **da napišejo svoje razmišljanje o kuhinji**. Morda na splošno, kaj je zanje dobra kuhinja, kako razmišljajo o svoji kuhinji, če so z njo zadovoljne, če imajo prenovljeno kuhinjo ali pa se odločajo za prenovo in podobno. Dobrodošlo je bilo tudi preprosto razmišljanje ob tem, kar so se naučile ob srečanjih ali kakšne izkušnje s prenovo imajo. Pogosto nas je namreč prenove strah, ker ne vemo, kaj prinaša prenova s seboj in kakšen bo izzid. A nas je zanimalo, če so imele morda s prenovo kuhinje zanimive izkušnje, so našle kakšno priročno, samosvojo rešitev ali opravile delno prilagoditev in prenovo prostora.

Za fotografije njihovih kuhinj nisem prosila, če pa so to želele, so jih poslale. V naslednjem koraku sem **pripravila niz vprašanj o kuhinji**, skozi katera sem poskušala spodbuditi podrobnejše razmišljanje o kuhinji in njeni funkcionalnosti. Na koncu vprašalnika je bila dodana mala tabela priročnih prilagoditev domače kuhinje, vzeta iz priročnika Kako varen je vaš dom, ki smo ga pripravili v naši študijski skupini z drugimi slušatelji pred petimi leti. Vprašalnik sem poslala vsem slušateljicam ter jih povabila, da vanj napišejo svoje odgovore in mi datoteko vrnejo. Tudi to povabilo je bilo seveda prostovoljno.

Vesela sem bila, da so praktično vse slušateljice sodelovale na tak ali drugačen način, **poslale so namreč svoja razmišljanja** ali tudi odgovore na vprašalnik. Tiste, ki so nas spremljale prek telefona ali tablice, so se znašle tako, da so na vprašanja odgovarjale kar v elektronskem pismu, ki so mi ga poslale, saj niso znale drugače, a so želele sodelovati. Slike je poslalo pet slušateljic. Vesela sem bila, da so se vse nekako znašle in želele sodelovali. Dobili smo tudi fotografijo kuhinje prijateljice ene od slušateljic, ta jo je prepoznala kot posebno, dobro zasnovano in zanimivo, kar dokazuje, da smo razmišljanje spodbudili.

Želela sem, **da bi skozi svoja razmišljanja in z odgovori na vprašanja slušateljice pogledale svojo kuhinjo z drugimi očmi in prepoznale tako dobre rešitve, ki jih z veseljem uporabljajo ali morda tudi spoznale, kako bi lahko svoje rešitve tudi popravile** z manj denarja in manjšii posegi. Obenem pa bi na koncu z zbranimi odgovori vse slušateljice dobile zanimiv pogled na to, kako gledajo drugi na svoj kuhinjski prostor. Zanimivo je bilo tudi izvedeti, kakšne vrste uporabnic so; tiste, ki so poslale odgovore, kuhajo rade, za dva ali tudi razširjeno družino in se v kuhinji oz. jedilnici tudi rade zadržujejo (odprta zasnova). Morda je še posebej zanimivo, da smo se o določenih problemih in tudi možnih rešitvah pogovarjale zgolj z opisi, brez slik. Nisem želela, da bi posegali v zasebnost slušateljic, če kuhinje same niso želele pokazati ali se jim to ni zdelo pomembno.

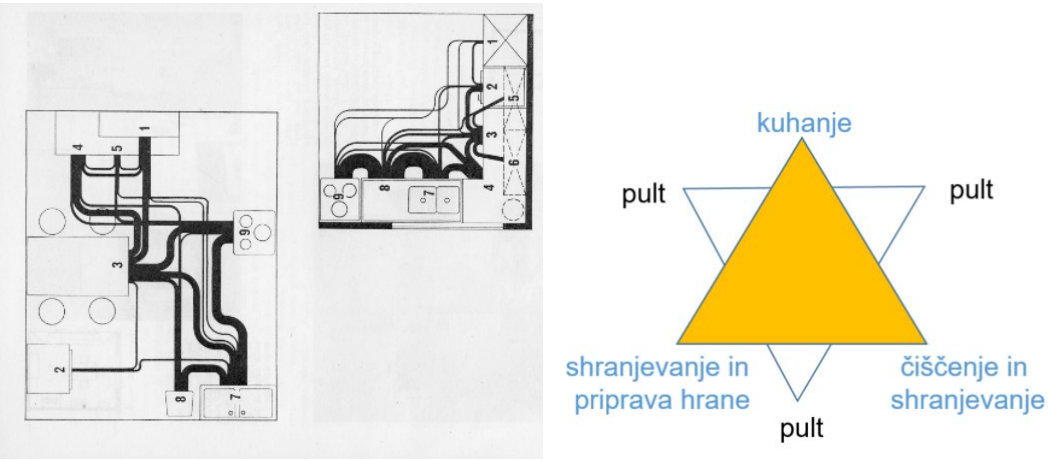
*V letošnjem študijskem letu smo se vseeno srečale tudi v živo, jeseni in spomladi, na ogledu mesta.*

## Študijski program in tematika kuhinj

**Sodobna kuhinja** se zelo razlikuje od kuhinje pred sedemdesetimi in več leti, saj se je spremenilo tudi naše življenje in vloga ženske v družbi. Ženske so zaposlene, niso več čuvajke domačega ognjišča, kuhinje ni več le njihova domena. Vanjo sme vstopati kateri koli družinski član, pripravljati hrano zase ali za vse. Spremenilo se je tudi pojmovanje, kaj je praktična kuhinja. Nekdaj je bila kuhinja zasnovana consko in nastajalo je mnogo odvečnih poti, delovne površine je bilo malo, priprava hrane bolj zamudna. Preučevanje delovnih procesov v tovarnah pred skoraj stoletjem in pol je botrovalo tudi preučitvi delovnih procesov ob pripravi hrane in kako bi lahko optimizirali organizacijo dela, in s tem manj utrujali osebo pri kuhanju, preprečili podvajanje poti in delovni proces naredili bolj tekoč za vse primere (t.i. taylorizem). Arhitekti pa so med obema vojnama v 20. stoletju dejansko zaznali potrebo po drugačnih merilih in spremembi načrtovanja kuhinj za potrebe večstanovanjske gradnje.

Osnova sodobni laboratorijski kuhinji, kot tudi rečemo sodobni zasnovi kuhinje, je kuhinja, ki jo je za namen tipske stanovanjske blokovske gradnje leta 1926 zasnovala avstrijska arhitektka Margarete Shutte Lihotzky, in jo imenujemo tudi frankfurtska kuhinja. Izdelanih je več replik, eno od njih je mogoče videti na primer v Muzeju uporabne umetnosti na Dunaju (MAK).

Sodobna kuhinja je, kot smo rekli, zasnovana na podlagi spoznanj o delovnem procesu. Princip organizacije poteka po principu delovnega trikotnika. To pomeni, da morajo biti vse faze pri delovnem procesu med seboj povezane in obenem avtonomne, morajo imeti dovolj delovne površine in prostora. Faze dela v kuhinji so shranjevanje, priprava, kuhanje, čiščenje in pospravljanje. Kot vemo, so med seboj prepletene in povezane. Zasnova kuhinje z upoštevanjem tega prinaša povezanost dela, tekoče delo, racionalno delo, shranjevanje in rabo površin. Posledično uporabnik lahko dela hitreje, ne dela nepotrebnih poti, se manj utrudi. Sicer tak princip uporabljamo tudi pri snovanju kuhinje v zelo majhnih prostorih, a se določene površine lahko podvajajo, naletimo lahko na težave s premalo delovnimi površinami, premajhnimi prehodi, neprimernostjo za osebe z oviranostmi in starostnike.



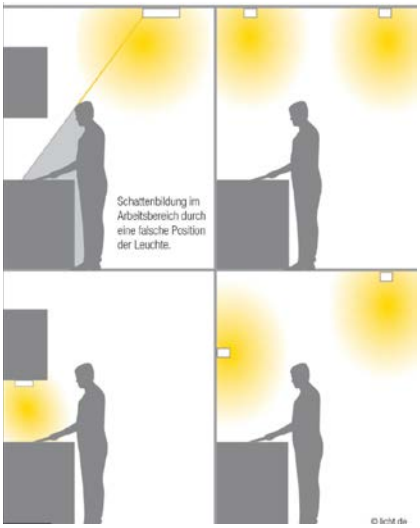

***Slika levo:*** *Na skici skrajno levo je stari princip consko urejene kuhinje (na primer začetek dvajstega stoletja), na desni skici so prikazane poti sodobne kuhinje, ki je zasnovana na principu delovnega trikotnika ob pripravi hrane v kuhinji (vir: Tancig, B., Kuhinja, načrtovanje in oprema (1958). Centralni zavod za napredek gospodinjstva. Na prvi ureditvi naj bi gospodinja opravila 555 m poti, na desni za isto delo le 335 metrov.* ***Slika desno:*** *Delovni trikotnik je osnova za zasnovo sodobne kuhinje.*

*Slika: Tako je videti inovativna kuhinja arh.* Shutte Lihotzky *iz leta 1926, razstavni eksponat v muzeju. (vir splet)*

## Sodobne tehnologije v kuhinji

Sodobno pripravo hrane podpirajo dovršene naprave, ki so postale nepogrešljiv del kuhinje – različne kuhalne površine, pečice, nape, hladilniki, pomivalni stroj, razni strojčki. Obenem so tu sodobna korita, enoročne pipe, sistemi za ločevanje smeti, led svetila, ki so lahko minimalno velika in osvetljujejo tako delovne površine kot notranjost omar, mehka vodila za predale in izvlečne police, tudi sistemi za urejanje notranjosti omar. Pa tudi sodobni materiali, ki so vzdržljivi, jih lahko čistimo, so v pomoč in olajšajo delo: materiali za omarice in vrata, za delovne površine in zaščito stene med nizoma. Pa talne obloge in možnost talnega gretja. Tehnologije, materiali in rešitve, ki so nam danes na voljo, so tako širokih možnosti, da praktično ni ovir, da ne bi še tako majhnega ali zahtevnega prostora opremili v praktično, trajno in seveda lepo kuhinjo. Saj nam je poleg dobre uporabnosti zelo pomemben skladen, lep videz kuhinje. Sodobne tehnologije kot pametna hiša, internet stvari, upravljanje na daljavo, so lahko že sedanjost in prihodnost, ki se nam obeta tudi v kuhinji (samodejnost, uravnavanje, obveščanje …). Smo na to pripravljeni, predvsem starejši?

*Slike raznih slogov kuhinj z različnimi pristopni k snovanju, a skupnim ciljem – lepo, prijetno in predvsem uporabno. (vir splet: solebich.de in drugo)*




*Slika: Primerna osvetlitev kuhinje je zelo pomembna (vir: splet licht.de)*

## Prilagajanje in misel na staranje doma

Nobena od slušateljic nima večjih oviranosti ali potreb po trajnejši prilagoditvi kuhinje. Njihove kuhinje služijo le njim, čeprav občasno skuhajo tudi za mlajšo generacijo.

**V kuhinji se želimo počutiti prijetno, radi imamo lepo urejeno kuhinjo**. To nam je prioriteta in razmišljanje o spreminjanju za prilagajanje sicer funkcionalne kuhinje nam ni preveč všeč. **Bojimo se, da bi prostor pokvarili na račun prilagojenosti**. A skupaj smo ugotovili, da lahko že mnogo prej kot v starosti pomislimo, kakšne primerne so rešitve v kuhinji za različne namene uporabnike in njihove spremenjene sposobnosti v domačem gospodinjstvu. Izprašamo se, če so želene rešitve res uporabne in primerne. Bomo res uporabljali zajtrkovalni pult, ki je višji in so ob njem višji stoli? Bomo dejansko potrebovali toliko kuhalnih mest, če živimo sami? Se nam ljubi, oziroma zmoremo neprijetno čiščenje stenskega mozaika in fug med ploščicami? Nas ne bo motil temen pult in temna tla? Če živimo sami, verjetno ne potrebujemo velikega pomivalnega stroja. Slabovidna oseba ne more imeti popolnoma bele kuhinje. Množica stenskih omaric je lahko nepraktičnih, če so nameščene previsoko in so polne nepotrebnih stvari. Vse to so stvari, na katere imamo vpliv in jih lahko upoštevamo, ne da bi rešitve izvedli na račun estetske vrednosti in prijetnosti kuhinje. A kako gledamo na prilagajanje kuhinje, ko določenih stvari ne zmoremo več ali v pozni starosti? Spremeni se lahko obseg kuhanja (kuhamo le za eno osebo, ne kuhamo, hrano dobimo na dom), spremenijo se naše sposobnosti in navsezadnje tudi volja do kuhanja. Določene rešitve lahko postanejo celo nevarne, v kuhinji moramo tudi kaj prilagoditi in zamenjati. Morda kuhinjo uporablja oseba na vozičku, oseba, ki se težko giblje, morda slabovidna oseba. Tudi ročaji na omaricah morajo biti prilagojeni našim sposobnostim in taki, da se ne zatikamo z oblačili ali celo ranimo roke.

