

Prostota i sprzątanie kuchni

written by Ewa Kozioł

Żyjemy w bardzo zmęczonym społeczeństwie, przytłoczonym nadmiarem obowiązków, coraz więcej ludzi zaczyna sobie zdawać sprawę z przesyty, z żarłocznego konsumpcjonizmu jaki króluje dookoła. Jak daleko musiał ten proces zajść, że nawet w niezamożnej Polsce, ludzie są po prostu stłamszeni posiadaniem?

Mamy za dużo, nagromadziliśmy w swoich domach sterty niepotrzebnych rzeczy, ale wciąż chcemy więcej, żyjemy ponad stan chociaż mało kto o tym wie. Z telewizorów krzyczą do nas kup pralkę z suszarką, lodówkę która ma 30 funkcji czy samochód którego nie trzeba parkować, te rzeczy Cię uwolnią, te rzeczy pomogą Ci mieć czas. Brzmi tak pięknie. Pomimo tych ulepszaczy naszego życia czujemy się wycieńczeni, przytłoczeni, izolowani, poddenerwowani, nieusatysfakcjonowani i to bez względu czy jesteś kobietą czy mężczyzną, bogatym czy biednym, starym czy młodym. Całe społeczeństwa mają te same objawy.

Na zachodzie ludzie wydają w większości bez większego zastanowienia i bardzo często pomaga im w tym karta kredytowa, pożyczając w ten sposób swoje życie. Natomiast u nas, w Polsce, większa część z nas marzy, odkłada, ciuła grosz do grosza miesiącami podporządkowując swoje życie posiadaniu czegoś nowego, czegoś ekstra potrzebnego. Jedni mówią, że to najlepszy sposób kupowania bo doceniasz wartość przedmiotu. Jednak czy przedmioty mogą posiadać jakąkolwiek wartość, czy istnieje dobre kupowanie? Domy przepełnione szpargałami, bieżniami na których nikt nie biega, figurkami które zbierają kurz, duperelami, które może i są piękne ale jest ich tyle w naszych domach, że dostajemy oczopląsu i spędzamy całe godziny odkurzając je. Przywiązujemy się do rzeczy darowanych, sentymentalnych i nic nie byłoby w tym złego, gdybyśmy mówili o rzeczach cennych dla NAS niematerialnie, ale czasem stoją w

naszych domach graty typu straszak w postaci lampy od cioci Lucyny upchnięty za firanką ale też i szkarłatny obrazek autorstwa wujka Gienka bo tak wypada, bo je dostaliśmy.

Nadmiar posiadanych rzeczy sprawia, że mamy naprawdę spore wydatki, a równocześnie sprawia, że przez ten nadmiar, same rzeczy tracą jakiekolwiek znaczenie. Ile kosztuje nas zachodu i kolejnych pieniędzy, sprzątanie ich, opłacanie ubezpieczeń, konserwacje, naprawy jedynie po to, aby nasze rzeczy były w świetnej formie? Nie dość, że zaprzędajemy się i pracujemy więcej aby je kupić, znów pracujemy aby je utrzymać, zamiast mieć więcej czasu na rzeczy ważne jak zabawa z dziećmi w parku czy przyjemne jak leżenie na hamaku. Pamiętasz jak byłeś dzieckiem, nie było tylu zabawek, a i tak świetnie pamiętasz małąkę która towarzyszyła Ci całe dzieciństwo.

Niewolnicy rzeczy



Paradoksalnie to właśnie w naszym kraju doskonale widać jaką

cenę posiada, każda kupiona rzecz na poczet której, wyrzekamy się czasu, życia, rodziny. Aby mieć, pracujemy więcej, mamy więcej zadań, obowiązków co nas z każdym dniem coraz bardziej wypala. Chcemy więcej, chcemy lepiej, chcemy pseudo statusu, który pomimo to jest jak chorągiewka na wietrze, chcemy dużo. Pomimo iż chcemy, pomimo iż nawet czasem mamy, dalej jesteśmy nieszczęśliwi, ociążali i bez werwy. Znajdujemy nowy produkt lub usługę, która nas zmotywuje, nakręci, to jest jak narkotyk.

Wszyscy myślą, że rzeczy, dobra materialne przyniosą uznanie innych, otoczenia. Co więcej takiemu pogładowi wtóruje całe społeczeństwo mówiące, że posiadanie jest czymś naturalnym, co więcej świadczy o naszej zaradności, inteligencji czy też mówi to kim jesteśmy. Lecimy więc jak ćmy do światła, tylko po to, aby znaleźć uznanie i szacunek w wyniku posiadania, dzięki którym jesteśmy „bogaci” równocześnie obawiając się straty tego co już posiadamy. Stajemy się niewolnikami posiadanych rzeczy tracąc życie jedyne jakie mamy tutaj.

Co robić w takim wypadku, jak wyrwać się z tej matni? Panaceum jest prostota, która pomimo wszystko przeraża większą część z nas. Prostota.

O co chodzi? Zastanów się dlaczego tyle osób uwielbia samotne spacerować po lesie, łąkach czy plażach, dlaczego lubimy wakacje w hotelach, czy gospodarstwach agroturystycznych. Odpowiedź jest dość oczywista, nie musimy NIC robić, nie musimy sprzątać, niczym się przejmować to nas tak relaksuje. Czy jest to osiągalne w codziennym życiu? Oczywiście, że tak. Chociaż należy wspomnieć, że prostota jest cholernie trudna, gdyż wymaga od nas podjęcia decyzji w ustaleniu priorytetów tego co jest w naszym życiu tak naprawdę ważne. Co jest nam tak naprawdę potrzebne.

