

'Ligt er bij jou dan nooit rommel in huis?'

Dit leek mij een gepaste vraag om mijn tweede opruimboek mee te starten. Het antwoord is dus ook zeker niet 'neen'.

In tegenstelling tot wat velen onder jullie denken, woon ik niet in een glazen huis waarin alles tot in de puntjes in orde is en nergens rommel ligt. Mijn huis is geen showroom, maar een heel normale gezinswoning.

Ik ben opruimcoach en optimalist, maar ik houd van kleuren, gezelligheid en een prulletje hier en daar.

Geen minimum aan spullen, maar ook geen teveel aan spullen. 'Het optimaal aantal spullen in huis hebben voor MIJN gezin', dat is mijn levensvisie.

Ik heb twee kinderen, een man, twee honden en een kat... dat zegt genoeg, denk ik.

Mijn kinderen spelen en maken rommel, dit hoort ook bij kind zijn. Knutselen, kampen bouwen, verkleedpartijtjes... alles kan en mag. Maar ik zal eerlijk zijn, na het spelen volgt het opruimen. Dit is hen van kleins af aan geleerd en gebeurt hier dus vrij automatisch.

Ook mijn man is een goede hulp in het opruimen. Doordat ik door het hele huis alle dingen een logische plaats heb gegeven, is het voor hem makkelijk geworden de meeste dingen terug te vinden en op de juiste plaats terug te leggen. Zalig toch?

Dit bracht mij op het idee om dit tweede boek te schrijven; de verschillende aspecten van het opruimen binnen de gezins sfeer samen te brengen in een boek.

Want sommige dingen kun je gewoon moeilijk helemaal alleen beslissen. Zo is het leerzaam voor je kinderen om samen het speelgoed op te ruimen en hierin beslissingen te nemen: wat blijft en wat zal de woning verlaten?

Maar ook is het nuttig om samen met je partner zijn hobby materiaal op te ruimen. Zo neem jij geen beslissingen die later een discussiepunt kunnen vormen.

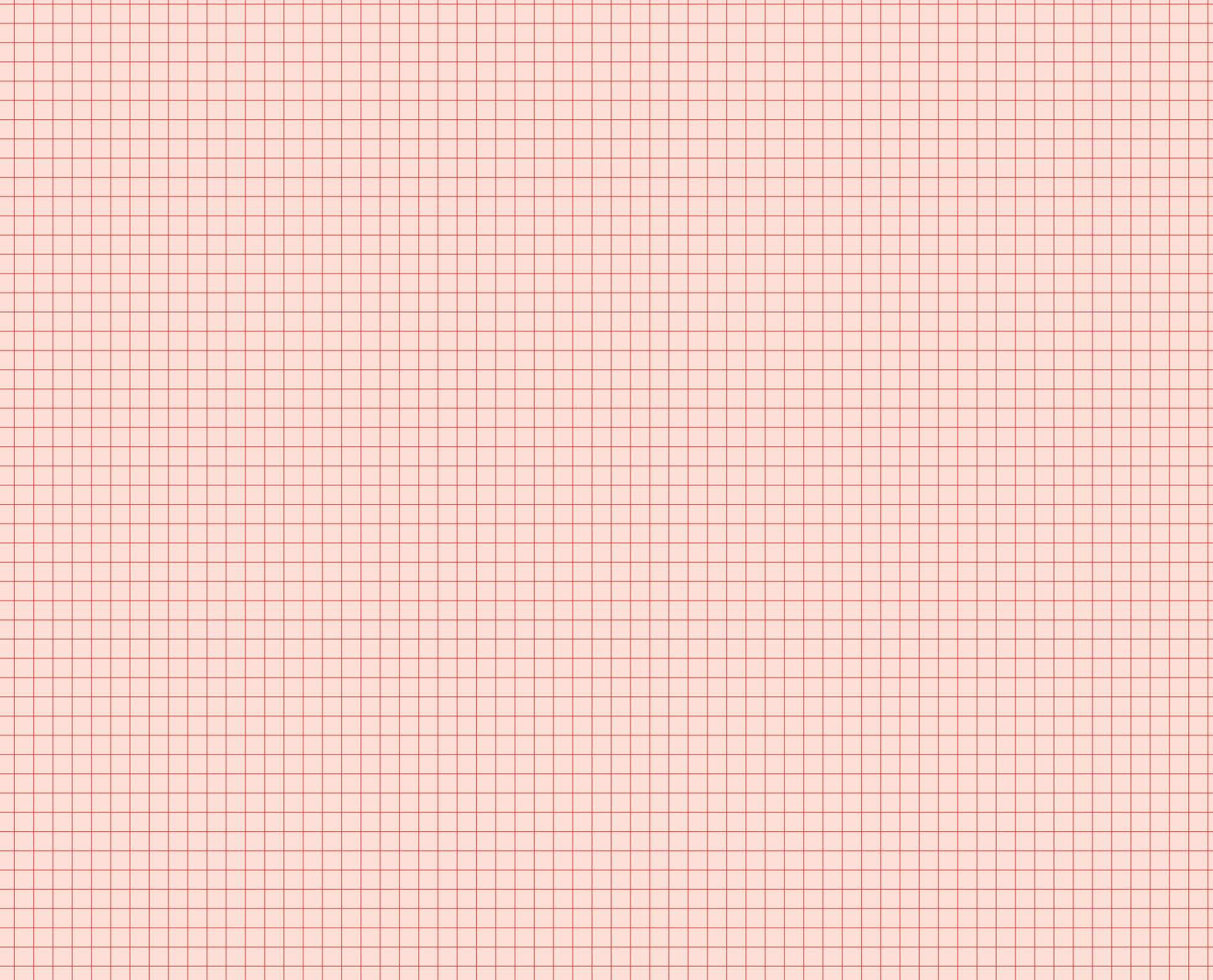
Het doel van dit boek is dus: Laat ouders en kinderen SAMEN deze opruimuitdaging aangaan.