Staranje prebivalstva in skrb za kakovost bivanja starejših mora biti v naši zavesti. Mnogi starejši živijo v stanovanjih, ki so jih opremili pred leti, ko so bile njihove sposobnosti in obseg družine drugačni. Pogosto se prenove bojijo zaradi stroškov in neprijetnosti, so varčni, pretirano skromni ali se bojijo vprašati za nasvet.

Padci so najpogostejši vir poškodb starejših doma. A to v večini primerov lahko preprečimo že z majhnimi prilagoditvami in s pametnim ravnanjem. Kuhinja je poleg kopalnice najpogosteje prostor, kjer se zgodijo

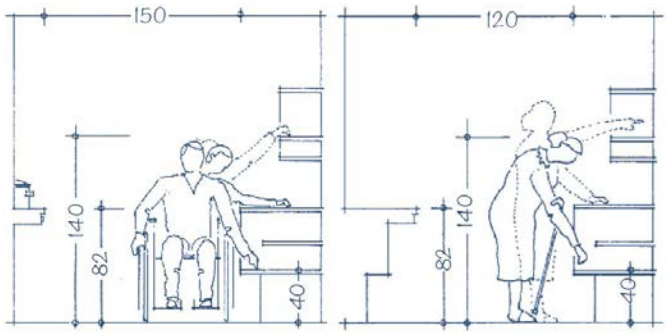
poškodbe in nesreče; padci zaradi zdrsa in plezanja na stol, oparine, opekline, razbijemo posodo, se urežemo, česa ne vidimo in podobno.

Ugotovili smo, kako pomembno je, da imamo živila, pripomočke in posodo na dostopni višini, da ni potrebno plezanje na stol ali celo poklekovanje na tla, kar je pogost vzrok za nevarne padce ali slabo voljo. Kuhinjo in omarice moramo pospraviti navlake in umakniti iz omaric ter pultov vse tisto, kar uporabljamo redko ali nikoli, dnevno uporabljene stvari pa dati na izvlečne police ali v globoke predale v območje med višino kolen in višino ramen. Take police in predale se lahko namesti ali prilagodi tudi naknadno brez večjih stroškov.

A pogosto se potreba po spremembah zgodi čez noč, ko moramo spremeniti ali prilagoditi prostore in pohištvo na hitro. Ugotovljeno je tudi, kako težko se sprijaznimo z dejstvom, da so določene prilagoditve nujne, če želimo stanovanje ali hišo uporabljati do pozne starosti. A že z majhnimi prilagoditvami in pazljivostjo na podrobnosti si lahko močno olajšamo življenje ali pomenijo tudi večjo varnost v kuhinji. Slušateljice se tega zavedajo, a priznajo, da še niso odstranile nevarnih tepihov, še plezajo na stol, imajo preveč stvari v omarah, previsoko in podobno.

Osnova razmišljanjem o prilagajanju in varnosti je bila brošura Kako varen je vaš dom, ki jo je skupina (v drugi zasedbi) pripravila v letu 2017 in knjiga Železnik, Sendi, Kerbler (2020), Stanovanje v starosti).

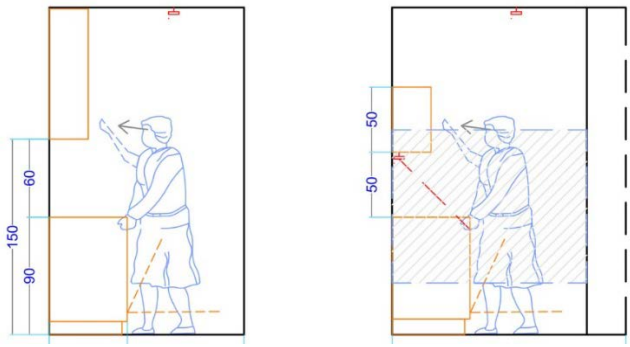
*Sliki: Kuhinja je lahko vir nesreč, če nismo pazljivi ali nas ovira starost ali bolezen ter prostor in rešitve niso prilagojeni našim sposobnostim. (vir: splet)*




*Shema: prilagojena kuhinja osebi na vozičku (levo) in starostniku (desno), načeloma je lahko isto. (vir: spletni portal Barrierefreiesbau oz. knjiga Stanovanje v starosti, 2020).*

Jasno nam je, da mora biti prostor osebi, ki je na vozičku, prilagojen. Kaj pa starejši, ki so sključeni, se težko premikajo in ne dosežejo vsega v kuhinji? Pogosto vztrajamo pri obstoječi kuhinji, obseg uporabe se skrči,

tudi na račun kakovosti prehrane, saj zmanjšamo obseg in kakovost kuhanja. Oziroma, ker težko uporabljajo kuhinjo, si poenostavijo pripravo hrane in ne obratno!




*Shema: Previsoko nameščene omarice so pogosta ovira za starejše. Nameščene morajo biti nižje, če ostanejo, kjer so, naj bodo višje nameščene le stvari, ki jih ne potrebujemo vsak dan. (vir: knjiga Železnik, Sendi, Kerbler (2020): Stanovanje v starosti)*

*Slika: Kuhalna površina, prilagojena za delo sede ali dostopu osebe na vozičku (vir: splet, Neolab); desno lastna iznajdljivost, ko ne gre drugače – deska v predalu, da je primerno nižja površina za delo sede (vir: splet); Naj bo kuhinja prostorna, priročna, prijetna na oko in varna tudi kuhinja za staranje doma (spodaj, vir: freepik).*

# VPRAŠANJA, POSREDOVANA SLUŠATELJICAM, UGOTOVITVE

Želela sem, da bi bile s sodelovanjem, lastnimi zapisi in odgovarjanjem na vprašanja slušateljice spodbujene k podrobnejšem razmišljanju o kuhinjah nasploh in tudi o svoji kuhinji, ki bi jo pogledale z drugimi očmi. Tako bi se naučile prepoznati dobre ali manj dobre rešitve in oblikovati želje, česar prej morda niso znale ali so v lastni kuhinji postale manj objektivne. Dobile bi vpogled v možnosti, ki jih imajo, kaj je mogoče kupiti ali izvesti. Obenem pa bi prepoznale mesta v kuhinji, ki bi jih v prihodnje morale spremeniti, prilagoditi za prijetno in udobno rabo, ko smo starejši in mnogo stvari ne zmoremo več. Slušateljice, ki so poslale odgovore, kuhajo rade, zase ali za dva, občasno tudi za razširjeno družino in se v kuhinji oz. jedilnici tudi rade zadržujejo (večinoma je odprta zasnova). Rade imajo lepo in urejeno kuhinjo in se v njej dobro počutijo.

Nekatere slušateljice imajo skoraj novo kuhinjo, po načrtih arhitekta, po meri ali kupljeno. Druge imajo kuhinjo, ki jim že več desetletij dobro služi, se v njej dobro počutijo, njene kakovosti se zavedajo in bistvenih sprememb ne želijo. Vmes so jo morda malenkost posodobile, a osnova je ostala. Nekatere pa se za predelavo kuhinje morda ne odločijo zaradi predvideno visokih stroškov, nejasnosti rešitve, predsodkov (saj je še dobro, ne potrebujem …), in morda tudi zato, ker se ne morejo odločiti, kako to izvesti, bojijo pa se vprašati za nasvet. Izkušnje strokovnjakov namreč kažejo, da imajo ljudje pogosto predsodke pred nasveti strokovnjaka. Ne vedo, kje bi našli veščega svetovalca ali se bojijo stroškov. Uporabnikom je večinoma manj znano, da je mogoče kuhinjo v veliki meri prilagoditi, spremeniti videz, popraviti, torej veliko pridobiti za zmerne stroške. To pomeni, da lahko zamenjamo ali prebarvamo vrata, oziroma fronte, spremenimo ročaje, podstavek omaric. Lahko zamenjamo vodila v predalih in policam dodamo izvlečni mehanizem. Aparate lahko zamenjamo s prikladnejšimi, dodatno osvetlimo delovni pult, in si delo še drugače olajšamo in naredimo prostor privlačnejši. Predvsem pa lahko veliko storimo sami, če prostor in omare pospravimo, pregledamo, kaj res potrebujemo in česa ne več, da nam stvari ne polnijo omar in delovne površine. Kuhinja mora biti v vseh življenjskih obdobjih varna, funkcionalna, prijetna in lepa. V prihodnje pa smo pripravljeni na potrebne prilagoditve in spremembe, tako v funkcionalnosti kuhinje, kot morda v prilagajanju (selitev k otrokom, v primernejše stanovanje, predelava kuhinje, spremembe v kuhalnih navadah – naročanje na dom).

Mentorica

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi).**

Vse slušateljice, ki so odgovarjale, kuhajo vsak dan; nekatere samo zase, za dva, za vikende mnoge običajno še za razširjeno družino.

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Večina je kuhinjo skrbno premislila, kar nekaj s pomočjo arhitekta, ena gospa si je manjšo kuhinjo zamislila sama. Nekaj kuhinj je izdelanih po meri, ena od teh tudi zato, ker je v mansardi in drugačna rešitev ni bila mogoča. Tiste, ki so na vprašanja odgovarjale, so zadovoljne s svojo kuhinjo in je ne bi menjale, razen kakšno malenkost popravile ali prilagodile, ne glede na to, kako stara je kuhinja. Menjale bi malenkosti takrat, kadar se kakšen aparat pokvari ali čez nekaj let, če bo potrebno. Nekatere pa so že menjale fronte, ročaje, mehanizme predalov in kakšen aparat, torej so kuhinjo malenkost posodobile ali prilagodile sebi in svojim potrebam.

Sicer pa strah pred visokimi in nepredvidenimi stroški, prenovo na splošno in nejasnim izidom ljudi pogosto popolnoma odvrne od obsežnejše predelave, kar smo poudarile tudi na predavanjih. Med partnerjema je včasih težko doseči dogovor o delni ali temeljiti prenovi ali menjavi kuhinje, o stroških, kar pomeni da do prenove tudi ne pride. Neodvisno od naše male raziskave smo ugotavljali (tudi knjiga Stanovanje v starosti (2020)), da smo Slovenci pogosto pretirano varčni glede menjave opreme in prilagajanja stanovanja na starost in tudi mnenja, da je obstoječa oprema dovolj dobra in bo služila še naprej.

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

Vprašane kuhanje res veseli, z veseljem so prisluhnile tematiki in se vključevale v debato. Večina ima zasnovo stanovanja takšno, da je v kuhinji vsaj jedilna miza, če že ni vključena v večji bivalni prostor z odprto zasnovo. To je sicer večinoma primer v novejših stanovanjih in stanovanjskih hišah. V kuhinji se one in njihovi družinski člani radi zadržujejo, kar nekaj odgovorov je bilo, da smatrajo, da je kuhinja središče stanovanja.

**Imate raje odprt, povezan prostor (kuhinja, jedilnica, dnevna) ali ločene prostore in zakaj?**

Rade imajo odprt, povezan prostor, vsaj do te mere, da pri kuhi niso odrezane od ostalih in se lahko pogovarjajo, odprta zasnova pa prispeva k večji povezanosti članov družine. Všeč jim je tudi, da je združen prostor celovito oblikovan.

Zasledili pa smo tudi eno ugotovitev, da popolnoma odprt in povezan prostor (kuhinja/jedilnica/dnevna) soba ni vedno dobra rešitev, saj so vonjave in hrup iz kuhinje lahko moteči in, da je morda jedilnica lahko v kuhinji, dnevna soba pa posebej.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Večina se s tem strinja. Vendar o tem še ne razmišljajo, dokler ne bo potrebno (zaenkrat niso ovirane). Se pa zavedajo, da bo treba enkrat v prihodnje prestaviti stvari z visokih polic, dodati možnost za delo sede (ali pa jo že imajo, pri mizi), nekatere tudi razmišljajo, da bi takrat, ko ne bodo več zmogle, naročale hrano na dom. Ko se bo pokvaril kakšen aparat in ga bo treba menjati, bi takrat morda kaj spremenile ali prilagodile v kuhinji.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv dodatni prostor?**

Vse vprašane so mnenja, da je shramba nepogrešljiv prostor ob kuhinji. Če te možnosti nimajo, so v kuhinji namenile vsaj eno visoko omaro shranjevanju kot v shrambi. Pogosto v blokovskih stanovanjih shrambe ni, menijo pa, da bi bilo nujno, da bi imela tudi nova stanovanja vsaj majhno shrambo ob kuhinji.

**Kako imate osvetljeno kuhinjo, kakšne luči imate oz. kje? Vam to zadostuje, bi kaj spremenili, dodali svetilke, spremenili barvo svetlobe?**

Zavedajo se, kako nujna je primerna in zadostna osvetlitev delovnih površin in prostora. Večina ima to dobro rešeno, nekatere o dodatni razsvetljavi še razmišljajo, morda ker se bojijo zapletov ob spreminjanju napeljave. Tiste, ki imajo novejšo kuhinjo, imajo osvetlitev rešeno zadostno in tudi poznajo možnosti in različne barve svetlobe.

