

Kokoroblog

Komono cocina: consejos adicionales para un extra de felicidad

Ey, ¡hola!

¿Qué tal llevas el tema del orden en la cocina? Sin duda, esta es una de las subcategorías dentro de Komono que más preocupa cuando se realiza la maratón del orden. Pero si has leído los 2 artículos que he escrito anteriormente, te habrás dado cuenta de que después de revisar y hacer la selección de los objetos de tu cocina, es mucho más fácil mantenerla limpia y ordenada.

Por si acaso te has despistado, te dejo aquí los 2 artículos que te he mencionado. Así podrás leerlo cuando tengas un ratito, y antes de empezar a ordenar nada:

- [Conoce las subcategorías más habituales de la cocina y aprende a revisar y seleccionar todo lo que se incluye en ellas.](#)

- [Consejos para ordenar definitivamente tu cocina.](#)

Ahora sí, vamos a por el tema de hoy.

Hoy quiero ofrecerte algunos consejos adicionales que te ayudarán a mantener el orden de la cocina y aumentar el nivel de felicidad. Estoy segura de que todas las que vais a leer este artículo aplicáis muchos de ellos. Pero también se que encontrareis algún hábito nuevo y que os resultará interesante. Ocurre a menudo que a pesar de ser conscientes de que algunos hábitos nos ayudan a estar mejor en casa, no las implementamos por pereza. Por lo tanto, espero que este artículo te de ese empujoncito que necesitas.

¿CÓMO ES LA CASA DE TUS SUEÑOS?

Yo, por ejemplo, amo comer (soy una de las personas con más apetito que conozco, figúrate) pero cocinar es otro tema... De hecho, menos mal que descubrí el batch-cooking, porque cocinar cada día es lo que más pereza me da en el mundo. La única excepción son los postres, disfruto cocinándolos ¡y ni te digo comiéndolos!

El caso es que este espacio, que para mi siempre fue “ni fu-ni fa”, ha ido convirtiéndose en un lugar cada vez más importante. Supongo que estar cada vez más en paz con la alimentación y todo lo que estamos viviendo con el coronavirus han ayudado a ello. Así que cuando imagino mi vida ideal, visualizo una casa con una cocina amplia en el que varias personas podamos cocinar o compartir el espacio a la vez, con mucha iluminación natural, bastante minimal pero que al mismo tiempo sea acogedora. Otro tipo de cocina que me da mucha paz (supongo que porque conecta con mi infancia. Aunque no la pondría en mi casa...) es la típica cocina de caserío, de madera oscura, con la cocina económica y siempre con esa temperatura perfecta, cálida en invierno y fresca en verano.

¿Ves cuán diferentes pueden ser las necesidades y deseos de una persona a otra persona en cuanto a la cocina? ¿Cómo sería la cocina de tus sueños? Me encantará leerlo en los comentarios.

Esta visión es importante, aunque todavía no sea más que una fantasía, porque además de ayudarte a hacer la selección de los objetos que ya posees, te permite saber si los objetos nuevos que entren en tu casa tienen realmente sentido. ¿Ese objeto/producto que has adquirido recientemente te acerca a la casa de tus sueños o te aleja de esa imagen?

Si te aleja ya sabes cuál es la respuesta, ¿no? Jeje.

FACILIDAD A LA HORA DE LIMPIAR

Como te he mencionado más de una vez, limpiar y ordenar la casa son dos procesos completamente diferentes. Ordenar tiene que ver con una misma, con lo que tienes dentro, con tus estructuras mentales. Por lo tanto, cuando estamos ordenando, estamos gestionando también aquello que tenemos dentro.

Limpiar, en cambio, tiene que ver con lo que hay fuera, con la naturaleza. Es muy evidente, porque aunque tú no intervengas, la naturaleza (y la suciedad) sigue su propio curso. Por lo tanto, en la medida de que son dos procesos distintos, la manera de gestionarlos y el tiempo que les dedicaremos también será diverso.

En el caso de la cocina, es especialmente importante tener una organización y hábitos que faciliten la limpieza. Quizá te parezca un poco extraño, pero cuando estás en una cocina fácil de limpiar, la acción de sacar o guardar las cosas de los armarios se vuelve menos molesta.

6 HÁBITOS QUE MEJORARÁN EL ASPECTO DE TU COCINA

1// Si antes de empezar a cocinar sacas todos los ingredientes y materiales que necesitas y los colocas de manera organizada en un lugar que no moleste, trabajarás más rápido y ensuciarás menos mientras estés cocinando.

2// El batch-cooking es un recurso muy útil. La idea es cocinar en un sólo día unas preparaciones básicas que te sirvan para toda la semana (verduras, alguna proteína, algún cereal, etc.) y crear diferentes platos combinándolos entre ellos. Así ahorrarás tiempo durante la semana, ya que no tendrás que estar cocinando y limpiando continuamente.

Otra de las ventajas de este sistema es que aprovecha todos los recursos de la cocina. Si te organizas bien, al mismo tiempo que cocinas al fuego, podrás preparar otra cosa en el horno.

3// En relación con el punto anterior, en la medida de lo posible es importante ir limpiando todo lo que vas ensuciando. Lo más probable es que no te puedas concentrar del todo en la limpieza, ya que si quitas la atención de lo que estás cocinando corres el riesgo de quemarlo (a mí me ha pasado más de una vez). Pero al menos te servirá para ir quitándote de encima lo más gordo.

4// Limpia, seca y guarda todo en su lugar tan pronto como termines de cocinar. Sé que el primer punto lo haces siempre, el de limpiar las cosas. Pero lo habitual es dejarlos en el escurridor para que se sequen por sí mismos. Parece que no tiene demasiado sentido ponerse a secar al momento, total... tenerlos en el escurridor no molesta. Y sin embargo es justo todo lo contrario ¡haz la prueba y verás qué diferencia!