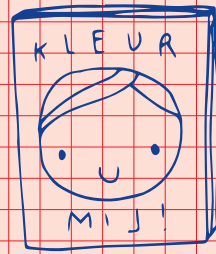
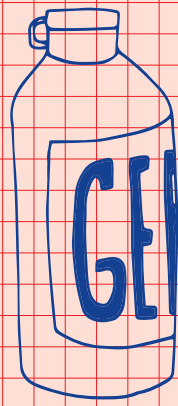
Want niets is zo leuk als merken dat die samenwerking zorgt voor orde en eensgezindheid in een gezin. En als kers op de taart plan je als beloning bijvoorbeeld een leuk uitstapje voor het hele gezin in!

Dit boek geeft je de mogelijkheid om beter je huis op te ruimen, als partners of als gezin.

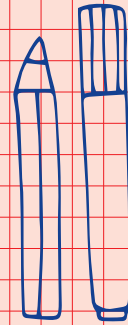
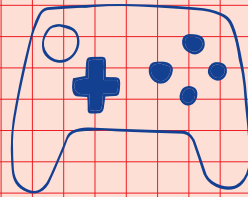
Wil je graag nog verdere ondersteuning bij deze uitdagingen of zoek je nog extra tips van andere gezinnen die ook de uitdaging aangaan? Kom dan zeker een kijkje nemen in de Facebook-groepen '365x opruimen' en '365x opruimen – kinderspullen'.

Ik wens jullie allemaal veel opruimgenot en ik hoop veel leuke berichten te mogen ontvangen van gezinnen die een waar 'opruimteam' zijn geworden.

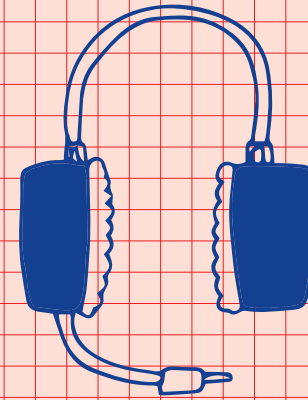




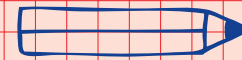
DEEL 1



OPRUIMEN!