**Se vam zdi, da so svetloba, materiali in barve v kuhinji medsebojno zelo povezani za doseganje lepega in skladnega videza kuhinje?**

Seveda je skladnost materialov in barv zelo pomembna, saj mora biti kuhinja ne samo funkcionalna, ampak tudi lepa in skladna. Pri snovanju nove kuhinje je uskladitev lahko še mnogo bolj domišljena. Pri odprti zasnovi, kjer so trije prostori združeni v enega, se jim zdi še bolj pomembna oblikovna, estetska poenotenost in povezanost.

**Je kuhinja enovrstna, dvovrstna, v L, v U oziroma razgibana kako drugače?**

Seveda imajo slušateljice v svojih kuhinjah različne postavitve. Prilagojene so prostoru in kot smo lahko razumeli, so postavitve domišljene za tekoče delo brez nepotrebnega podvajanja poti. Tudi mansardno kuhinjo ima ena gospa že vrsto let skrbno domišljeno in uporabno zasnovano, kar so storili s pomočjo arhitekta. Posebej slušateljice niso izpostavljale želje po delovnem otoku, razen ene, ki ima za to namenjen premičen voziček.

**Bi ali ste že prešli z večjega na ožji pomivalni stroj? Bi imeli pomivalni stroj nekje dvignjen ali celo polovičen?**

Zamenjale bi stroj, ko bi se pokvaril, za ožjega, nekatere bi prostor izkoristile za kakšno dodatno izvlečno omarico, druge občasno kuhajo za več ljudi in večji stroj potrebujejo. Pomislek je bill tudi, da ne vedo, kako bi zapolnile nastalo režo razlike med merami širšega in ožjega pomivalnega stroja. Ena gospa, ki živi sama, nima pomivalnega stroja in ga ne pogreša. Se pa strinjajo, da osebe, ki živijo same, načeloma ne potrebujejo velikega pomivalnega stroja in da mora imeti stroj možnost kratkih programov.

**Enojno, dvojno korito, razni odcejalniki? Ste zadovoljni z materialom, ki ga imate (je to rostfrei, emajl, silgranit, kerrock ali podobni materiali)? Kaj pogrešate?**

Večina ima korito iz nerjavečega jekla, nekatere drugačne materiale, a so zadovoljne z izbranim koritom. Pomembno se jim zdi kakovostno korito, možnost za enostavno čiščenje in da so na voljo razni dodatki, kot košarice in podobno. Nekatere so v pogovoru izpostavile tudi neprijetno plesen ob stiku z zidom. Če je pult in stenska obloga v enem kosu, se temu izognemo.

**Je pipa enoročna, ima ročko na sredini ali ob strani?**

Vse imajo enoročno pipo, z odpiranjem na sredini ali ob strani. Nobena pa ni izpostavila težave, da z umazanimi rokami ali z bolečo roko težko odpiramo ročko ob strani. Bolje bi bilo na sredini.

**Kakšen je hladilnik, samostoječ, vgraden, podpulten s predali/z vrati? Zamrzovalna omara/skrinja v kuhinji ali drugje, v kombiniranem hladilniku ali samostojna?**

Hladilnik je pogosto vgraden, nekatere pa imajo v shrambi še dodaten hladilnik ali zamrzovalno omaro. V kuhinji je pogosto tudi kombiniran hladilnik. Nobena ni povedala, da ima hladilno omaro za steklenice. Nobena nima podpultnega hladilnika s predali namesto z vrati.

**Imate štedilnik kot aparat s pečico ali ločeno ploščo in pečico; je pečica spodaj ali višje?**

Večina ima ločeno kuhalno ploščo in pečico, a nekatere kljub temu pečico pod pultom spodaj, večinoma zato, ker drugje ni prostora. Če bi bilo mogoče, bi imele pečico dvignjeno na višino rok.

**Koliko kuhalnih mest imate oz. bi radi imeli? Imate raje plin ali elektriko?**

Večina ima raje plin kot elektriko, ena gospa je zadovoljna samo z indukcijo, ki je pri njej nadomestila plin. Če je plin z jeklenko, je to namreč potratno s prostorom, kar je nerodno v majhni kuhinji. Ena vprašana je ugotovila, da je imela raje staro plinsko ploščo iz nerjavečega jekla, ker je bila poglobljena, kot pa sedanjo plinsko na steklokeramiki, kjer se iz kipečega lonca vse prelije.

**Ali bi imeli štedilnik na drva, kombiniran s steklokeramično ploščo, elektriko, plinom?**

V trenutni kuhinji ne bi imela razen ene slušateljice nobena sodobnega štedilnika na drva. Ena vprašana je izrazila tudi pomislek o varnosti in primernosti takega štedilnika za starejše, kar smo pri predavanjih sicer večkrat poudarili.

**Imate prostor ob pečici, kjer lahko odložite vroč pladenj? Vas moti iztegovanje, seganje v pečico?**

Nekaj jih ima izvlečna vodila, več vprašanih bi ob menjavi dalo tako pečico. Za odlaganje vročih pekačev uporabljajo štedilnik ali podloge. Nobena ni izrazila zamisli, da bi bil del pulta ob pečici lahko iz kamna.

**Napa, da ali ne? Kaj vas moti pri njej, kaj bi spremenili, če bi lahko? Se vam zdi, da mora biti vpadljiv element v prostoru ali da je sploh ne opazimo?**

Zanimivo je, da iz odgovorov razberemo, kot da napa ni najpomembnejši oblikovni element. Dve vprašani nape nimata in je ne pogrešata, ena bi obstoječo zamenjala z višje nameščeno ali drugače oblikovano, saj se zadene z glavo v nizek oster rob (napa je verjetnom prenizko). Nobena ni izrazila želje po napi, vdelani v pult, čeprav se jim zdi zanimiva rešitev, so pa povedale, da je taka rešitev draga in tudi potratna s prostorom.

**Kaj menite o zajtrkovalnem pultu v kuhinji, ga res uporabljamo, če je dvignjen, z visokimi stoli?**

Nekatere so menile, da ga ne potrebujejo, oziroma, da pri njih ni prostora. Ena vprašana je zelo zadovoljna z njim, ker ni previsok in so stoli primerno visoki. Nekatere bi ga imele, če bi bilo mogoče. Nobena ni posebej odgovorila, da se jim zdi tako sedenje neprijetno ali nevarno. Je pa ena slušateljica zapisala, da jim odgovarja previsni običajno visok pult, pod katerim so stoli. Če bi bil višji, ga gotovo ne bi uporabljali.

**Kakšen material se vam zdi najboljši za pult, pa tudi za stensko oblogo?**

Pult naj bo lep na pogled, enostaven za čiščenje, večina je za umetni material, oz. umetni kamen, laminat. Nekatere bi imele pult in oblogo na steni v istem materialu (laminat, kerrock), druge so zadovoljne s ploščicami. Všeč jim je tudi steklo na steni. Zaščitne letvice na stiku se jim zdijo grde.

**Katera talna obloga se vam zdi najprimernejša za kuhinjo? Kaj menite o talnem gretju v kuhinji?**

Zadovoljne so tako s parketom kot s keramiko, vinilnimi ploščami. Tiste, ki imajo talno gretje, so zadovoljne (odprta tlorisna zasnova), spet so slišale, da je škodljivo. Če imajo na tleh dodaten tepih, se zavedajo, da mora biti nedrseč, a ga še niso zamenjale.

**Prostor med pultom in visečimi omaricami naj bo izkoriščen. Kako ga imate izkoriščenega vi in kako se vam zdi najprimerneje? Če bi lahko, kaj bi spremenili?**

Večina meni, da so priročne police ali obešalni drogi. Ena gospa ima poličke v odprti omari v kuhinji drugje in jih zato pod omaricami nima. De slušateljici ne marata stvari na zidu ali na pultu in imata vse pospravljeno v omarah.

**Bi opustili kje viseče omarice, da bi bil prostor bolj zračen?**

Odgovor je bil pri večini ne, razen tam, kjer je kuhinja velika, v odprti zasnovi (en odgovor), ena pa je to že naredila in to nadomestila s policami in obešali. Večina namreč nima zelo majhne kuhinje, ki bi bila natrpana, oziroma tega ne bi storile, ker bi bilo to povezano z delno prenovo, ki pa je ne želijo.

**Kje imate shranjene kuhinjske male strojčke? Jih imate veliko ali le nekaj? O tem smo govorili, a kako bi rešili težavo vi, če bi kaj korenito spremenili v kuhinji?**

Kuhinjski strojčki so stvar, ki zaseda delovni pult ali prostor v omarah, potrebujemo pa nekatere zelo redko ali nikoli. Vprašane to slušateljice v kuhinji rešujejo na različne načine; nekaj strojčkov je v kuhinji (pult, v omari), nekaj v shrambi, pogosto uporabljeni strojčki so tudi neposredno na pultu. Se pa zavedajo težave preveč strojčkov, čeprav se zdi, da kot da vprašane nimajo težav s tem, da bi jim omare polnili strojčki, oziroma nimajo nepotrebnih. Večina je ob predstavljenih možnostih menila, da ni potrebno, da so strojčki ves čas priključeni na elektriko in v pripravljenosti. Čeprav smo predstavili razne možnosti in rešitve za bolj priročno delo tudi na tak način, da so strojčki nekje posebej, priključeni in pripravljeni. Morda se določenih rešitev preprosto navadijo, se ne zavedajo, da bi bilo delo lahko priročnejše, da bi lahko rešili tudi drugače.

**Ali kdaj želite delati sede, pa nimate te možnosti? Kako bi to možnost lahko dobili?**

Načeloma imajo vse to možnost (miza v kuhinji) ali celo prostor za stol ob pultu, vendar se te možnosti še ne poslužujejo velikokrat, le občasno (čiščenje zelenjave in podobno).

**Kaj menite o pametni kuhinji: povezljivi aparati (npr. pomivalni stroj javi, da manjka soli ali ko konča z obvestilom na vaš telefon ali tablico), indukcijske površine, samodejno prižiganje/ugašanje luči. Verjetno že uporabljate zamik vklopa naprav in razne samodejne programe?**

Iz odgovorov razberemo, da vprašane niso prevelike navdušenke pametne hiše, kuhinje oz. pametnih naprav. Morda teh principov tudi ne razumejo najbolje ali se jim zdijo nepotrebni. Zanimiv je pomislek, da se taki sistem hitreje okvarijo kot običajni, mehansko upravljani sistemi. Zamik vklopa naprav nekatere uporabljajo. Nekatere pa se zavedajo, da bo z napredkom to vedno bolj prisotno, a določen strah pred tem je pri večini prisoten.

**Kaj bi v vaši kuhinji želeli spremeniti?**

Tiste, ki so na vprašanja odgovarjale, so zadovoljne s svojo kuhinjo, nekatere kuhinje so delno obnovljene. Dve ali tri imajo tudi novo kuhinjo in so z njo zelo zadovoljne. Morda bodo druge v prihodnje v kuhinji naredile manjše popravke, ki bodo prispevali k varnosti in izboljšani vidljivosti (dodatne svetilke). Kjer imajo dvižna vrata visečih omaric, so ugotovili, da so nevarna, če ostanejo začasno odprta. Če se taka vrata dvignejo previsoko, jih manjše osebe težko dosežejo.

Ena vprašana je izpostavila, da so ostri ročaji za starajočo se kožo v njihovi kuhinji nevarni in bi jih zamenjali. Pogovarjali smo se, da je potem treba poiskati take, ki imajo enako razdaljo med vijaki, da na omarici ne ostanejo luknje. Ena vprašana je napisala, da odpiranja na pritisk ne bi imela, ker se ji zdi, da

bi zamazala z umazanimi rokami omarice. Ugotovili smo tudi, da bi lahko zamenjali vrata omaric in obenem nove ročaje, da bi lahko vdelali izvlečne police. Dve ali celo tri slušateljice imajo dejansko izkušnje z delno predelavo kuhinje.

Ena slušateljica se zaveda nujno potrebne prenove, a načrtuje selitev v primernejšo obliko sobivanja v prihodnje, zato zaenkrat prostor pušča, kot je.

**Na koncu vprašalnika sem dodala še seznam nevarnih mest v kuhinji, vzet iz naše brošure *KAKO VAREN JE VAŠ DOM - Vodnik po varnem stanovanju za starejše*, ki smo jo pred petimi leti pripravili v študijski skupini s sicer drugo zasedbo.**

Odgovori so načeloma že pri prejšnjih vprašanjih pokazali, kako se obnašamo v kuhinji. Ta dodatni vprašalnik pa je pokazal še to, da razen ene vprašane v kuhinjah, druge nimajo senzorjev ogljikovega monoksida. Nekaj se jih zaveda, da nimajo primerno razporejene posode po omaricah. To pomeni, da je kdaj težka posoda težje dosegljiva. Nekatere si še vedno pomagajo kdaj z lestvijo ali drugače, da dosežejo višje omarice, čeprav načeloma vedo, da je lahko nevarno. Drseč tepih v kuhinji je lahko težava in opomnili smo jih, da je kuhanje v ohlapnih oblačilih lahko tudi nevarno, na kar večina ne pomisli.

