



Jak urządzić kuchnię marzeń?

PRAKTYCZNY PORADNIK

created by
AGNIESZKA PASIEKA-ADAMEK

Zaprojektujesz ze mną wymarzoną kuchnię?

Autor: Agnieszka Pasieka-Adamek

Tytuł: Jak urządzić kuchnię marzeń? Praktyczny poradnik

Okładka: Agnieszka Pasieka-Adamek

Korekta: Joanna Mroczkowska, Andrzej Zyszczyk

Wydawca: Studio Projektowe Atoato Agnieszka Pasieka-Adamek

ISBN: 978-83-949478-2-8

Wydanie I, Poznań 2021

Copyright © Atoato

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci zabronione.

Wszystkie decyzje związane z aranżacją wnętrza podejmujesz na własną odpowiedzialność. Pamiętaj, że to Ty najlepiej wiesz, co chcesz zaprojektować.

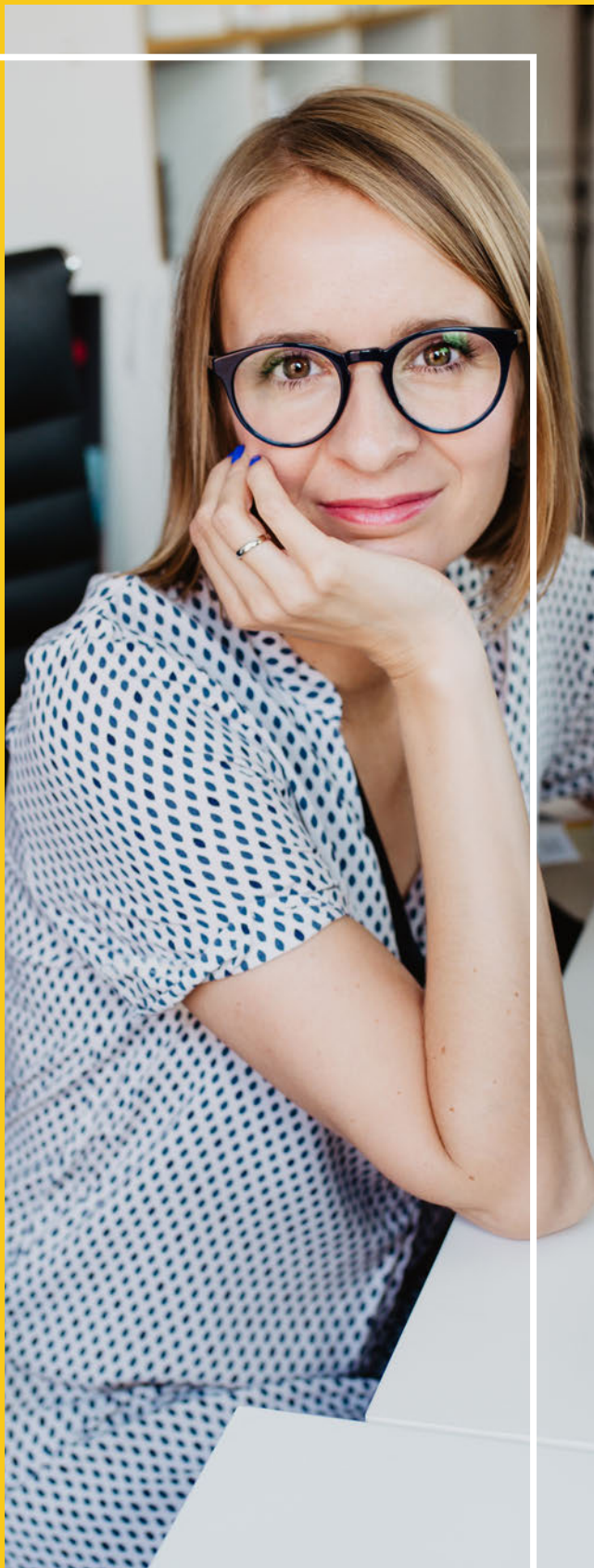
Znajdziesz mnie:

atoato.pl

przedsiębiorczyarchitekt.pl

agnieszkapasiekaadamek.com

ksiazka.atoato.pl



Agnieszka Pasieka-Adamek

Cześć, nazywam się Agnieszka Pasieka-Adamek. Jestem autorką wielu e-booków, kursów online i książki „Od inspiracji do aranżacji, czyli jak pięknie mieszkać”. Od 15 lat prowadzę Studio Projektowe Atoato. Stworzyłam setki projektów wnętrz dla klientów w Polsce i za granicą. Dzięki temu zdobyłam praktyczną wiedzę, którą chcę się podzielić z każdą osobą marzącą o tworzeniu pięknych i funkcjonalnych wnętrz.

