



תאבון שלא נגמר

בהתחשב בעובדה שאחד המקומות הפופולריים ביותר בבית הוא המטבח, הרי שהתאמתו לצרכים של גיל הזהב ואיבזרו מחדש, יכולים להיות חוויה מהנה המאפשרת לכם לרדת לפרטים הקטנים ולהביא אותם לגובה שלכם

אופיר אייזן*

בין אם אתם בונים ובית חדש, בין אם אתם רוכשים ומשפצים בית או דירה קיימים, עלינו להתייחס בתכנון לגורם הגיל, הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך. הדבר החשוב ביותר בתכנון מטבח, בו אתם שוהים חלק ניכר מן היום, הוא לאפשר את ביצוע הפעולות האהובות עלינו בצורה הנוחה והבטוחה ביותר. בין אם מדובר בבישול, באפייה, בנקיון או בלגימת תה של אחר הצהריים, הרי שחשיבה מראש על הפרטים הארגונומיים הרבים הקיימים במטבח תוליד נוחות, יעילות, קלות לתפעול והפחתת מאמץ מיותר כיום ובעתיד.

לאחר שהספקתם להקנות לעצמכם הרגלי עבודה במטבח במהלך השנים, רק טבעי הוא שתעדיפו לשמר את המבנה הקיים עד כמה שאפשר גם במקום המגורים החדש. עם זאת, לעיתים יהיה עליכם לוותר על הרגלים מסוימים, על מנת להיפתח לחידושים, שמטרתם לשפר את איכות החיים ואת

כדאי לתכנן לצד
המקרר משטח,
עליו ניתן יהיה
להניח פריטים
שעושים את דרכם
לתוך או מחוץ
למקרר. היעדרותו
של משטח שכזה
תגרור סבלות
והליכה מיותרים
ולעיתים אף
הסתכנות שלא
לצורך

קלות התפעול, תוך שאתם לוקחים בחשבון את השינויים בתפקודים הפיזיים, התחושתיים, המנטאליים והקוגניטיביים הבאים עם הגיל.

בפגישה עם מעצב המטבחים, חשוב לפרוש לפניו כמה שיותר פרטים הנוגעים לאורח החיים שלכם והדברים שאתם אוהבים לעשות לצד חשיפה של המגבלות הבריאותיות הרלבנטיות, על מנת שהתכנון יוכל לקחת בחשבון את ההנאות הקטנות של היומיום יחד עם הכנת הקרקע לשנים הבאות.

גודל ומבנה המטבח

חשוב שהמטבח לא יתפרש על שטח גדול מדי, כדי שלא ידרוש הליכה רבה מחלקו האחד לאחר. עם זאת, יש להשאיר פתחים ומעברים מרווחים דים, לאפשרות של שימוש בהליכון או במקל עזר להליכה. חשוב שהמרחק בין הכיור, הכיריים והמקרר, הידוע כמשולש הזהב, לא יהיה גדול, על מנת שבסופו שח יום התפקוד במטבח לא יהיה מעייף.

מבנה המטבח ישפיע על המרחק שבין מרכזי העבודה. כך למשל, מטבח ישר הפרוש על פני קיר אחד בלבד יצור מרחקים גדולים יחסית בין חלקיו השונים. מטבח בצורת ר או ח יפתור בעיה זו ואף יצור אוירה חמימה ואינטימית יותר בחלל. גורם נוסף שניתן להיעזר בו, על מנת להקטין את המרחקים במטבח, הוא אי או דלפק, בהם ניתן לשלב כיור או כיריים וכן משטח עבודה. ניתן לבנות את האי כך שישלב משטח עבודה בגובה 90 ס"מ המתאים לעמידה, בנוסף למשטח בגובה ישיבה רגיל.

לעיתים השטח המוקצב או הנתון למטבח יהיה קטן, כתוצאה ממעבר לדיור מוגן לדוגמה, ולכן דווקא בחללים יש לבצע תכנון מיוחד להפקת מירב היעילות והנוחות.