- ✓ Je delovna površina dobro osvetljena, in tako, da ne slepi/blešči? _____
- ✓ So posoda, živila shranjeni na policah, ki jih lahko dosežete (med višino kolen in ramen)? _____
- ✓ So težje reči shranjene v spodnjih predalih/na spodnjih policah? _____
- ✓ So gumbi/tipke za štedilnik, pečico jasno vidni in se jih lahko uporablja?
- ✓ Je pečica na višini, ki vam ustreza? _____
- ✓ So krpe/rokavice za prijemanje vroče posode hitro dosegljive?_____
- ✓ Ste pazljivi, da ne kuhate, ko ste oblečeni v ohlapno oblačilo? _____
- ✓ Skrbno ugašate plin na štedilniku? _____
- ✓ Je v kuhinji požarni detektor ali senzor oglj. monoksida?_____
- ✓ Lahko brez težav skrbite za kurjenje štedilnika na drva (če ga imate)?_____
- ✓ Imate ob pultu trden stol, na katerem lahko sedite, ko pripravljate hrano? __
- ✓ Lahko brez težav iščete po hladilniku, ga zapirate?_____
- ✓ Imate v kuhinji tepih, na katerem lahko zdrsnete ali se spotaknete?_____
- ✓ Ali med prostori ni pragov? _____
- ✓ Lahko okna odpirate/zapirate brez težav ali je opravilo mučno? _____
- ✓ Se vam domače živali ne motajo med nogami? _____
- ✓ Plezanje na pručko, stol, lestev, da bi dosegli v omare je nevarno. _____
- ✓ Množica strojčkov polni omare ali pult, a jih ne uporabljamo._____

# POVZETEK IN UGOTOVITVE

Poskušali smo ugotoviti, v kakšni meri se zavedamo pomena primernosti ureditve kuhinje tako za enostavno vsakodnevno delo kot za primerno in varno staranje doma, torej za prihodnost. Skozi odgovore smo skušali najti problematična mesta pri delu v kuhinji in skupne imenovalce, na katere bi morali biti pri prenovi pozorni vsi.

V vsakem življenjskem obdobju nam je pomembno, da je kuhinja privlačna in se v njej dobro počutimo, smo z njo zadovoljni. V skupini sicer nimamo moških slušateljev, a smo iz pogovora razbrali, da kuhinjo pretežno uporabljajo ženske, bodisi zato, ker živijo same ali pa se one več posvečajo videzu in uporabnosti kuhinje. Pomembno jim je, da se v njej počutijo dobro in je privlačna. Še posebej, če je del odprte zasnove.

Gotovo nam je vsem skupno, da ne želimo veliko razmišljati o času, ko česa ne bomo zmogli ali se bodo naše navade v kuhinji in stanovanju spremenile. Dejstvo pa je, da so slušateljice, ki obiskujejo študijski program Notranja oprema in kultura bivanja že s tem, da obiskujejo ta program, pokazale visoko stopnjo zavedanja o pomembnosti primerne zasnove, ureditve stanovanja in opreme in o tem, da je treba prostore in opremo prilagajati različnim potrebam. Tako so tudi skozi odgovore na vprašanja ali svoja razmišljanja izrazile zavedanje o potrebnosti prilagoditev lastne kuhinje in navad, ko bo to potrebno.

Zanimalo nas je tudi, katere pomanjkljivosti v kuhinji bi uporabniki še posebej izpostavili. Nekaj jih lahko izpostavimo, a iz odgovorov sklepamo, da se določenih manj praktičnih ali celo nerodnih rešitev, preprosto navadimo in potrpimo. Ko pa dobimo izboljšano rešitev, šele vidimo, kakšna razlika je.

Pomanjkljivosti, ki jih lahko posebej izpostavljamo, so pečica, ki bi jo imele višje in z izvlečnimi vodili. Stik stene in pulta je predvsem pri koritu lahko problematičen zaradi zamakanja, plesni. Natrpanost omaric in previsoke omarice so pogosta težava. Določene kuhinje imajo omarice do stropa in do the polic ne moremo dostopati drugače, kot da uporabimo stol ali lestev. Zato tja sodijo stvari, ki jih uporabljamo res samo nekajkrat na leto. Da imamo dejansko preveč malih strojčkov, se strinja kar večina. Pa vendar so rekle, da se ne bi odločile za možnost, če bi imele prostor, da bi bila posebna omara z vtičnicami namenjena le strojčkom, ki bi jih le premaknili na pult in uporabili. Pomembna se jim zdi dobra osvetlitev pulta, za to so že mnogo storile ali prenovile, nekatere bodo to še storile. Vedo, da jim na tepihih v kuhinji lahko spodrsne, pa nekatere še kar vztrajajo pri njih. Zamenjale bi ročaje omaric za zaobljene oz. take, ob katerih se ne bi ranile ali zataknile. Nerodni ali celo nevarni ročaji za odpiranje omaric so stvar, ki je pomembna za varnost v kuhinji.

Čeprav v vprašalniku nismo zastavili vprašanja o ravnanju z odpaki, se je na koncu pokazalo, in so slušateljice na to opomnile, da bi morali spregovoriti posebej tudi o prostoru za posode za smeti. Skrb za ločevanje odpadkov je namreč kar zahtevna glede rabe prostora. V majhnih, starejših kuhinjah se je takrat, ko smo začeli ločevati odpadke, takoj pojavila težava, kam z vedri/zabojčki za odpadke. V novih kuhinjah in kot pravijo slušateljice, zadošča omarica širine 60 cm pod koritom, moti pa jih, če so kantice prosto postavljene v kuhinji. Ker pa smo Slovenci kar pridni glede ločevanja odpadkov, se jim nabirajo škatle z odpadnimi baterijskimi vložki, zdravili, papirjem, zbirajo tudi odpadno olje, sijalke in druge odslužene tehnične predmete. Kaj hitro smo ponovno prišle do ugotovitve, kako nujno je imeti shrambo ob kuhinji, kjer bi svoje mesto lahko našli tudi čakajoči posebni odpadki. Biološke odpadke dnevno praznijo bodisi na kompost ali v zabojnik, nekatere imajo za dnevno zbiranje na pultu manjšo pokrito posodo. Smo se pa strinjale, da je za ljudi z oviranostmi nemogoče dnevno odnašati smeti v zabojnike v pritličju ali na ulici.

Tisti, ki živijo sami, pa imajo tako malo odpadkov, da imajo lahko po tri, štiri vrečke v enem zabojčku za različne odpadke.

Razlike med uporabniki kuhinj so tudi v navadah in preferencah. Nekatere imajo rade vse pospravljeno in čim manj stvari na pultu, celo ne marajo ničesar tudi na steni med pultom in gornjimi omaricami (brez odprtih polic, droga z obešenimi predmeti), druge imajo rade čim več stvari pri roki in na vidnem mestu, jih ne moti, da so stvari vidne. A nekje so se uporabnice same prilagodile specifiki svoje kuhinje (menijo, da ne gre drugače, bodo enkrat zamenjale kuhinjo, je še niso), torej jih veliko stvari gotovo tudi moti, a nekako shajajo. To lahko v prihodnje pomeni ob pešanju sposobnosti še večjo težavo kot sicer.

Ob predavanjih in pogovorih so mnoge spoznale, kot so rekle, da je morda čas, da kuhinjske omare pregledajo in odstranijo stvari, ki jim prostor in pulte polnijo po nepotrebnem. Menile so tudi, da je pogosto že dovolj, da se znebiš nepotrebnih stvari ali zamenjaš kakšno malenkost. Tako si osvežiš prostor in izboljšaš kakovost bivanja. Lep videz kuhinje je vsem pomemben, a praktičnost prav tako. Ravno s tega vidika je potrebno pri menjavi ali prenovi kuhinje dobro sodelovanje naročnika in usposobljenega svetovalca, ki opazi pomanjkljivosti, pozna materiale, rešitve in možnosti za izboljšave, kar se vse strinjajo. Slušateljice, tudi zato ker obiskujejo ta program, se zavedajo, kako pomembno je, da je kuhinja skrbno in strokovno zasnovana. Nasveti v nekaterih trgovinah se jim včasih ne zdijo dovolj strokovni in pogrešajo poglobljenost, saj prodajalec ne pozna (ne more poznati) njihovih navad, potreb in specifike prostora. Če že sami pripravijo idejni osnutek, jim prodajalci le sledijo. Štiri ali pet slušateljic je v preteklosti prosilo za pomoč arhitekta. Z rešitvijo so bile zadovoljne. Nekatere so kuhinjo do neke mere zasnovale tudi same in so zadovoljne.

Kot mentorica ugotavljam, da so slušateljice/uporabnice kuhinj zadovoljne z rešitvami v primerih, kjer so znale izraziti svoje želje, potrebe, preference in so poiskale tudi strokovni nasvet v fazi snovanja. Kjer so stanovalci menili, da zmorejo vse sami, so lahko našli dobre rešitve, a je lahko prišlo do dragih napak ali rešitev, ki so se kasneje izkazale za manj primerne ali so jih presenetile, ker si niso predstavljali, kaj bo nastalo. To pa dejansko kasneje lahko vodi v strah pred prenovo na splošno, zaradi nejasnosti in kakovosti izzida. Tudi prepuščanje v roke mizarju in njegovi kreativnosti sicer lahko prinese določene primerne rešitve zaradi njegove izkušenosti in poznavanja postopkov izdelave, ne more pa zanesljivo najti odgovorov na želje in potrebe po celostni rešitvi, funkcionalnosti in estetski skladnosti prostora in ostalega stanovanja.

## Kako pa gledajo na morebitne spremenjene potrebe pri uporabnosti kuhinje v prihodnosti?

Zavedajo se možnosti, da bodo enkrat morale kaj spremeniti in so to pripravljene tudi storiti, a šele, ko bo res potrebno. Trenutno kuhinje ne bi prilagajale, še posebej tiste, ki imajo praktično novo kuhinjo. Ko bi bilo potrebno, bi razmišljale o bolj prilagojenih rešitvah. Mejnik bi bila tudi nujna menjava okvarjene naprave, da bi potem spremenile tudi kaj ostalega. Nekatere bi se kdaj kasneje morda selile (tudi k otrokom) ali naročale hrano na dom. Prav gotovo pa se strinjajo, da bodo v prihodnje bolj znale prepoznati tako nevarna mesta v kuhinji, ne bodo po nepotrebnem plezale na stol, odstranile nevarnosti iz prostora, pazile na odgovorno obnašanje in ravnanje, predvsem pa bodo že zdaj pregledale vsebino kuhinjskih omar in odstranile nepotrebne stvari. Vseeno pa obstaja predsodek, da morda močno prilagojena kuhinja pomeni tudi manj privlačno rešitev, kar nikakor ni nujno.

*“Naša naloga se je slušateljicam zdela zanimiva, tudi zato, ker smo se toliko pogovarjali o kuhinji, uporabnosti, o različnih možnostih, in ker smo opozorili na možne nevarnosti pri uporabi kuhinje za starejše in ljudi z oviranostmi, obenem pa nizali možnosti za spremembe. Že ozaveščenost o tem se jim zdi zelo pomembna in dobrodošla, čeprav v tem trenutku še ne čutijo potrebe po večjih prilagoditvah v kuhinji na račun uporabnosti.*

*To pa je navsezadnje tudi naš namen, da se izobražujemo in prepoznamo probleme, spoznamo možne rešitve, prilagajamo in rešujemo pa lahko zdaj, takoj, ali pa šele čez nekaj časa.”*

mentorica, Barbara Železnik Bizjak

# PREGLED POSAMEZNIH PRISPEVKOV SLUŠATELJIC

## Razmišljanja, utrinki in odgovori na vprašanja, skrajšana oblika

## RAZMIŠLJANJE O KUHINJI, Irena Kapelj

**Irena:** *"Svojo prvo kuhinjo sem izbirala pri 22 letih. Zamenjala je dotedanjo zasilno kuhinjo, v kateri sta bila štedilnik na 4 električne plošče (delali sta le dve), pomivalno korito Emo in leseni okvir s policami, vse že s precejšnjo življenjsko dobo. Za mizo in stole smo uporabljali kar vrtno mizo s klopco. Na tleh so bile klinker ploščice in v svojih prvih kuharskih izkušnjah se je na njih žal okrušilo ali razbilo kar nekaj keramične posode.*

*Prostor za kuhinjo z jedilnico je meril 12 $m^2$, na srečo z zelo velikim oknom. Kuhinja Gorenje je bila takrat želena izbira, tista iz lesenih letvic, pult je bil temno rjav, postavitev pa je bila v L. Prav veliko o opremljanju z možem takrat nisva vedela, tudi svetovalci v salonu so bili manj podkovani. Pa zelo omejena sredstva sva imela. A veselje ob nakupu lastne kuhinje je bilo nepopisno. Kupili smo tudi mizo, stole pa dobili v dar - prav posebne, so dali prostoru poseben vtis. Marsikaj dobrega smo v njej pripravili, veliko prijetnega doživeli v 25 letih, kolikor smo živeli v njej. Vmes smo kuhinjo enkrat pososdobili; namestili svetlejši pult, zamenjali ročaje, hladilno omaro sta zamenjala pomivalni stroj in MV pečica.*