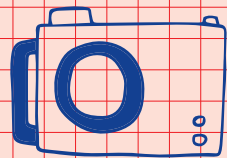
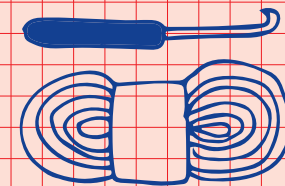


HOBBY- EN KNUTSEL- MATERIAAL



WAAROM DOEN WIJ DIT?

.....
.....
.....



VOOR WIE?



OUDEERS Stap 1 - 2 - 3



KINDEREN Stap 4 - 5 - 6

PLANNING + BELONING

Maak een goede planning voor deze uitdaging. Schrijf deze ook daadwerkelijk op, zodat je een verbintenis met jezelf en misschien met je partner en/of kinderen aangaat. Je zult merken dat als de planning eenmaal op papier staat, de neiging om deze te veranderen veel kleiner zal zijn dan bij een 'denkbeeldige planning'.

Neem in je planning ook zeker een beloning op die je jezelf (en je medeopruimers) graag geeft na het uitvoeren van deze opruimopdracht. Een uitstapje met het hele gezin bijvoorbeeld.

VOORBEREIDING

Voordat je je vol overgave stort op deze nieuwe opdracht, moet je ervoor zorgen dat het materiaal klaarstaat om de nodige categorieën te vormen:



HOUDEN



WEGGOOIEN



WEGGEVEN/
VERKOPEN



LOCATIE
WISSELEN



ACTIE

Hobby- en knutselmateriaal is in veel gezinnen een uit de hand gelopen groep spullen. Elk gezinslid heeft namelijk wel een interesse en meestal stopt dit niet bij één.

Meerdere plaatsen in huis dienen om materiaal op te bergen, wat het niet eenvoudig maakt om deze opdracht grondig aan te pakken.

Ik raad dus aan om eerst bij jezelf en/of partner met opruimen te starten.

Hoe begin je eraan?

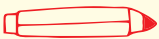







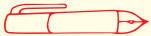





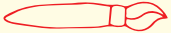

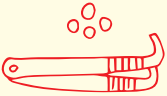
Neem om te starten een blad papier en schrijf voor jezelf op wat jouw persoonlijke hobby's zijn. Het gaat dan om dingen die je IN huis uitoefent, dus geen sporten. Natuurlijk zijn er hobby's die een combinatie zijn van binnen- en buitenshuis-activiteiten, bijvoorbeeld naaien, zowel thuis als in een groepje of tekenen thuis en in een atelier.

Je hebt nu waarschijnlijk een leuk lijstje voor je liggen dat roept om leuke dingen te doen... trap niet in deze valkuil en houd je focus op de opruimuitdaging!

Je zult trouwens merken dat je ook materiaal tegenkomt van hobby's die niet op jouw lijstje staan, de vergeten hobby's.

TIJDSINDICATIE



	TEKENEN / ONTWERPEN	 CHECK <input type="checkbox"/>		PAPIER	 CHECK <input type="checkbox"/>
	NAAIEN / BREIEN / HAKEN	<input type="checkbox"/>		STICKERS / STEMPELS	<input type="checkbox"/>
	MUZIEK MAKEN / LUISTEREN	<input type="checkbox"/>		KLEURPOTLODEN / STIFTEN / WASKRIJT / ...	<input type="checkbox"/>
	SCHRIJVEN	<input type="checkbox"/>		CREATIEF MATERIAAL (WC-ROLLETJES, EIERDOOSJES...)	<input type="checkbox"/>
	FOTOGRAFIE	<input type="checkbox"/>		VERF EN BIJBEHOREN	<input type="checkbox"/>
	GAMING	<input type="checkbox"/>		PLASTICINE / 'MAGISCH' ZAND / ...	<input type="checkbox"/>
	SCHILDEREN	<input type="checkbox"/>		OEFENBOEKEN / KLEURBOEKEN	<input type="checkbox"/>
	MOZAÏEK / DIAMOND PAINTING / ...	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