Si secas y recoges todos los utensilios (incluso el mismo escurridor) la cocina quedará totalmente limpia y recogida. No habrá nada que moleste tu mirada y en parte será como estar en una cocina nueva. ¿Tienes amigos que sean cocineros profesionales? Pregúntale: todas las chef que se precian dejan siempre la cocina limpia y ordenada antes de irse del restaurante. Así cocinar siempre es agradable y no se pierde ni un minuto cuando se tiene que poner a trabajar.

5// Por la misma razón que el punto anterior, procura dejar libres todas las superficies de la cocina. En la medida de lo posible te recomiendo guardar todos los objetos y productos de la cocina en estanterías o armarios. Preferiblemente en el armario, ya que así lo que tienes dentro se va a ensuciar menos.

6// Guarda fuera de tu vista todas las cosas feas: las esponjas, las valletas, el bote de jabón, los trapos... Las cocinas modernas suelen tener un cajón para guardar este tipo de cosas debajo del fregadero. Aunque la tuya no tenga ese cajón, el hueco bajo el fregadero es muy adecuado para guardar esos objetos que utilizas continuamente.

Ten en cuenta que tanto la esponja como la valleta suelen estar húmedos. Por ello, es imprescindible eliminar toda la humedad posible antes de guardarlos en cualquier lugar. Si tienes la oportunidad, en ambos casos es muy recomendable dejarlos a secar al sol. El sol, además de secar, desinfecta.

CONSEJOS ADICIONALES PARA AUMENTAR LA FELICIDAD

- En la cocina (así como en la casa en general) retira todas las etiquetas de los productos y sustituye los paquetes de plástico por tarros de cristal. Como te comenté con el Komono del baño, esas etiquetas y paquetes están llenos de mensajes, colores e imágenes. En esta sociedad vivimos con una sobrecarga de mensajes e imágenes. Leemos todas esas palabras inconscientemente y se nos meten en la cabeza, aumentando el ruido mental.

Por ello, retirar las etiquetas y transferir los alimentos a tarros de cristal proporciona tranquilidad, unidad y placer a la mirada. Además, los tarros de cristal te ayudarán a conservar mejor los alimentos y la parte interior de la tapa puede ser el lugar perfecto para poner explicaciones como el nombre del alimento, la forma de cocinar, etc. Por supuesto, si algún producto es peligroso o, por algo en concreto tienes que guardar la etiqueta, puedes mantenerla en su sitio.

- Si te da placer, en la cocina puedes tener muchos utensilios diferentes (para preparar platos especiales, confección de dulces o cocinar diversos platos del mundo). Lo importante es mantener todos esos *gadgets* controlados y bien cuidados: es decir, tienes que tener claro en todo momento si esta herramienta cumple alguna función en tu día a día o en un futuro próximo. Si es así, mantenlo en buen estado y dale un lugar concreto en casa. Si no... ¡se va!
- Una vez que tengas claro qué instrumentos u objetos necesitas, puedes ir sustituyéndolos poco a poco por otros que te parezcan más adecuados o bellos. Lo digo una y otra vez, pero prioriza la calidad antes que la cantidad. Es mejor tener 2 buenas sartenes que 5 estropeadas, ¿verdad?

Además, está comprobado que cuidamos mejor los objetos que nos gustan y nos hacen felices. Por otro lado, hay diferentes opciones para conseguir los objetos que amas más allá de comprarlos: arreglar lo que tienes, transformarlo, compartirlo, intercambiar, conseguirlo de segunda mano.

- Disfrutar en el día a día de todo lo que tienes es un hábito que da mucha felicidad. Piensa cómo sería comer con la vajilla que amas todos los días... Cuida y disfruta de todo lo que utilizas además de la comida que preparas.

Cuando lo pones en práctica, te estás enviando un muy mensaje claro a ti misma: me cuido y me amo porque soy importante. Y soy importante sencillamente porque estoy viva, cada día que pasa es especial y hay que celebrarlo.

- Una vez que tienes la cocina perfectamente ordenada puedes ponerla más bella a través de la decoración. Para ello puedes colocar imágenes, objetos decorativos o plantas que te gusten, por ejemplo.

Lo mismo con el comedor o la zona que utilices para comer. Si en las comidas diarias pones la

mesa en orden, la adornas con unas flores, usas los manteles o las servilletas que te gustan, etc. El nivel de felicidad aumentará mucho.

Y, cómo no, la forma de presentar los platos también influye. Sé que no estás en un restaurante de 5 estrellas y que probablemente en tu día a día lo prepararás todo corriendo y de prisa. Pero si combinas de forma apetitosa alimentos con diferentes colores y texturas en tu plato, además de cuidarte, sentirás placer por todos tus sentidos aumentando la felicidad.

Bueno, ahora sí, tienes a tu disposición toda la información que necesitas para organizar todo el Komono relacionado con la cocina y tener un espacio que te haga realmente feliz. ¿Qué te ha parecido? Es más fácil de lo que pensabas, ¿verdad? ¿Estás deseando seguir la maratón del orden y gestionar esta parte de Komono? Espero de corazón que sí.

Un abrazo ♥

Sara

* Espero que este artículo te haya parecido interesante e inspirador. Si es así, te agradezco que lo difundas a todas aquellas personas a las que pueda interesar 🙌

* Si has llegado aquí a través de algún amigui, te animo a que te subscribas en la newsletter para que puedas recibir todo el contenido directamente en tu correo 📧

* Y por supuesto, si quieres comentar algo o hacer alguna sugerencia puedes dejar tu comentario debajo o escribirme un email. Me hace mucha ilusión conocer tu opinión, tus deseos y tus necesidades ♥