Na co dzień pomagam zmieniać otoczenie na piękniejsze. Opracowałam system skutecznej analizy potrzeb klienta. Jestem autorką 16 kursów i 16 e-booków z branży aranżacji wnętrz.

Wiem doskonale, jakie wątpliwości i problemy mają osoby zajmujące się urządzaniem wnętrz, ponieważ sama przerobiłam je wszystkie. Chcę, abyś Ty miał łatwiej. Możesz skorzystać z moich rad oraz doświadczenia i osiągnąć swój cel szybciej!

[Kup książkę](#)

Projektujesz wymarzoną kuchnię?

Wstęp

Projektujesz wymarzoną kuchnię? Może planujesz remont obecnej lub zaczynasz całkowicie od zera? Niezależnie od tego, czy podchodzisz do projektowania kuchni pierwszy, drugi, czy kolejny raz – ten miniporadnik jest dla Ciebie!

W trakcie czytania pamiętaj o tym, że projektowanie kuchni to wiele wyzwań. Sporo osób popełnia błędy w tej materii. Chciałabym, abyś Ty ich uniknął.

Właśnie dlatego postanowiłam napisać nową książkę – „Jak zaprojektować wymarzoną kuchnię?”. W tym poradniku przedstawiam wiele praktycznych wskazówek, które ułatwią Ci pracę projektową. Jeśli skorzystasz z moich porad, z pewnością zaprojektujesz lepszą, bardziej ergonomiczną i dostosowaną do Twoich potrzeb kuchnię.

Gotowy? W takim razie zaczynamy.

[Kup książkę](#)

Spis treści

01

ROZDZIAŁ
Kuchnia sercem
każdego domu

02

ROZDZIAŁ
Jak zaprojektować
kuchnię?

03

ROZDZIAŁ
Mała kuchnia

04

ROZDZIAŁ
Otwarta kuchnia

05

ROZDZIAŁ
Kuchnia z wyspą

06

ROZDZIAŁ
Jakie materiały
wykorzystać podczas
projektowania kuchni?

Spis treści

07 ROZDZIAŁ
Oświetlenie
w kuchni i elektryka

08 ROZDZIAŁ
Jakie sprzęty do
kuchni?

09 ROZDZIAŁ
Najczęściej popełniane
błędy podczas
projektowania kuchni

01

*Kuchnia
sercem
każdego
domu*

Od zawsze kuchnia przyciągała do siebie domowników, przyjaciół i znajomych. To tu spędzano najwięcej czasu na gotowaniu, pracach ręcznych i rozmowach.

Trochę historii

W 1894 roku Frank Lloyd Wright – amerykański architekt – powiedział podobno: „Wyposażcie swoje kuchnie zgodnie z trybem życia, uporządkujcie wszystkie małe, praktyczne i niezbędne przedmioty, następnie usuńcie najmniejsze niewygody, przez które wzdychacie i narzekacie. Wszystkie te rzeczy bowiem odzwierciedlają Waszą filozofię życiową w sposób wstydlivy lub zaszczytny”.

Najwięcej zmian przyniósł początek XX wieku. Amerykanka Christine Frederick w 1913 roku zaczęła przeprowadzać badania, których efektem było przedstawienie kuchni jako miejsca do pracy w kontekście jej funkcjonalności.

Frederick wykorzystała m.in. badanie niteczkowe, które polegało na przywiązaniu nitki do kobiety pracującej w kuchni. Celem było zmierzenie ergonomii powierzchni w stosunku do układu mebli – planu pomieszczenia.