*V teh letih sem si izoblikovala okus in dodobra spoznala naše kuhinjske potrebe. Tako je bilo načrtovanje sedanje kuhinje mnogo bolj premišljeno in dolgotrajnejše, pa še vedno zelo vznemirljivo, podprto tudi s strokovno pomočjo. Všeč mi je sodobno pohištvo naravnega videza, s kakšim starinskim dodatkom.*

*Sedanja kuhinja je del dnevnobivalnega prostora, v njej se počutim zelo prijetno. Omogoča, da hkrati v njej delata dve, celo tri osebe, pa vsak najde svoj prostorček. Ko kaj pomivam ali čistim zelenjavo, skozi okno opazujem ptice v ptičji hišici, se navdušujem nad cvetjem v cvetlični gredi pod njim, ali pomaham sosedom, ki se vračajo s sprehoda. Prelep je pogled na sveže zeleni pomladni gozd ali barve jeseni.*

*Panoramsko okno v jedilnici omogoča povezavo s teraso in vrtom. Pozicija hiše daje priložnost, da v sončnem vremenu opoldansko kavico spijemo na terasi tudi v hladnejših mesecih. In ker se veliko gibljemo na relaciji hiša – terasa - vrt, smo temu primerno tla celotnega prostora obložili s keramiko, da je čiščenje enostavno in ne zahteva stalnega preobuvanja.*

*Želim, da so stvari pri roki, vendar ne vse povsem na očeh. Rolo omara je pravšnja, da so aparati pri roki, pa tudi hitro pospravljeni. Pečica na višini z izvlečnimi držali je super, več ne potrebujem. Tudi dvignjen hladilnik je prijeten, zamrzovalna omara pa ima prostor v kleti. Predali namesto omaric omogočajo dobro preglednost. Na raznih mestih v kuhinji se najde prostor za spomine, otroške izdelke, take in drugačne drobnarije.*

*Pult, obrnjem proti jedilnici, omogoča stik z osebami za mizo in je most do mize. Izpolnila se mi je želja po veliki mizi. Čeprav sva v gospodinjstvu redno le dva, mi je velika miza pomembna. Na njej je ves čas skleda s sadjem, pa cvetje, kak okrasek … Ko se zberemo s širšo družino ali prijatelji, pa je dovolj prostora za vse.*

*Kaj pa barve? Blizu so mi barve narave. Zunanja svetloba prostor čez dan spreminja, prostor včasih žari, drugič je bolj zamolkel. Ob svetlobi luči dobi poseben čar. Ves čas enako bi mi bilo dolgočasno. Skozi leta je vpliv sonca postal viden na pohištvu, določeni deli so malo obledeli, čez čas bo potrebna osvežitev. Sicer pa, tudi nam so se že dodobra zarisale gubice, pa še nismo za zamenjat ☺☺. Želim si še dolgo uživati našo kuhinjo!"*

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

Zdajšnjo **k**uhinjo sem izbrala v skladu s svojimi potrebami, željami, finančnimi zmožnostmi in mislijo na to, da pri pripravljanju hrane lahko sodeluje še kdo. Višina pultov in visokih elementov je prilagojena višini družinskih članov. Želeli smo enoten videz dnevno bivalnega prostora, temu je prilagojena tudi obdelava kuhinje z jedilnico. Pri načrtovanju smo se posvetovali z arhitektom.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv prostor?**

Shramba ali bližnja klet sta zelo praktični. Tam odložiš večje posode, ki jih uporabljaš občasno, dodatne zaloge hrane, pa kozarce za vlaganje, ozimnico ... Če pa imaš možnost velike kuhinje, z res velikim hladilnikom, dovolj omarami, priročnim prostorom za gospodinjske strojčke, pa mislim, da ni neobhodno potrebna. Današnje shrambe načeloma nimajo primerne temperature za ozimnico. So pa shrambe ob kuhinji priročne, ker lahko mimogrede tam kaj odložiš, skriješ pred očmi (gostov), pa kuhinjo s tem razbremeniš.

**Ali bi imeli štedilnik na drva, kombiniran s steklokeramično ploščo, elektriko, plinom?**

O takšnem štedilniku ne razmišljam. Iz izkušenj sosedov, prijateljev opažam, da se tak štedilnik uporablja leto, dve, potem pa služi le še kot odlagalni pult.

**Kaj bi v vaši kuhinji želeli spremeniti?**

S kuhinjo smo zelo zadovoljni, morda bomo v prihodnje naredili manjše popravke, ki bodo prispevali k varnosti in izboljšani vidljivosti. Kot primer sem že navedla napo z robovi in luč nad jedilno mizo. Ugotavljamo pa tudi, da so pri različno visokih članih gospodinjstva nevarna dvižna vratca zgornjih/visečih omaric, če le-ta ostanejo začasno odprta. Tudi aluminijasti nasadni ročaji na spodnjih elementih imajo precej oster rob za starajoče se kožo.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Verjamem, da se ob poslabšanem zdravstvenem stanju potrebe v kuhinji spremenijo.

# KAKŠNA JE MOJA KUHINJA, Milica Krajnik

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi)?**

Kuham vsak dan za dva, pogosto pa se nama pridruzi kateri od štirih vnukov. Ob posebnih priložnostih, praznikih, nedeljah kuham tudi za razširjeno družino, včasih tudi za prijatelje.

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Moja kuhinja je stara 35 let in je še vedno v zelo dobrem stanju. Imam kuhinjo solaris nekdanje tovarne Lipa. Ta kuhinja je bila takrat zelo modna, hkrati pa se mi je zdela brezčasna. Ni mi bilo težko odločiti se zanjo. Za načrtovanje kuhinje sem si vzela veliko časa. Zelo pomembna mi je bila praktičnost, videz, skladnost materialov in barv. Kuhinja je bila zame res pravi projekt. Osnovno postavitev mi je predlagala arhitektka, dokončno rešitev pa sem si izrisala sama. Če se malo pošalim, mi je bil največji problem, kako povedati možu, da bo treba prestaviti vodo in električno napeljavo. S kuhinjo smo še danes vsi zadovoljni. Pred nekaj leti smo jo nekoliko obnovili. Zamenjali smo aparate. Našli smo mizarja, ki je zamenjal nekaj malenkosti. Prenove sem se bala, izid me je pa prijetno presenetil.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Seveda razmišljam o tem, da bodo z leti zgornje police previsoko in kotne omarice težje dostopne. Razmišljam o prerazporeditvi v omaricah in o izvlečnih vodilih.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv dodatni prostor?**

Shramba se mi zdi nepogrešljiv dodatni prostor. Kjer pa to mi mogoče, je problem rešljiv z večjim hladilnikom in skrbno načrtovano visoko omaro za živila.

**Kaj menite o zajtrkovalnem pultu v kuhinji, ga res uporabljamo, če je dvignjen, z visokimi stoli?**

Zajtrkovalni pult je najbrz praktičen, če v kuhinji ni prostora za mizo. Visoki stoli pa se mi ne zdijo varni, ne za otroke in ne za starejše.

**Kaj menite o pametni kuhinji: povezljivi aparati (npr. pomivalni stroj javi, da manjka soli ali ko konča z obvestilom na vaš telefon ali tablico), indukcijske površine, samodejno prižiganje/ugašanje luči. Verjetno že uporabljate zamik vklopa naprav in razne samodejne programe?**

Proizvajalci morajo dati na trg vedno kaj novega. Aparati imajo pogosto programe, ki niso nujno potrebni in jih mnogi ne uporabljajo. Zamik vklopa ima ze večino aparatov. Meni se zdi simpatično, da mi pomivalni stroj javi, ko zmanjka soli ali tekočine za lesk, ali pa ko pralni stroj protestira, da ne bo opral določene vrste perila pri izbrani temperaturi.

## DOBRA KUHINJA, Zlatka Kump

**Zlatka:** *"Že zdavnaj mi je jasno, da se pri nas doma res veliko kuha. Stalno sta v hiši prisotni dve generaciji, največkrat pa so za kuhinjsko mizo še otroci in vnuki. Zato mora biti moja kuhinja, ne bom rekla naša, ker ni ravno veliko tistih, ki bi se želeli vrteti okrog štedilnika:*

- *dovolj velika, po meri kuharja,*
- *ne izolirana od ostalih družinskih članov,*
- *praktičnost in uporabnost naj bosta premišljeni,*
- *sodoben dizajn šteje, a funkcionalnost in kakovost, ki ju začutimo ob uporabi kuhinjskih elementov, sta zame ključni,*
- *zagovarjam pravilo funkcijskega trikotnika, ki nam omogoča najkrajše prehode med njimi (hladilnik, pomivalno korito, štedilnik),*
- *kuhinja mora imeti dovolj veliko mizo, vsaj 2 m. Če smo včasih radi posedali v dnevni sobi po kavčih, se je zdaj druženje preneslo za mizo,*
- *zaradi praktičnosti nisem ljubiteljic odprtih odlagalnih površin oz. polic, čeprav so modne,*
- *strinjam se z dejstvom, da so poceni kuhinjski aparati slaba naložba,*
- *ker po kuhanju še vedno ostaja veliko na pol polnih loncev, ki čakajo…, je zame shramba nujna,*
- *dobra kuhinja mora imeti ob pultu dovolj smiselno razporejenih vtičnic za najrazličnejše kuhinjske pripomočke. In potrebuješ jih le tedaj, če so pri roki, vidni …,*
- *ne maram trendovskih designov, predvsem pa ne lakiranih površin, ki naredijo kuhinjo preveč sterilno,*
- *oblikovno mora kuhinja imeti preproste linije, gladke fronte (lažje čiščenje),*
- *osebno so mi ljubša držala z uporabniku prijaznimi, neostrimi robovi, na naših držalih se lahko raniš, kar smo spoznali kasneje."*

*"Slike moje kuhinje, zajtrkovalni pult opredeljuje kuhinjo in jo loči od jedilnice."*
*Taki stoli ob pultu sicer niso primerni za starejše starostnike, za osebe z vrtoglavico, ljudi z gibalnimi oviranostmi (op. mentorica).*

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi)?**

Veliko kuham, trenutno najmanj za 5 članov družine in vse obroke pripravljamo doma.

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Moja kuhinja je nadaljevanje kuhinje, ki sem jo imela v stanovanju, izdelana po meri. Ker je bila izredno praktična, močna in lepa, sem jo prenesla v hišo, seveda s številnimi dodelavami, starimi aparati in novimi barvami, ki so usklajene z dnevno sobo.

**Imate raje odprt, povezan prostor (kuhinja, jedilnica, dnevna) ali ločene prostore in zakaj?**

Sem mislila, da se na velik odprt prostor ne bom mogla navaditi, ker je bilo v stanovanju drugače, vendar sedaj ne bi želela drugače.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Morda bom z leti kuhala za manj ljudi, toda kdo ve. Otroci, vnuki bodo šli na svoje, a se bodo gotovo po šoli vračali, ker živijo blizu, lahko, da bom potrebovala kakšno bolj prilagojeno napravo, npr: sedenje za pultom ... ampak danes težko sodim.

**Kako imate osvetljeno kuhinjo, kakšne luči imate oz. kje? Vam to zadostuje, bi kaj spremenili, dodali svetilke, spremenili barvo svetlobe?**

Svetlobe je dovolj, pod pultom imam trakove in 6 led svetil na znižanem stropu, pod napo so luči, nad jedilno mizo pa je velika svetilka. Barva svetlobe je toplo bela.

**Kaj menite o zajtrkovalnem pultu v kuhinji, ga res uporabljamo, če je dvignjen, z visokimi stoli?**

Jaz ga imam, nekako loči kuhinjo od jedilnice, a ga uporabljamo za kak hiter klepet, za kakšno kavico popit, nekaj za na »hitro«.

**Ali kdaj želite delati sede, pa nimate te možnosti? Kako bi to možnost lahko dobili?**

Pri pultu je nimam, tako sedem za mizo, poleti pa vso hrano za kuhanje več ali manj pripravljam zunaj, kjer imam vodo, manjšo zunanjo kuhinjo.