Od czego zacząć proste życie? Od czego zacząć sprzątanie?

Kuchnia jest sercem domu, ale i kluczem do naszego zdrowia, obecnie jemy i pijemy bez umiaru co odzwierciedla naszą wpojoną konsumpcyjną naturę. „Na początku był głód” Marka Konarzewskiego w świetny sposób obrazuje jak człowiek żywił się od tysiącleci, po przeczytaniu tej książki zdałam sobie sprawę jak daleko jesteśmy od naszego prawdziwego rytmu życia od naszej natury.

Dlatego ważne jest, aby kuchnia była skromna bez bibelotów i niepotrzebnych urządzeń, zwietrzałych przypraw, stert puszek i herbat. Dlatego zacznijmy powoli. Wejdź do swojej kuchni zadaj sobie pytanie czy faktycznie tego używasz? Jeśli nie to zastanów się czy w przeciągu roku używałaś to urządzenie? Jeśli po raz kolejny odpowiesz „nie” oddaj to urządzenie komuś kto będzie z niego korzystał. Ja sama mam w domu kilka takich rupieci jak ręczna maszynka do mielenia mięsa chociaż jej nie używam, gdyż wszystko miele mikserem ręcznym, dryłownica do śliwek która nie działa, wolnowar, który używam raz do roku. Sama muszę posprzątać w kuchni i usunąć rzeczy które zagracają ją, jak i moje życie. Może posprzątasz ze mną?

Co spogląda na Ciebie każdego dnia z blatów i szafek kuchni? Czy faktycznie ciężko jest ogarnąć to miejsce, bo co nie zrobisz to i tak zaraz wraca bałagan? Jeśli tak jest należy uprzątnąć kuchnię i pozbyć się rzeczy.



Jakie urządzenia są niezbędne w kuchni?

Nie jest to ciasna lista, u mnie do niej dojdzie chociażby młynek na zboże, jednak lista poniżej to rzeczy niezbędne, nad dodatkowymi porządnie się zastanów czy używasz je kilkakrotnie w ciągu miesiąca, bo po co ci czajnik elektryczny i czajnik tradycyjny wybierz jeden. Co jest na liście?

- jedna lub dwie patelnie, pamiętaj jedna mniejsza druga większa,
- kilka garnków,
- półmiski żaroodporne do pieczenia w piekarniku (jeśli ich używasz),
- druszlak,

- jedna ulubiona forma do placka
- miska do mieszania
- sztucce,
- zastawa jedynie ta codzienna i druga przy której przyjmujesz gości (jednak zastanów się czy faktycznie używasz wazy, wielkich talerzy, czy pojemniczków na jajka?Zrób selekcję)
- deska do krojenia warzyw z zaznaczonymi stronami, gdyż druga będzie do mięsa,
- solidną tarkę,
- otwieracz oraz dziadek do orzechów (jeśli te oczywiście jadasz),
- niewielki wielofunkcyjny ręczny mikser,
- zdecyduj, które narzędzia takie jak tłuczek, korek do wina czy obieraczka są faktycznie używane, a które tylko leżą i czekają na zbawienie?

Główna zasada jest taka jeśli używałaś coś w tamtym tygodniu to może to leżeć na blacie, jeśli używałaś coś w tamtym miesiącu schowaj to do szuflady, jeśli w ciągu 6 miesięcy dana rzecz leży w szufladzie, czas wynieść ją na strych. Jeśli po 1,5 roku rzecz nadal nie była używana czas przekazać ją komuś innemu. Bardzo wiele z przedmiotów w kuchni przechowujemy pomimo iż wiemy, że nie będziemy ich używać w najbliższej przyszłości, albo używamy ich raz do roku. Sporządź listę rzeczy, których nie używasz lub robisz to okazjonalnie, rzeczy bez których możesz się obejść. Wiele książek kulinarnych i blogów zachęca nas do robienia skomplikowanych posiłków, ale nasza kuchnia taka nigdy nie była. To proste i smaczne dania, łatwe w przyrządzeniu, ale i w trawieniu a nie skomplikowane wymyślne dzieła sztuki kulinarnej były podstawą naszej diety, chcesz zjeść coś ekstra idź do restauracji, zamiast kupować sprzęt czy trzymać rzeczy których używasz raz do roku. Sama

mam w domu wielki kamień do pizzy, przypalony, prawie nie używany, z przyjemnością go oddam.

Lodówka, ile żywności w niej znajdziemy? Ile produktów gdyby miała nogi sama by z niej wyszła? Nasze lodówki to istne śmietniska, kupujemy za dużo i się przejadamy lub zupełnie odwrotnie kupujemy impulsywnie, a później leży to w lodówce. Posprzątaj lodówkę i staraj się w niej trzymać zapasy żywności co najwyżej na trzy dni w przód.

Już niedługo dlaczego prostota jest ważna i posprzątajmy inne pokoje

Udostępnij ten wpis, bo może dzięki temu inni zauważą, że żyją wśród rupieci.

[rev_slider czystydom]