Austriaczka Margarete Schütte-Lihotzky również prowadziła badania nad ergonomią kuchni, ale przy użyciu stopera. Mierzyła czas, jaki potrzebny jest kobiecie do wykonywania różnych czynności na terenie kuchni, i sprawdzała, w jakich odstępach pokonuje ona odległości pomiędzy poszczególnymi elementami wyposażenia (piec gazowy, zlewozmywak i stół). To właśnie Schütte-Lihotzky jest autorką modelu kuchni frankfurckiej.

Początki kuchni, jaką znamy dziś

W 1926 roku Margarete Schütte-Lihotzky została zaproszona do współpracy przez Radę Miejską Frankfurtu nad Menem i architekta Ernsta Maya do projektu Nowego Frankfurtu. W trakcie prac nad aranżacją mieszkań na przełomie 1927 i 1928 roku zaprojektowała kuchnię frankfurcką, która jest prototypem powszechnych obecnie kuchni zabudowanych. Projekt wykorzystywał minimum przestrzeni, oferując maksimum komfortu.

Kuchnia była ergonomiczna i wyposażona w nowoczesne sprzęty, jak gazowa kuchenka i metalowy zlew, z pominięciem lodówki, która była za droga dla klasy robotniczej.

Kuchnia frankfurcka została zaprojektowana na rzucie prostokąta o wymiarach 1,9 × 3,4 m. Na krótszej ścianie szczytowej pomieszczenia znajdowało się okno, pod nim blat roboczy oraz taboret. Dzięki temu miejsce do przygotowywania posiłków było dobrze oświetlone światłem dziennym. W blacie znajdował się otwór, przez który do wymiennego pojemnika, pełniącego funkcję kosza na śmieci, można było wyrzucić odpady. Zastanawiam się, dlaczego obecnie tak rzadko stosuje się to rozwiązanie.

Na ścianie, przy blacie zamontowana była rozkładana deska do prasowania. Po zakończeniu jej użytkowania podnosiło się ją do góry (wisała na ścianie). Dzięki temu domownicy mieli zaoszczędzoną przestrzeń.

Obok zlewozmywaka znajdował się ociekacz do naczyń. Rewolucyjny pomysł, jak na tamte czasy. Nowością był także system aluminiowych szufladek do przechowywania produktów sypkich, takich jak cukier czy ryż. Znajdowały się na nich opisy i ergonomiczne metalowe uchwyty.

Margarete
Schütte-
Lihotzky

Więcej o Margarete
Schütte-Lihotzky
przeczytasz tu:
<http://bit.ly/2N37ox6>.

W pomieszczeniach mieściły się: usystematyzowany ciąg szafek wiszących, regały, gabloty oraz wysuwane blaty robocze – rozmieszczone w taki sposób, aby wygodnie się pracowało.

Kuchnia frankfurcka



Rekonstrukcja kuchni frankfurckiej
w Museum für angewandte Kunst
(Muzeum Sztuk Użytkowych)
w Wiedniu; autor: 8linden
Frankfurter Küche, Christos
Vittoratos
[CC BY-SA 3.0](#)

[Kup książkę](#)

W Polsce podczas II wojny światowej popularnym urządzeniem do ogrzewania mieszkań stał się mały piecyk nazywany potocznie kozą. Jego zaletą była możliwość wykorzystania dowolnego opału: drewna, chrustu, a nawet starych gazet. Ten niewielki piecyk umożliwiał gotowanie potraw jednogarnkowych lub podgrzewanie wody.

Lata 50. i 60.

Rozwój technologiczny w latach 50. i 60. XX wieku sprawił, że w amerykańskich kuchniach zaczęły pojawiać się sprzęty AGD. Roboty kuchenne i zmywarki miały odciążyć kobiety od żmudnych prac i uwolnić ich czas. Dziś sprzęty kuchenne są standardowym wyposażeniem każdej kuchni. Margarete zauważyła, że praca w kuchni wymaga dużego wysiłku, i uważała, że powinna być ona traktowana jak każdy inny zawód (w tamtym czasie pracowali głównie mężczyźni).

Sytuacja w Polsce

Rozwój gospodarczy w latach 70. spowodował, że rzesza kobiet ruszyła do pracy zawodowej. Część ich obowiązków została oddelegowana mężczyznom. Pojawiły się kuchnie otwarte na salony z tzw. koronami, na których stawiało się popularne paprotki.