## UTRINKI POSAMEZNIC OB PREDAVANJIH in POGOVORIH

**Nada:** *"Všeč mi je naša dvovrstna ožja kuhinja, je novejša. Na eni strani je pod oknom prostor pod pultom za dva stola, kjer z možem rada zajtrkujeva in tudi obedujeva. Za večje družbe je zraven z drsnimi vrati ločena jedilnica. Če bi prenavljala, bi vsekakor dala pečico na višje mesto in z izvlečnimi vodili."*

**Janja 1:** *"Ob menjavi kuhinje z novo smo pred leti storili začetniško napako, da smo pozabili na bojler pod koritom. To smo ugotovili šele ob montaži kuhinje, Takrat pod koritom ni bilo ne prostora, ne napeljave. Najti smo morali zasilno rešitev s povezavo do kopalnice, od koder zdaj pride topla voda. To nam je povzročilo nemalo težav in dodatnih stroškov, vendar smo se tudi veliko naučili. S sedanjo kuhinjo sem zadovoljna."*

**Alenka:** *"V kuhinji nimam prostora za otok, a že mnogo let nazaj sem našla masiven lesen voziček s policami, ki zdaj stoji na sredi kuhinje in je dejansko kot otok. Lahko ga celo povečam. Na njem je vse tisto, kar dnevno potrebujemo – deska za kruh, skleda s sadjem, spodaj živila, posoda in podobno. Všeč mi je in zdi se mi res praktičen.*

*Ne vem tudi, kako bi rešila težavo izrabljenega poda na enem mestu. Ne bi rada, da bi morali demontirati celo kuhinjo, da bi zamenjali ves pod. Mentorico sem na predavanju vprašala in predlagala je, naj izrežemo večji pravokotnik poda in ga zamenjamo s podom v kontrastni barvi, saj bo videti, kot da smo namenoma naredili tako rešitev."*

**Irena:** *"Nape v pultu so zelo zanimive, a so zelo drage. Poleg tega montaža zasede veliko prostora v spodnji omarici."*

**Janja 2:** *"Nimam nape, imam mansardno kuhinjo in zadostuje mi, da odprem okno nad štedilnikom."*

**Maja:** *"Zanimivo zamisel mi je dala mlada gospa, kako zmanjšati prostor za koše - z dvojno vrečko za ločevanje v enem košu. Tako si tudi sama naredim, saj živim sama in nimam veliko odpadkov. Prenove kuhinje, ki bi bila sicer potrebna funkcionalne prenove z nekaj rušitve, se ne bom lotila, ker se bom v prihodnje verjetno preselila k hčerki."*

**Majda:** *"Na pult in na steno pod omaricami ne dajem ničesar, ker imam rada pospravljeno kuhinjo. Poličke in drog za obešanje mi niso všeč."*

**Milica:** *"Naša srečanja so zelo vzpodbudna. Pogosto je že dovolj, da se v stanovanju znebiš nepotrebnih stvari ali zamenjaš kakšno malenkost. Tako si osvežiš prostor in izboljšaš kakovost bivanja. Hvala! Za načrtovanje kuhinje, ki mi dobro služi že 35 let, sem si takrat vzela res veliko časa. Osnovo je predlagala arhitektka, dokončno rešitev sem si zamislila sama. Pred nekaj leti smo jo malo obnovili, zamenjali aparate, pomagal nam je tudi mizar. Še vedno sem zelo zadovoljna z njo."*

**Janja 1:** *"Zanima me, kako imajo drugi urejene sisteme za ločevanje odpadkov. Pri nas imamo 3 posode v omarici pod pomivalnim koritom, kjer zbiramo odpadno embalažo, biološke odpadke in mešane komunalne odpadke (preostanek odpadkov). Posebej, v posebnih škatlah ali posodah, ki jih hranimo bodisi v kuhinji ali shrambi, zbiramo še odpadni papir in odpadno embalažo iz kartona/papirja, odpadno steklo, odpadno olje, odpadne baterije itd."*

# KAKŠNA NAJ BO KUHINJA, Nada Vižintin

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Imate raje odprt, povezan prostor (kuhinja, jedilnica, dnevna) ali ločene prostore in zakaj?**

Raje imam ločene prostore, vendar pretočne in povezane prostore. Odprti prostori so lepi v revijah in so mi všeč, v resnici pa se ne da vzdrževati reda tako, da je vse sproti in brezhibno pospravljeno in tudi vonjave pri kuhanju se razširijo po celem prostoru. Tudi najboljša napa ne more odsesati vseh vonjav.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

V majhni kuhinji je vse na dosegu roke, kuhanje je enostavno in ni problem odnašanje pripravljene hrane na bližnjo jedilno mizo. Sede pa nisem navajena delati, kar imam možnost tudi sedaj. V prihodnje lahko nastane problem pri morebitni uporabi invalidskega vozička, ampak obstoječe kuhinje ni možno povečati. V tem primeru bo pa potrebno menjati bivališče.

**Bi ali ste že prešli z velikega na ožji pomivalni stroj? Bi imeli pomivalni stroj nekje dvignjen ali celo polovičen?**

Imam velik pomivalni stroj in bi ga z veseljem imela dvignjenega, ampak velikost kuhinje tega ne dopušča.

**Imate prostor ob pečici, kjer lahko odložite vroč pladenj? Vas moti iztegovanje, seganje v pečico?**

Vroč pladenj odložim v glavnem kar na štedilnik, če pa tam ni prostora, pa na podstavek. Druge možnosti ni. Seganje v pečico me moti in ob menjavi pečice bom zagotovo nabavila pečico z izvlečnimi vodili.

**Ali kdaj želite delati sede, pa nimate te možnosti? Kako bi to možnost lahko dobili?**

Ne znam delati sede, čeprav že imam možnost za to.

**Ali menite je v salonu kupec dobi dovolj koristnih informacij in napotkov? Ste vedeli, da v večjih salonih pri izrisu pomaga arhitekt, spet drugje le prodajalec?**

V velikih centrih že znajo dobro svetovati, marsikje imajo tudi arhitekte, predvsem pa moramo sami vedeti, kaj želimo imeti. Svetovalci pa so zelo dobrodošli, da nas seznanijo predvsem z novostmi, ki jih morda ne poznamo.

**Bi v svoji kuhinji veliko spremenile ali dodale, če bi imele čarobno palico?**

S svojo kuhinjo sem, glede na velikost, zadovoljna in mi tudi čarobna palica mi ne bi mogla pomagati. Edino pečico bom lahko zamenjala, ko bo obstoječa odpovedala.

# MOJE MISLI O KUHINJI, Metka Lenarčič

**Metka:** *"Kuhinja je središče vsakega doma. Všeč mi je bivalna kuhinja, kjer se lahko poleg priprave hrane istočasno ali tekom celega dne dogaja še veliko drugih aktivnosti.*

*Pomembno je, da je oprema kuhinje funkcionalna, a hkrati tudi estetska in lepa.*

*Všeč mi je, če so kuhinjski elementi v svetlih barvah (ne bela), a ne bleščeči. Površine naj bodo ravne in gladke, da je čiščenje lažje. Ročaji za odpiranje morajo biti praktični. Odpiranje na pritisk mi ni všeč, ker pri kuhi nimam vedno 'čistih' rok. Za shranjevanje posod, pokrovk, pribora in drugega drobnega inventarja so zelo uporabni predali ali izvlečne police. Naj jih bo čimveč!*

*Prijetno je kuhati, če je na voljo dovolj delovnih površin (za pripravo živil, čiščenje, rezanje, mesenje, odlaganje, serviranje, peko peciva in potic…). Pri tem so ključni tudi kvalitetni kuhinjski aparati in mali strojčki. Dobro se obnese indukcijski štedilnik (hitro se segreva, enostavno čiščenje), čeprav je 'kriza' kadar v času kuhanja zmanjka elektrike. Takrat bi bilo dobro imeti še drug vir gretja. Pečica mora imeti obvezno izvlečna vodila. Za hladilnik ni potrebno, da je zelo velik, če je za vogalom še prostorna shramba. Uporabno se mi zdi pomivalno korito is silgranita (ni občutljivo na udarce, lepo se čisti). Dodatno je praktična pipa z izvlečno prho. Glede malih strojčkov nisem navdušena nad poplavo raznih robotov, mešalcev in sekljalcev, ki ponavadi obtičijo v kakšnem kotu.*

*Svetloba v kuhinji je tudi zelo pomembna, tako dnevna kot zadostna osvetlitev zvečer. Naravna svetloba lahko prostoru daje tekom dneva vedno drugačen izgled.Tudi okno nad pomivalnim koritom ima poseben čar.*

*Tla v kuhinji, izpostavljena raznim madežem, bi se morala dobro čistiti. Sprašujem se, kakšni so novejši trendi za talne obloge v kuhinji? Parket se ne zdi najboljša izbira.*

*Moja/naša kuhinja je stara 35 let. Prav dobro služi svojemu namenu in je še vedno lepa. Vmes smo jo malo 'pomladili' (novi pulti, kuhalna plošča, pečica, hladilnik, pomivalni stroj, svetila, pomivalno korito, nova vodila v predalih). Če so omarice starejše kuhinje kvalitetno izdelane, menim, da se jo splača obnoviti in ne zavreči. Ja, in dobro je poznati prijaznega mizarja, da gre lažje."*

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Ko smo pred 36 leti izbirali kuhinjo, smo si ogledovali kuhinje takratnih proizvajalcev (Lipa, Marles, Gorenje). Nobena se nam ni zdela idealna za opremo kar velike bivalne kuhinje (18m$^2$). Na koncu smo se odločili, da bomo dali kuhinjo delati mizarju. Načrt nam je naredila sorodnica arhitektka. Še danes sem hvaležna, da sem imela to možnost. Kuhinja ima veliko shranjevalnih in delovnih površin. Predalov je veliko, so različnih višin, tako, da lahko notri shranjujem tudi večje lonce in pokrovke. Želela sem, da so zgornje omarice do stropa, ker se mi zdi to praktično (dodaten prostor za shranjevanje in na omarah se ne nabira prah). V jedilnem delu kuhinje so omare za jedilni servis in pribor, ter za ves kuhinjski tekstil. Za zelo praktičnega se je izkazal tudi kuhinjski otok, ki se pretežno uporablja kot shranjevalno-delavni pult. V preteklosti pa je bil tudi zajtrkovalni pult. Kuhinja je narejena po naših željah in potrebah in z nekaj prenove je še vedno praktična in prijetna. Še vedno mi je všeč.

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

V kuhinji preživim veliko časa. V njej poleg kuhanja in pečenja poteka še polno drugih aktivnosti (druženje, igranje, branje, šivanje, risanje …).

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Zaenkrat mi ustreza takšna razporeditev kot je. Razmišljam pa, da bi nabavila dodaten stol, nastavljiv po višini, ki bi ga uporabljala pri kuhinjskem otoku za kakšna bolj zamudna opravila (npr. trebljenje motovilca). Mogoče bom čez deset let razmišljala še o kakšni drugi spremembi prijazne starejšim (npr. dvignjena pečica).

**Se vam zdi, da so svetloba, materiali in barve v kuhinji medsebojno zelo povezani za doseganje lepega in skladnega videza kuhinje?**

Svetla, nevtralna barva kuhinje je tista, ki se je ne naveličamo. Material, ki mehko odbija svetlobo (ne svetleč), je prijeten tudi ob intenzivni sončni svetlobi. Od tega je zelo odvisno, kakšno vzdušje v prostoru naredi potem umetna, pa tudi dnevna svetloba.

**Kaj menite o zajtrkovalnem pultu v kuhinji, ga res uporabljamo, če je dvignjen, z visokimi stoli?**

Naša kuhinja ima neke vrste zajtrkovalni pult (ki pa ni dvignjen). To je kuhinjski otok v katerem so omare in predali, ter izvlečna deska za mesenje. Ob tem otoku smo v preteklosti velikokrat zajtrkovali stoje. Nikoli nismo nabavili predvidenih stolov. Zdelo se nam je, da jih ne rabimo, saj se nam je zjutraj vedno mudilo. Sedaj zajtrk pojem v miru za jedilno mizo. Ta kuhinjski otok pa je ostal vse do danes kot zelo dragocon/uporaben element kuhinje.

**Kje imate shranjene kuhinjske male aparate? Jih imate veliko ali le nekaj? O tem smo govorili, a kako bi rešili težavo vi, če bi kaj korenito spremenili v kuhinji?**

Pogosto uporabljam samo ročni mikser in palični mešalnik. To imam shranjeno v omarici na dosegu roke.

## O MOJI KUHINJI, Janja Lopatič

**Janja:** *"Imam mansardno kuhinjo v U obliki - nišo, ki je povezana z jedilnico.*

*Stara je 30 let, vendar sem zunanja vrata zamenjala pred 8 leti in zamenjala sem ročaje - imam porcelanske, s katerimi sem res zadovoljna zaradi čiščenja. Na nekaj predalih pa imam medeninaste in res so težki za čiščenje.*

*Imam višjo višino spodnjih elementov in zato lahko delam pokončno, kar mi je zares fino - ko namreč kuham pri mami, ki ima standardno višino, me boli križ.*

*Moja kuhinja ni velika, je pa zelo ekonomična za gibanje, največ za dva kuharja. Navadno je v kuhinji samo eden, zato mi je taka oblika kuhinje ljuba.*

*Na eni strani imam viseče elemente, na drugi pa okno in mansardo. Imam veliko odprtih polic ( je zato več čiščenja, ampak da dušo kuhinji), robot in rezalni stroj sta na pultu pod mansardo in ves čas v uporabi. Imam vse potrebne stroje, vendar zelo premislim, če nabavim kaj novega, ker moram nekaj drugega žrtvovati . Imam podpultni priročni hladilnik in enega večjega z zamrzovalnim delom v shrambi.*

*Pomivalni stroj in pečica sta vgradna podpultna.*

*Rada kuham in v kuhinji se počutim dobro, čeprav ni velika. Moja kuhinja je dolga 2,80 m in široka 2,10 m. Kuhinjo mi je izdelal mizar po naročilu; imela sem srečo, da je moje zamisli še izboljšal, in z veseljem se je igral s poličkami, ki dajejo kuhinji igrivost."*

### Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Moja kuhinja je bila izdelana po naročilu, po mojih željah, nasvetu arhitektke in končne rešitve mizarja, ki jo je izdelal. Moja kuhinja je mansardna, samo po eni strani z visečimi omaricami, niša v u in veliko poličkami (praholovci) – dela pa jo zato ljubko, domačo in vse imam pri roki. Zelo sem vesela, da sem se odločila za višjo izvedbo spodaj (kar pred več kot 30 leti ni bil običaj). Fronte so izdelane iz beljenega jesena in kasneje sem zgornje fronte zamenjala za nove in tako pomladila kuhinjo. Obroba je temnejša, barve parketa.