חשוב לתכנן משטח עבודה רציף, המסייע במניעת הצורך להרים ולסחוב סירים מלאים ומאפשר גרירה שלהם על גבי המשטח. ייתכן שכדאי להוסיף על משטח העבודה מספר תחנות להנחת כלים חמים, למשל ע"י שילוב פסי מתכת בתוך משטח השיש. באופן כללי, עדיף לבחור משטח עבודה עמיד לחום ופגיעות, כך שתוכלו להניח סירים חמים בכל נקודה שתרצו. באותו אופן, כדאי לתכנן לצד המקרר משטח, עליו ניתן יהיה להניח פריטים שעושים את דרכם לתוך או מחוץ למקרר. היעדרותו של משטח שכזה תגרור סבלות והליכה מיותרים ולעיתים אף הסתכנות שלא לצורך.

במידה ואתם רוכשים מקרר חדש יש לזכור לציין את כיוון הפתיחה הרצוי על פי התכנון. לרוב ניתן גם במקרר קיים, לשנות את כיוון הפתיחה של הדלת, אך במידה ולא, יש להתייחס לכך בעת תכנון המטבח. אפשר בהחלט לשקול לרכוש מקרר קטן יותר, בהתאם לצרכים, אבל קחו בחשבון שכשהנכדים באים לבקר, ואתם רוצים למלא את המקרר, יתכן כי תתקלו בבעיה של מקום. במקררים בהם המקפיא תחתון, האזור שבשימוש רב יותר, נמצא בגובה נוח.

גבהים

גובה משטח העבודה קבוע בדרך כלל ל תשעים סנטימטר, אך ניתן להנמיך את איזור הכיריים בכחמישה עשר סנטימטרים, לנוחות בבישול וטיגון.

יש למקם את תנור האפייה בנקודה שהיא לא נמוכה מדי, ואת המיקרוגל



במידה ואתם
מקפידים על מטבח
כשר, ניתן לבצע
סימון מדויק של
כלי הכשר והחלב
הן כנגד שכחה
והן במקרים בהם
אתם מקבלים סיוע
מאנשים שאינם
בהכרח מכירים
את הסדר שלכם
במטבח



נשיאה

פח אשפה גדול כבד לנשיאה כשהוא מלא. ניתן להתקין פח נשלף תחת הכיור, קטן ונוח לשימוש וריקון.

עדיף שמכשירים חשמליים, כמו מעבד מזון ומיקסר, יעמדו על משטח העבודה כשהם מוסתרים על ידי דלת תריס, לדוגמא. אפשרות זולה יותר היא לכסות אותם בכיסוי בד או פלסטיק או להשאירם גלויים. אם בכל אופן ברצונכם להסתיר את המכשירים כשאינם בשימוש, ניתן להזמין משטח קטן על גלגלים, המאובטח במעצורים, עליו יהיה מונח באופן קבוע המיקסר או הפוד פרוססור.

כדאי להכין מראש מקום לעגלת תה או עגלת הגשה עם גלגלים, הניתנת לרכישה בכל אחת מחנויות כלי הבית או מוזמנת ומעוצבת אישית על ידי נגר, כחלק המשתלב במטבח. כך, בזמן שאינה משמשת להגשה, לא תצטרכו לחפש בשבילה מקום מיוחד והיא לא תהיה תקועה לכם באמצע הסלון.

תאורה

תאורה טובה במטבח היא אבן יסוד, שכן כוח הראייה הולך ונחלש עם השנים. תאורה הצמודה לתחתית הארונות העליונים מאירה היטב את משטח העבודה ויש הגורסים כי שימוש בצבעים קונטרסטיים במטבח, מקל על ההבחנה בין חלקי המטבח השונים.

בנקודה שאינה גבוהה מדי. כמו כן, על מנת לחסוך את ההתכופפות אל מדיח הכלים, ניתן להגביה אותו על ידי רכישת מדיח כלים מובנה (built in). אפשרות נוספת היא רכישת מדיח כלים קטן המונח על משטח העבודה ומספיק בהחלט לזוג. בשנים האחרונות פותח גם מדיח כלים המוגדר כמדיח מגרה, הממוקם בגובה נוח, אך עלותו של מדיח זה יקרה יותר מהאופציות האחרות.

במידה ויש צורך בארונות עליונים, תכננו אותם בגובה מרבי של 185 ס"מ, כדי להימנע ממצב המצריך טיפוס על כסא והקפידו על מרחק מינימלי בין משטח העבודה לארונות העליונים, בין 45 ל-50 ס"מ.