Sama zaprojektowałam jedną jeszcze w latach 90. – z wbudowanymi halogenami, które doświetlały blat roboczy i miejsce do jedzenia z hokerami.

Inspiracje modelem amerykańskim zaczęły w Polsce ewoluować w latach 80., gdy szukaliśmy indywidualnych rozwiązań. Pamiętam, jak mój tata robił meble z płyty laminowanej na zamówienie. Okres oczekiwania na wykonanie przez niego całej kuchni wynosił rok! Ludzie grzecznie czekali, ponieważ nie mieli innego wyjścia.

Wyobrażasz sobie czekać na kuchnię tak długo?!

Polacy nie mieli za wiele pieniędzy, ale podchodzili do projektowania kuchni bardzo kreatywnie. Chcieli się wyróżnić i mieć inaczej niż sąsiad z parteru. Pamiętam kuchnię moich rodziców z fabryki w Potulicach. Fronty laminowane w kolorze złamanej bieli i drewnopodobny blat.

Lata 90.

Kolejne lata przyniosły wiele zmian. Powstały duże sklepy meblowe, z roku na rok dostępnych było coraz więcej i więcej możliwości. Dnia 19 września 1990 roku powstał w Warszawie pierwszy sklep Ikea. Miał 1000 m² i umożliwiał klientom dotykanie mebli, a nawet siadanie na nich, co w tamtych czasach było rzadkością.

Po raz pierwszy odwiedziłam Ikeę w Poznaniu. Wszystko wydawało się takie piękne i idealne. Niewiele można było w niej wtedy kupić. Zarobki Polaków bardzo odbiegały od pensji naszych sąsiadów.

XXI wiek

Dziś technologia umożliwia projektowanie kuchni wyposażonych w inteligentne systemy, które ułatwiają nie tylko gotowanie, ale i funkcjonowanie. Lodówka pokazuje, jakie produkty musimy dokupić. Piekarnik z pieczeniem w środku może uruchomić się sam, a my mamy możliwość podejrzeć jego zawartość poprzez aplikację na smartfonie. Światło wyłączy się samo, a gdy ze zmywarki zacznie wyciekać woda, to czujka wilgoci wyśle nam komunikat i uchroni nasze mieszkanie przed zalaniem.

Ostatnio widziałam roboty stworzone przez amerykańskich studentów. Gotują one w kuchni samodzielnie za pomocą „inteligentnych rąk”. Można by powiedzieć, że wszystko się robi samo.

Jakie wyzwania są przed nami?

Jak wybrać rozwiązania, które są najlepsze dla użytkownika kuchni? Każdy z nas ma inne preferencje stylistyczne i kolorystyczne. Część osób gotuje dużo, a część je na mieście lub zamawia na wynos. Stoimy w obliczu dużego kryzysu klimatycznego, dlatego musimy zastanowić się nad trwałością zastosowanych materiałów, oszczędzaniem wody, prądu i gazu, a także nad niemarnotrawieniem żywności.

Jaka powinna być współczesna kuchnia?

Najlepiej, aby była wykonana z trwałych materiałów, które nadają się do recyklingu. Zużywała jak najmniej energii i jednocześnie była wygodna, dostosowana do użytkowników.

Trendy we współczesnych kuchniach:

- kuchnia z wyspą lub półwyspem, wygodna w obsłudze,
- płytki nie tylko jako wstęga pod szafkami, ale także położone do samego sufitu,
- posadzka taka sama jak w salonie – bez podziałów,
- sprzęty AGD niewidoczne, dyskretnie schowane lub w kolorach frontów,
- kuchnia otwarta na salon – ludzi i gości (kawiarniany charakter wnętrza),
- dużo roślin doniczkowych,
- dekoracje retro,
- inteligentne rozwiązania w sprzętach AGD i oświetleniu.

02

*Ergonomia w
kuchni - jak
zaprojektować
kuchnię?*

2.1. Trójkąt roboczy/ kuchenny

Prawie każdy z nas słyszał o trójkacie roboczym, ale jak to przełożyć na małą kuchnię, która zajmuje jedną ścianę?

Kuchnia powinna być przede wszystkim funkcjonalna. Nawet gdy jest mała gabarytowo, trzeba przeanalizować 3 strefy:
PRZECHOWYWANIE → MYCIE
I PRZYGOTOWYWANIE →
GOTOWANIE I PIECZENIE.