Zelo rada imam kuhinjo in ne razmišljam o novi. Trenutno me moti parket, ker je dotrajan in bi ga rada zamenjala. Res pa je, da je to velik podvig in iščem rešitve ...

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Vsekakor. Trenutno še ne razmišljam o prilagoditvah (predvsem visoke omarice). Imam pa pod delom pulta že sedaj prazno (zaradi radiatorja) in bi lahko imela tam stol. Zdaj pa imam posode za ločevanje odpadkov.

**Bi ali ste že prešli z velikega na ožji pomivalni stroj? Bi imeli pomivalni stroj nekje dvignjen ali celo polovičen?**

Ja, imela bi manjši pomivalni stroj. Nabavila bi si manjši pomivalni stroj, ker so se otroci odselili. S tem bi pridobila omarico za steklenice. To bom naredila, ko bo stroj »crknil«.

**Imate štedilnik kot aparat s pečico ali ločeno ploščo in pečico; je pečica spodaj ali višje?**

Imam ločeno pečico in ločeno ploščo. Za kuhanje uporabljam plin. Naredila sem veliko napako, ker sem dala kuhalno ploščo iz nerjavečega jelka Blanco ven in si kupila steklokeramiko s 3 plinskimi gorilniki.

Pečica je pod kuhalno ploščo. Z veseljem bi imela pečico višje, vendar to v moji kuhinji ni izvedljivo.

**Imate prostor ob pečici, kjer lahko odložite vroč pladenj? Vas moti iztegovanje, seganje v pečico?**

Tu je vedno malo težav, če pripravljam večje kosilo, sicer si pripravim prostor na štedilniku ali na nasprotnem pultu. Kadar pečem kruh in ne kuham drugega, postavim pladenj na štedilnik.

**Katera talna obloga se vam zdi najprimernejša za kuhinjo? Kaj menite o talnem gretju v kuhinji?**

Meni je sicer všeč parket, ampak praktičen pa ni. V prejšnji kuhinji sem imela pluto, sem bila zadovoljna z njo. Novi materiali - veliko razmišljam o tem.

**Prostor med pultom in visečimi omaricami naj bo izkoriščen. Kako ga imate izkoriščenega vi in kako se vam zdi najprimerneje? Če bi lahko, kaj bi spremenili?**

Nimam na ploščicah nič in to mi je všeč. Veliko poličk imam namreč v drugih delih kuhinje.

# KAKŠNA NAJ BO KUHINJA, Jelka Štemberger

**Jelka:** *"Všeč mi je bel, čist videz kuhinje z gladkimi, sijajnimi frontami. Enostavno in hitro čiščenje se mi zdi nujno in mi ni težko omaric obrisati, če vidim madeže. Če bi imela večji prostor, v katerem je kuhinja, bi si izbrala črno belo šahovnico ploščic na tleh. Moja kuhinja je bila narejena na novo ob adaptaciji stanovanja leta 2018, ob pomoči arhitektke in sem z njo zelo zadovoljna."*

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi).**

Vsakodnevno kuham kosilo za (zase) eno osebo, občasno za več (1x na teden za 4-5)

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Z arhitektko sva se pomenili o tem, kaj so moje zahteve in predstave. Potem pa je ona predlagala zamisel. V bistvu sem zadovoljna.

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

Da, kuhanje je zame sproščanje. Velikokrat služi tudi kot prostor za druženje.

**Imate raje odprt, povezan prostor (kuhinja, jedilnica, dnevna) ali ločene prostore in zakaj?**

Pri meni je kuhinja povezana z jedilnico; v dnevno sobo imam odprt prehod, ki ga lahko zaprem z drsnimi vrati (če se kuha kaj takega, kar nima ravno prijetnih vonjav).

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Da, zelo je dobro, če kaj lahko delam sede. Glede na to, da imam jedilno mizo nekje ob koncu delovnega pulta (sicer na drugi strani pomivalnega korita), to potem izkoristim za tako delo, ki ga opravljam sede.

**Bi ali ste že prešli z velikega na ožji oziroma manjši pomivalni stroj?**

Že imam 45 cm širok stroj. Polovičnega zagotovo lahko uporabljaš vsak dan tudi samo zase.

**Kakšen material se vam zdi najboljši za pult, pa tudi za stensko oblogo?**

Jaz imam za pult umetni marmor, stensko oblogo pa iz kaljenega stekla. Na morju imamo kerrock. Oboje mi je všeč.

**Katera talna obloga se vam zdi najprimernejša za kuhinjo? Kaj menite o talnem gretju v kuhinji?**

Nedvomno so to ploščice, da ni škode, če se kaj polije. Ne vem, če bi se odločila za talno gretje v kuhinji, a mogoče je smiselno, ker se prihrani tistih 20 cm prostora , ki sicer odpadejo na radiator.

**Kaj menite o pametni kuhinji: povezljivi aparati (npr. pomivalni stroj javi, da manjka soli ali ko konča z obvestilom na vaš telefon ali tablico), indukcijske površine, samodejno prižiganje/ugašanje luči. Verjetno že uporabljate zamik vklopa naprav in razne samodejne programe?**

Nisem prevelika navdušenka »pametne« kuhinje/hiše.

## MOJA KUHINJA, Lea Verbajs

**Lea:** *"Živim sama, vse prostore v stanovanju sem načrtovala sama, urejanje mi sicer vzame več časa, a mi daje veliko zadovoljstva. Vesela sem, da je dobro izpadlo.*

*Moja kuhinja je prostorna, ne prevelika in enovrstna.*

*Dolžina kuhinjskih elementov zavzema 2,80 m, ostali del v dolžini 2,20 m proti oknu pa je prazen, odprt. Delovni pult ni velik, a večjega ne potrebujem. Del pulta je širok 60 cm, en del pa 45 cm. Pri delu me nič ne ovira, kajti sproti pospravljam. Viseče omarice so visoke 90 cm, morda so res malo previsoke, a so v zgornjem delu le stvari, ki jih malo uporabljam. Vse imam pri roki, mali gospodinjski aparati, ni jih veliko, pa so v spodnji omari. Z ureditvijo sem zadovoljna.*

*Ob oknu je velika pravokotna miza z veliko svetlobe. Ob odprtem prehodu naprej v dnevni del je v zidni niši prostor ravno za prosto stoječi hladilnik z majhnim zamrzovalnikom ter zraven omaro, ki služi kot shramba.*

*Kuhinja je dovolj široka, da je med elementi in steno dovolj prostora, to je 1,20 metra.*

*Imam indukcijski štedilnik in sem zadovoljna, saj je vse bolj urejeno, lažje za čiščenje in je bolje kot prej, ko sem imela plin.*

*Tudi obloga stene mi odgovarja - imam manjše ploščice, ki ne potrebujejo veliko nege.*

*V moji kuhinji ne bi ničesar spreminjala."*

*"Tole je moj delovni niz in zame je dovolj."*

## V KUHINJI, Janja Leban

**Janja:** *"Ob menjavi kuhinje z novo smo pred leti storili začetniško napako, da smo pozabili na bojler pod koritom. To smo ugotovili šele ob montaži kuhinje, Takrat pod koritom ni bilo ne prostora, ne napeljave. Najti smo morali zasilno rešitev s povezavo do kopalnice, od koder zdaj pride topla voda. To nam je povzročilo nemalo težav in dodatnih stroškov, vendar smo se tudi veliko naučili. S sedanjo kuhinjo sem zadovoljna.*

*Kuhinjski pult imam iz kerrocka in zidni stik je s pultom v enem kosu, tako da se ne nabira plesen. Lepše je tudi kot zaščitne letve ali kit."*

### Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

Kuhanje me ne veseli najbolj, čeprav vsakodnevno kuham. Uporabljamo jo tudi za druženje, še zlasti se radi družimo ob zajtrkovalni mizici, ki povezuje kuhinjo in dnevno sobo, kjer je tudi večja jedilna miza.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Upam, da mi bo sedanja kuhinja služila še mnogo let. Določena opravila lahko že sedaj opravljam sede ob zajtrkovalni mizici, osnovna živila in posodo imam na dosegu rok, tisto, kar uporabljam občasno, je višje na policah ali pa v shrambi.

**Kakšen material se vam zdi najboljši za pult, pa tudi za stensko oblogo?**

Zelo smo zadovoljni s kerrock pultom in kerrock stensko oblogo, pa tudi s stekleno oblogo (barvano na spodnji strani, brez motiva).

**Prostor med pultom in visečimi omaricami naj bo izkoriščen. Kako ga imate izkoriščenega vi in kako se vam zdi najprimerneje? Če bi lahko, kaj bi spremenili?**

Pod visečimi omaricami imamo poličko, kjer odlagamo posodice z začimbami, pa še kakšne drobnarije. Na pultu so še: posoda za sadje, papirnate brisače …

**Kje imate shranjene kuhinjske male aparate? Jih imate veliko ali le nekaj? O tem smo govorili, a kako bi rešili težavo vi, če bi kaj korenito spremenili v kuhinji?**

Kuhinjski aparati, ki so vsakodnevno v uporabi (grelnik vode, toaster…), so na pultu, kjer so vtičnice. Del aparatov je v zgornjih omaricah (na dosegu rok), del pa v shrambi. Nimamo jih veliko, nisem najbolj navdušena uporabnica raznovrstnih aparatov (vzamejo veliko prostora, nekatere se res rabi samo občasno oz. je možna tudi kakšna drugačna rešitev).

**Bi v svoji kuhinji veliko spremenile ali dodale, če bi imele čarobno palico?**

Ne bi veliko spremenila. Kakšno vtičnico več, pa pečico s samodejnim čiščenjem v celoti in izvlečnimi vodili.

## MOJA SANJSKA KUHINJA, Marinka Milenković

**Marinka:** *"Ne vem, če ima še katera tako staro kuhinjo - kot je moja -, kar 45 let. To je namreč moja prva kuhinja, ki pa je bila po dobrih dvajsetih letih nekoliko obnovljena - nove fronte (vratca), pult, novi kuhinjski stroji (štedilnik, pečica, hladilnik, pomivalni stroj). Kuhinja mi še vedno odlično služi, v njej se dobro počutim, skratka, rada jo imam, zato zaenkrat nimam v načrtu obnove kuhinje, pa tudi sredstev zanjo ni.*

*Če pa bi imela res veliko denarja, bi z veseljem kupila kuhinjo, kot sem jo našla v katalogu. Najbolj me je navdušila ta, ki jo pošiljam v pripetku. Vsi elementi verjetno ne bi šli v mojo kuhinjo, imam le štiri tekoče metre prostora, a izbrala bi, med drugim, vsekakor element z vgrajeno pečico "na višini". Videz te kuhinje je čisto po mojem okusu. Všeč mi je tudi, da je jedilna miza del kuhinje. Ne navdušujem se nad zdaj tako modnimi kuhinjskimi otoki.*

*Toliko o mojih razmišljanjih. Pošiljam sliko moje sedanje kuhinje in "sanjske kuhinje", če bi jo zamenjala. Zaenkrat pa si lahko privoščim le beljenje kuhinje."* ☺

Slika domače kuhinje, ki mi je še vedno všeč, čeprav je v osnovi enaka že petinštirideset let.

Slika morda moje sanjske kuhinje, če bi prenavljala, a zaenkrat ne bomo (vir: splet, Dankuchen).

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi).**

Vsak dan kuham kosilo za dve osebi. Zelo rada imava domačo hrano, predvsem jedi na žlico ali pa pečem več živil hkrati v pečici (meso z zeleno zelenjavo, krompirjem itd.). Občasno povabim na kosilo hčer z njeno družino. Nekajkrat na leto povabim na večerjo prijatelje. Sem kar dejavna v kuhinji.