הגדירו את כל הארונות התחתונים כארונות נשלפים, שכן באופן כללי, מרגע שלמדנו ללכת, לכולנו לא קל לחזול, ויכולת זו לא משתפרת עם השנים. הביאו את הדברים בארונות אליכם ואל תנסו להתכופף אליהם.

החלקה

מים במטבח עלולים להוות סכנה של החלקה, ולכן חשוב לנקוט במספר צעדים על מנת להימנע מכך. גם אם מראהו פחות עיצובי, הרי שאין ספק שסף-מים בשיש מונע נזילה. כמו כן, יש לבחור ריצוף שאינו חלק, בבית בכלל ובמטבח ובחדרי הרחצה בפרט. קיימים היום סוגים שונים של ריצוף המונע החלקות שהוא בעל מראה עיצובי ומודרני.

Straight to the point

טיפים שלא חשבנו עליהם

למרות שקיימים היום שעוני יד בעלי לחצן מצוקה, ולמרות שאתם מסתובבים לכל מקום עם הנייד, כדאי למקם מראש לחצן או שניים במטבח בנוסף לנקודת טלפון, על מנת שלא תצטרכו לרוץ לסלון בכל פעם שתשמעו צלצול.



בארונות המטבח מומלץ להשתמש בידיות רחבות, שכל כף היד נכנסת לתוכן. ידיות כפתור קטנות דורשות מאמץ גדול יותר מכף היד ולעיתים מחליקות בעת השימוש. כמו כן, בארונות המטבח יש להעדיף מגירות חיצוניות שאינן מצריכות פעולה נוספת של פתיחת דלת.

למרות האופנה להסתיר את המיקרוגל בתא סגור, אפשר בהחלט לחסוך את המאמץ הכרוך בהרמת הדלת ולהתייחס למיקום שלו כאל מדף פתוח. במקרה זה חשוב להעניק למדף גימור חיצוני אסטטי מתאים.



ברזים בעלי ידיות מיקס, המופעלים באמצעות משיכה עדינה למעלה או לצדדים, קלים יותר לשימוש מאשר אלו עם ידיות פרח, הנפתחות בסיבוב, עקב המנוף הקיים בהפעלתן. כמו כן, ברזים נשלפים מקלים על שטיפת כלים גדולים, מאפשרים מילוי כלי במים, בלי להרים אותם וכן מסייעים רבות בניקוי הכיור ומשטח העבודה.

חשוב שפינת האוכל לא תהיה ממוקמת רחוק מהמטבח וכן שהמעבר אליה לא יכלול מדרגה או שינוי בשיפוע הרצפה.



במידה ואתם מקפידים על מטבח כשר, ניתן לבצע סימון מדויק של כלי הבשר והחלב הן כנגד שכחה והן במקרים בהם אתם מקבלים סיוע מאנשים שאינם בהכרח מכירים את הסדר שלכם במטבח. כמו כן, חלוקות לסכום, צלחות ומכסים בתוך המגירות עשויות להקל על הסדר וההתמצאות.

קיימים מוצרי עזר רבים שיש לדאוג להם למקום אחסון בנקודה נוחה במטבח. בין אם מדובר ב"יד-עזר" (ריצ'ר), למתקשים להתכופף, במתקן מזיגה לקומקום החשמלי או במתקן הגנה לכיריים, הרי שהעבודה במטבח לא צריכה להרתיע אתכם, גם אם אתם נתקלים בקושי, פשוט משום שמישהו כבר חשב על פתרון שיכול לסייע לכם.

ניתן לתכנן יחידות מסוימות במטבח כך שיעמדו על גלגלים. זה מאפשר שינויים במטבח בהתאם לשינויים בבית או לתקופות שונות בשנה. במידה ויש לכם ארון כלי פסח, הנמצא במשך השנה באזור מוצנע, במידה והוא ממוקם על גלגלים הוא יוכל בקלות להתחלף עם כל יחידה אחרת, אף היא על גלגלים, למשך ימות החג.

חשוב שהמטבח לא יתפרש על שטח גדול מדי, כדי שלא ידרוש הליכה רכה מחלקו האחד לאחר. עם זאת, יש להשאיר פתחים ומעברים מרווחים דים, לאפשרות של שימוש בהליכון או במקל עזר להליכה