Potrzebny jest kawałek blatu roboczego do przygotowywania posiłków. Najlepiej, jak mamy ok. 90–120 cm, ale zdaję sobie sprawę, że nie zawsze jest to realne. W takiej sytuacji może nas uratować jedna szafka oddzielająca lodówkę od zlewu.

Trójkąt kuchenny (roboczy) określa, jak powinno się rozmieszczać trzy główne elementy wyposażenia kuchni:

- lodówkę,
- zlewozmywak,
- płytę kuchenną, piekarnik.

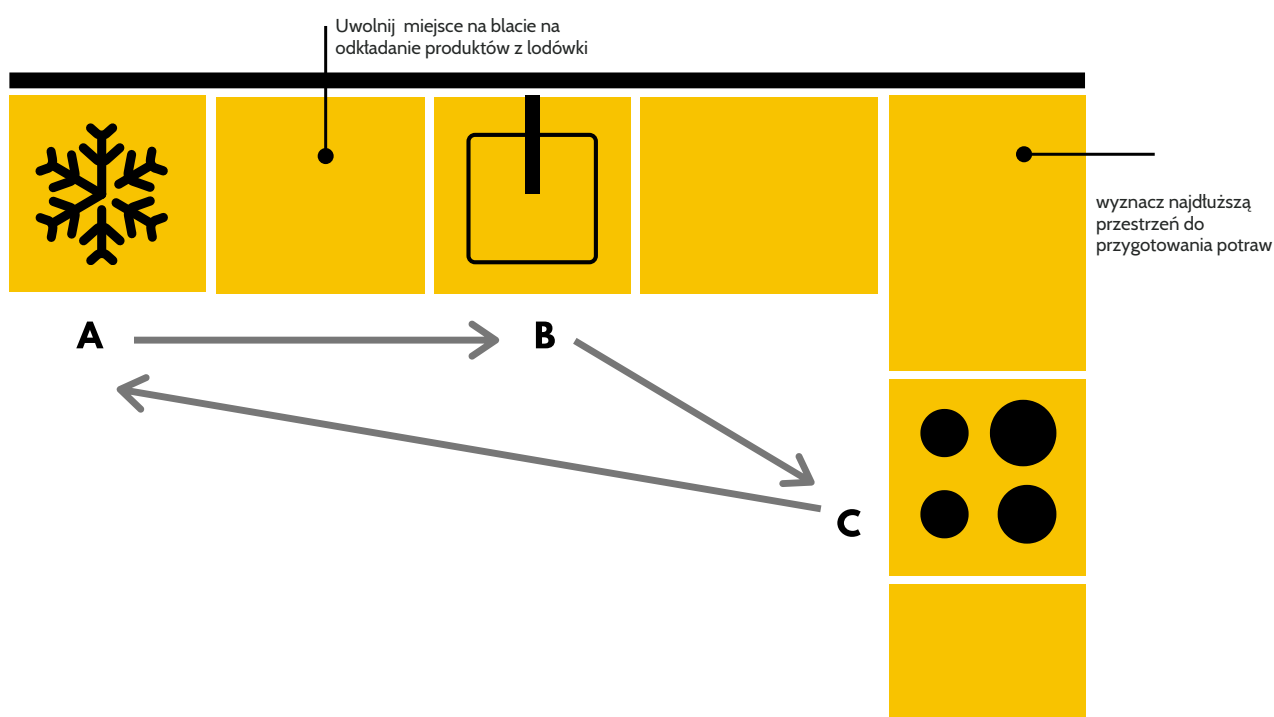


projekt Studio Atoato

[Kup książkę](#)