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Dobro se spominjam nakupa svoje kuhinje, uporabljam še vedno svojo prvo kuhinjo. Kuhinjo smo kasneje obnovili, jo opremili s sodobnejšimi aparati in je še vedno v rabi. Všeč mi je bila, ker je iz naravnega lesa in tudi v barvi svetlega lesa, saj do tedaj takih kuhinj ni bilo na tržišču. Z njo sem po mnogo letih uporabe še vedno zelo zadovoljna., saj popolnoma ustreza potrebam kuhanja za mojo družino.

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

Rada sem v kuhinji, še posebno odkar sem upokojenka in imam več prostega časa. Ko kuham, vedno poslušam radio, če me »zapelje« dobra glasba, tudi zapojem in zaplešem. Pri kuhanju rada improviziram in poskušam nove recepte. Rada tudi pečem. Pred prazniki skupaj z vnučkoma pečemo piškote.

Naša kuhinja je precej velika (16 $m^2$). V njej je precej velika jedilna miza, ki je središče družinskega druženja. Tu se ne zberemo le pri obedu, tu sta moja vnučka, ki sta bila pri meni velikokrat v varstvu, risala, medtem ko sem kuhala, tu včasih kartamo in igramo druge družabne igre, sestavljamo sestavljanke. Ja, v kuhinji se veliko družimo, lahko bi rekla, da je to osrednji prostor našega doma.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Verjetno bom v prihodnosti morala nekoliko prilagoditi kuhinjo in kuhanje takratnim razmeram in svojim fizičnim zmogljivostim. Verjetno pa bom tudi razmišljala o tem, da bi dobivala kuhano hrano na dom, vsaj nekaj dni v tednu. Če me bo veselilo, bom kuhala, sicer pa naročila hrano na dom.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv dodatni prostor?**

Absolutno. Zame je shramba nepogrešljiv prostor, saj se z leti v gospodinjstvu nabere veliko stvari, ki jih morda ne potrebuješ vsak dan, občasno pa le. V shrambi hranim ne le živila in manjšo ozimnico, temveč tudi večje kuhinjske aparate (npr. multipraktik itd.), večjo posodo, pokrovke, pekače …

**Se vam zdi, da so svetloba, materiali in barve v kuhinji medsebojno zelo povezani za doseganje lepega in skladnega videza kuhinje?**

Seveda je skladnost materialov in barv zelo pomembna, saj mora biti kuhinja tudi lepa in prijazna na pogled. Estetski videz kuhinje je zame zelo pomemben, pomembno je, da se v kuhinji dobro počutim, vendar postavljam funkcionalnost na prvo mesto.

**Napa da ali ne? Kaj vas moti pri njej, kaj bi spremenili, če bi lahko? Se vam zdi, da mora biti vpadljiv element v prostoru ali da je sploh ne opazimo?**

Nape v naši kuhinji nimamo. Kuhinja je velika in zračna, zato sem v začetku menila, da je ne potrebujemo. Morda jo še namestimo, ni pa nujno. Niso pa mi všeč nape, ki so zelo vpadljive in dominirajo v prostoru.

**Prostor med pultom in visečimi omaricami naj bo izkoriščen. Kako ga imate izkoriščenega vi in kako se vam zdi najprimerneje? Če bi lahko, kaj bi spremenili?**

Pod visečimi omaricami imam poličko, na kateri so začimbe, čaji in podobno.

**Kje imate shranjene kuhinjske male aparate? Jih imate veliko ali le nekaj? O tem smo govorili, a kako bi rešili težavo vi, če bi kaj korenito spremenili v kuhinji?**

Imam le nekaj kuhinjskih aparatov. Manjši, kot npr. palični mešalec ali stepalnik za smetano, so v kuhinjskem predalu, nekoliko večji (grelec vode, toaster, multipraktik) pa so shranjeni v shrambi.

Nad vsakim pultom imam tri vtičnice in to zadostuje mojim potrebam. Menim, da ni potrebno, da so aparati ves čas priključeni na elektriko.

# MOJA KUHINJA in KUHINJA PRI PRIJATELJICI, Alenka Sterle

**Alenka:** *"Sem ljubiteljica starin , ohranjam stare predmete in jih prilagajam vsakodnevni uporabi in modernemu načinu življenja.To je poseben iziv v kuhinji.*

*Ohranila sem kmečki kot in kredenco.Da se vsaj malo približam staremu slogu, sem si v kuhinji zamislila tudi odprte poličke, kjer so nameščena obešala za ponve in druge pripomočke. Del delovnega pulta sem pustila odprt in ga opremila s starinsko zaveso. Zmanjkalo pa mi je delovne in odlagalne površine in sem si namesto kuhinjskega otoka omislila pult na masivnem vozičku , ki ima tudi raztegljiv delovni pult. Uporabljam ga za različne namene; za pripravo hrane , rezanje kruha , pripravo slaščic, kot odlagalno površino in kot servirni voziček pri postrežbi gostov. Ker je voziček na kolesih, ga lahko obdržim na sredini kuhinje ali ga odpeljem ob steno , v druge prostore in poleti na teraso.*

*Zamisel se mi je tako obrestovala, da brez njega ne morem več in je postal moj nepogrešljiv pomočnik.*

*Mislim, da v trgovinah s ponudbo kuhinj ne dobimo dobrih nasvetov glede funkcionalnosti kuhinje. V prednosti je tržna vrednost, ki jo ponujajo svetovalci. Mislim da je pri novi kuhinji potrebno svetovanje dobrega arhitekta. To dokazujejo moje izkušnje z arhitetkom v preteklosti, ki je upošteval moje želje. Velikokrat se spomnim, da se je vse tisto, česar nismo upoštevali, čez leta pokazalo kot funkcionalna pomankljivost."*

**KUHINJA PRIJATELJICE,** zapisala Alenka Sterle

*Predstavljam kuhinjo svoje prijateljice (na sliki), ker se mi je zdela zelo zanimiva, glede na to, kar smo spoznali in povedali na predavanjih. Uredila si jo je ob selitvi iz hiše v manjše stanovanje, uporablja pa jo samo ona. Kot majhna, a funkcionalna kuhinja ima ožjo kuhalno ploščo, ožje pomivalno korito, dvignjeno pečico, hladilnik in pomivalni stroj. Prilagodila jo je svojim potrebam in prostoru, ki je bil na voljo.*

### Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje (le občasno kaj skuham, pogrejem; kuham vsakodnevno vsaj kosilo; kuham več kot za eno ali dve osebi).**

Kuham vsak dan za dve do več oseb.

**Ste radi v kuhinji, vas kuhanje veseli? Jo uporabljate tudi kot dnevni prostor za druženje?**

Zelo rada kuham in me kuhanje tudi sprošča, uporabljam jo tudi kot prostor za druženje.

**Se vam zdi, da z leti kuhanje postaja preprostejše, da bi čez deset let potrebovali bolj prilagojen prostor in kuhinjo? Morda več dela sede, bolj dostopne naprave, police, lažje rokovanje?**

Moja kuhinja mi zadostuje , ker jo sproti prilagajam z minimalnimi dodatki.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv dodatni prostor?**

Shramba je zelo pomemben prostor.

**Kako imate osvetljeno kuhinjo, kakšne luči imate oz. kje? Vam to zadostuje, bi kaj spremenili, dodali svetilke, spremenili barvo svetlobe?**

Luči imam nad jedilno mizo in pred kuhinjskimi pulti. Razmišljam o dodatni osvetlitvi nad kuhinjskimi pulti. Rada imam toplo svetlobo.

**Koliko kuhalnih mest imate oz. bi radi imeli? Imate raje plin ali elektriko?**

Imam raje plin . Imam štiri kuhalne plošče.

**Imate prostor ob pečici, kjer lahko odložite vroč pladenj? Vas moti iztegovanje, seganje v pečico?**

Imam. Ja, moti me sklanjanje in iztegovanje v pečico.

**Napa da ali ne? Kaj vas moti pri njej, kaj bi spremenili, če bi lahko? Se vam zdi, da mora biti vpadljiv element v prostoru ali da je sploh ne opazimo?**

Napa je nujna. Mislim da mora bit estetski in vpadljiv element v kuhinji.

**Katera talna obloga se vam zdi najprimernejša za kuhinjo? Kaj menite o talnem gretju v kuhinji?**

Bolj se navdušujem za vinil, talnega gretja ne maram.

**Kje imate shranjene kuhinjske male aparate? Jih imate veliko ali le nekaj? O tem smo govorili, a kako bi rešili težavo vi, če bi kaj korenito spremenili v kuhinji?**

Imam veliko kuhinjskih aparatov , shranjene imam v shrambi in kleti, tiste, ki jih rabim pogosteje pa imam v kuhinji na pultu in na policah in kuhinjski kredenci.

**Bi opustili kje viseče omarice, da bi bil prostor bolj zračen?**

Sem že opustila in jih nadomestila z policami in obešali.

**Ali kdaj želite delati sede, pa nimate te možnosti? Kako bi to možnost lahko dobili?**

Včasih delam sede za mizo v kuhinji ki je v bližini delovnih površin.

# MOJA KUHINJA MI JE VŠEČ, Majda Fortun

**Majda:** *"S kuhinjo sem zelo zadovoljna in mi je všeč. Imam tudi prostor za delo sede. Kuhinja je sicer v svojem prostoru, vendar je povezana z jedilnico in dnevno sobo brez vrat v en prostor in tako mi je všeč. Jedilna miza sicer ni čisto zraven kuhinje. Na pultu imam rada pospravljeno, brez navlake. Živim sama, kuham pa vsak dan. Zajtrkovalni pult imam pod oknom in ga uporabljam. Jedilnica z večjo mizo je sicer blizu, a ta pult pod oknom je prijeten in ga rada uporabljam.*

*Na sliki je moja kuhinja, všeč mi je slog kuhinje in da omarice niso do stropa in da je en niz malo nižji od drugega, je tudi bolj dostopen."*

## Nekaj odgovorov na vprašanja:

**Kako zahtevno je vaše vsakodnevno kuhanje?**

*Kuham vsak dan, živim pa sama.*

**Kako ste izbrali svojo kuhinjo, kaj vas je pritegnilo? Ste zadovoljni z njo?**

Pritegnil me je stil. Zelo sem zadovoljna z njo in mi je všeč tudi njen videz. Tudi videz se mi namreč zdi zelo pomemben, ne le praktičnost.

**Imate raje odprt, povezan prostor (kuhinja, jedilnica, dnevna) ali ločene prostore in zakaj?**

Povezan. Da tisti, ki pripravlja hrano, ni ločen od ostale družbe.

**Menite, da je shramba nepogrešljiv dodatni prostor?**

Da.

**Kako imate osvetljeno kuhinjo, kakšne luči imate oz. kje? Vam to zadostuje, bi kaj spremenili, dodali svetilke, spremenili barvo svetlobe?**

Luči imam nad delovnim prostorom, led svetilko na stropu in eno nad mizo.

**Imate prostor ob pečici, kjer lahko odložite vroč pladenj? Vas moti iztegovanje, seganje v pečico?**

Pladenj iz pečice odložim na kuhalno mesto štedilnika. Iztegovanje pa me ne moti.

**Napa da ali ne? Kaj vas moti pri njej, kaj bi spremenili, če bi lahko? Se vam zdi, da mora biti vpadljiv element v prostoru ali da je sploh ne opazimo?**

Napo imam skrito v nizu omaric, to mi je všeč.

**Kaj menite o zajtrkovalnem pultu v kuhinji, ga res uporabljamo, če je dvignjen, z visokimi stoli?**

Imam zajtrkovalni pult in ga uporabljam, je del kuhinjskega niza pod oknom.

**Kakšen material se vam zdi najboljši za pult, pa tudi za stensko oblogo?**

Všeč mi je imitacija lesa z letvijo, kot imam v kuhinji, na steni ploščice.

**Katera talna obloga se vam zdi najprimernejša za kuhinjo? Kaj menite o talnem gretju v kuhinji?**

V kuhinjskem delu se mi zdijo primerne ploščice, v ostalem parket. Ne bi imela talnega gretja.

**Prostor med pultom in visečimi omaricami naj bo izkoriščen. Kako ga imate izkoriščenega vi in kako se vam zdi najprimerneje? Če bi lahko, kaj bi spremenili?**

Ni mi všeč, če je izkoriščen tako, da so stvari obešene med pultom in omaricami.

**Kje imate shranjene kuhinjske male aparate? Jih imate veliko ali le nekaj?**

Na pultu imam samo nekaj malih kuhinjskih aparatov, ostale imam pospravljene v omaricah.

**Ali kdaj želite delati sede, pa nimate te možnosti? Kako bi to možnost lahko dobili?**

Ja, imam zajtrkovalni pult, kjer lahko delam sede.

**Kaj menite o pametni kuhinji: povezljivi aparati (npr. pomivalni stroj javi, da manjka soli ali ko konča z obvestilom na vaš telefon ali tablico), indukcijske površine, samodejno prižiganje/ugašanje luči. Verjetno že uporabljate zamik vklopa naprav in razne samodejne programe?**

Takih aparatov ne bi imela. Čim je stvar napredna, se prej pokvari.

**Imate javljalnik ogljikovega monoksida oz. požarni detektor?**

Ja, ker je v dnevni sobi odprt kamin.