Kuchnia w kształcie litery L

KUCHNIA W KSZTALCIE LITERY „L” – idealna do apartamentów



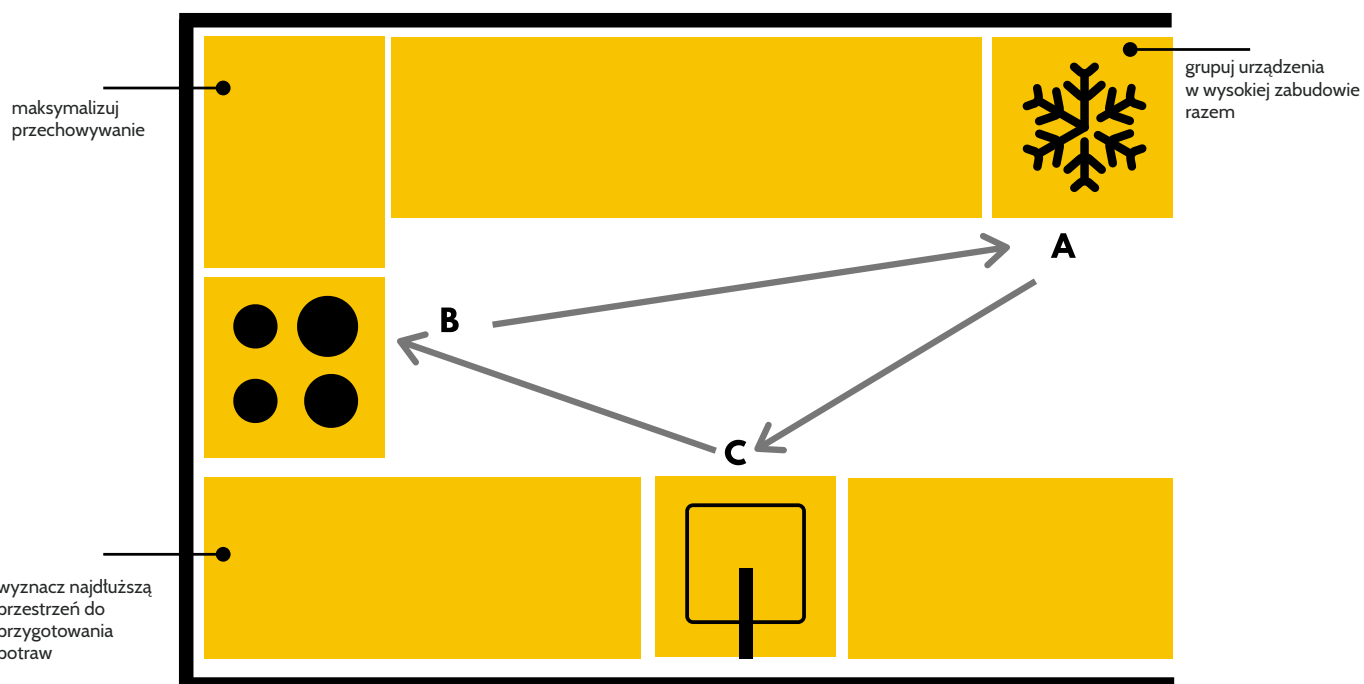
grafika Studio Atoato

Układ mebli powinien być wygodny dla użytkownika. Pierwszym elementem do ustawienia jest lodówka, do której trafiają zakupione produkty. Obok niej przydałoby się trochę miejsca na odstawienie produktów do gotowania. Dalej powinna znajdować się szafka ze zlewem, aby wszystko umyć.

Kolejny element – szafka z blatem – służy do przygotowywania potraw, a całość wieńczy miejsce, w którym się gotuje, np. płyta ceramiczna, indukcyjna czy kuchenka gazowa. Aby ręczki od patelni nie zahaczały o meble, trzeba zostawić wolne miejsce od ściany (kolejna szafka).

Kuchnia w kształcie litery G

KUCHNIA W KSZTAŁCIE LITERY „G”



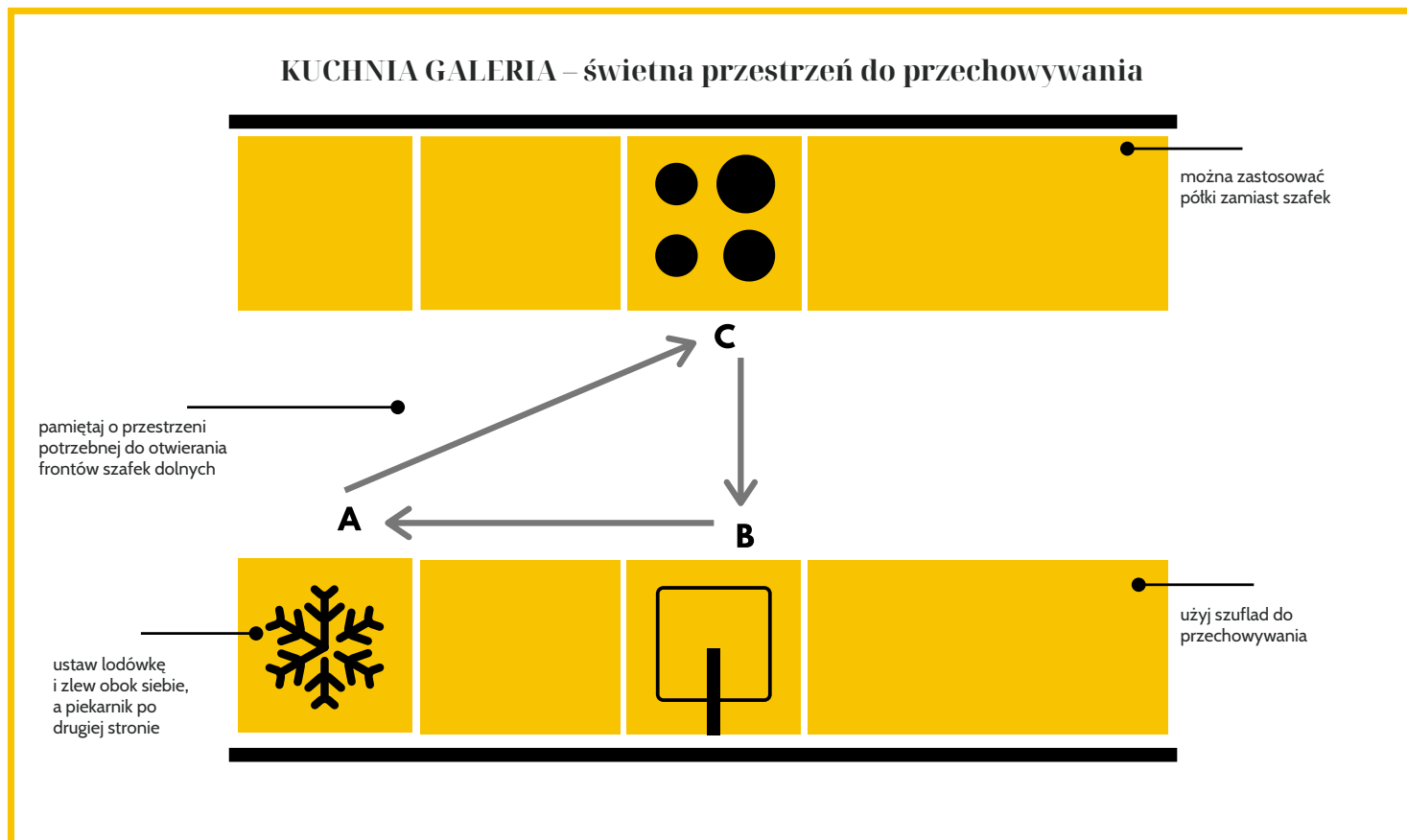
grafika Studio Atoato

Wszystkie niezbędne produkty i sprzęty powinny znajdować się niedaleko siebie – to znacznie ułatwia pracę, bo pozwala zmniejszyć odległości pokonywane podczas przygotowywania posiłków.

Jeśli możesz, trzymaj się poniższych wytycznych:

- między lodówką a zlewozmywakiem: 120–210 cm,
- między zlewozmywakiem a kuchenką: 120–210 cm (ewentualnie w małych pomieszczeniach – 90 cm),
- między lodówką a kuchenką: 120–270 cm.

Kuchnia galeria



grafika Studio Atoato

Co zrobić, jeśli kuchnia jest naprawdę mała i nie możemy sobie pozwolić na blat roboczy o szerokości 120 cm?

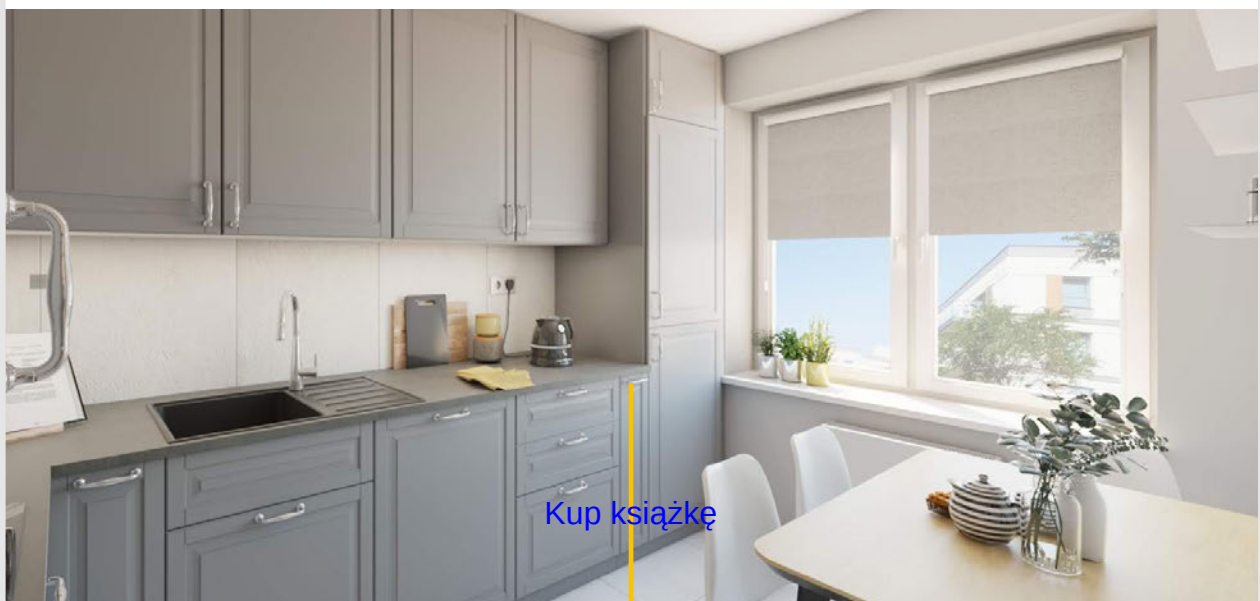
W takim przypadku warto zastosować nawet minimalne odległości pomiędzy lodówką, zlewem a płytą grzewczą.

Nie umieszczać płyty i zlewu przy samej ścianie albo zabudowie słupkowej. Zostawić choć 15 cm przestrzeni między nimi. Umożliwi to przesuwanie pochwytu do patelni w bok. Jeśli masz taką możliwość, umieść szafkę o szerokości 60 cm pomiędzy lodówką a zlewem. Drugą opcją jest zastosowanie miniwyspy na kótkach, którą możesz przesunąć wzdłuż ściany.

Na jakie rzeczy warto zwrócić uwagę? Polecam:

- zastanowić się nad wysokością okien i drzwi;
- sprawdzić rozmieszczenie podstawowych urządzeń, czyli kuchenki, lodówki, zlewozmywaka, zmywarki – tak aby mieć blat roboczy na minimum 120 cm;
- upewnić się, czy koło pomieszczenia kuchni mamy blisko jadalnię i stół;
- ukryć zlewozmywak, aby nie był widoczny w centralnym miejscu;
- zadbać o dobrą komunikację z innymi pomieszczeniami – bliskość kuchni do strefy wejścia z zakupami;
- przechowywać składniki oraz produkty spożywcze w łatwo dostępnym, najlepiej centralnym miejscu kuchni;
- umieścić wszystkie naczynia oraz sztucce w jednym miejscu;
- przeznaczyć miejsce na blat roboczy pomiędzy zlewozmywakiem a strefą gotowania – to zapewni maksymalną funkcjonalność w trakcie przygotowywania posiłków;
- ustawić sprzęty do gotowania w obrębie płyty grzewczej, aby mieć je stale pod ręką;
- pamiętać o dobrym oświetleniu kuchni – zarówno sufitowym, jak i podszafrkowym. Świetnym rozwiązaniem jest oświetlenie ledowe o ciepłej barwie (ok. 3000–3500 K) zainstalowane pod szafkami, ponieważ bardzo dobrze doświetlają one miejsce pracy;

projekt Studio Atoato



Kup książkę