STAP 1

Nu je een idee hebt van de grootte van je opdracht ga je van start en vraag je je bij elke hobby af:

	JA	NEE
Heb ik deze hobby recent nog uitgeoefend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haal ik (nog) voldoening uit deze hobby?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ik voldoende tijd vrijmaken om deze hobby uit te oefenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is de hoeveelheid materiaal die ik voor deze hobby in huis heb realistisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als je op al het bovenstaande vol overgave 'ja' hebt geantwoord, kun je deze hobby aanvinken als 'te behouden'.

Merk je echter dat je op bovenstaande vraag of vragen 'neen' hebt geantwoord, kun je concluderen dat deze hobby niet meer behoort tot je voorkeuren en neem je afscheid van het bijbehorende materiaal.

Doorloop deze vragen per opgeschreven hobby op je lijstje en wees eerlijk tegen jezelf. Er is niets mis met een of zelfs meerdere leuke hobby's te hebben, maar wees ook realistisch in de combinatie werk/gezin met je hobby's, hoeveel tijd blijft er daadwerkelijk voor over?

Een goede oefening hierbij is echt eens in tijd op te schrijven hoeveel minuten of uren op weekbasis je kunt spenderen aan deze hobby. Dit geeft je een goede referentie om beslissingen te nemen.

Zoek de goede balans tussen ontspanning, creativiteit en gezinsleven.

STAP 2

Nu ga je het materiaal in groepen verdelen, zodat je kunt beslissen wat er met elke groep moet gebeuren.



HOUDEN

De te behouden spullen van een hobby leg je voorlopig aan de kant. Hier mag natuurlijk ook steeds een selectie in gemaakt worden.



WEGGOOIEN

Spullen die je tegenkomt van een hobby die je niet meer uitoefent, kun je uit huis verwijderen. Ik bedoel dan dingen die niet meer houdbaar zijn (bijvoorbeeld verf) of materiaal dat gedeeltelijk gebruikt is en niet meer kan worden doorgegeven. Zet deze klaar in een zak of doos om naar het containerpark (het afvalstation) te brengen. Het is dan ook verboden om achteraf nog iets uit deze groep weer in huis te nemen.



WEGGEVEN/
VERKOPEN

Deze groep bestaat uit spullen die je niet meer gaat gebruiken, maar misschien toch kunt verkopen of doorgeven. Er zijn tegenwoordig zeer veel facebookgroepjes waarin je materiaal kunt aanbieden aan mensen die dezelfde interesses hebben. Je kunt je materiaal natuurlijk ook steeds te koop aanbieden, maar wees daar realistisch in. Iets verkopen neemt zeer veel tijd in beslag en de opbrengst is laag voor de tijd die je erin moet steken.



LOCATIE
WISSELEN

Verplaatsen binnen je woning kan zeker een optie zijn bij hobby materiaal. Meestal zijn deze dingen wat verspreid geraakt op meerdere plaatsen in huis. Probeer deze dus in de mate van het mogelijke bij elkaar te zetten in een kast of ruimte. Zo behoud je een overzicht en zorg je ervoor dat er niets dubbel of extra wordt aangekocht.

STAP 3

Als het goed is heb je nu alleen nog het materiaal over van de hobby's die je ook echt gaat uitoefenen. Ik weet dat een deel van jullie nog minstens één of twee groepen heeft liggen waarbij getwijfeld wordt: houden of toch niet.

Daarom ga je in stap 3 focussen om binnen een bepaalde ruimte in huis een logische manier te vinden om dit materiaal te organiseren.

Bekijk je huis kritisch en bepaal waar je dit materiaal kunt opslaan en houd hierbij ook rekening met de plaats die je gaat gebruiken om die hobby uit te oefenen.

Zo is veel schildermateriaal heel leuk. Maar als je er elke keer van je garage mee naar je zolder moet lopen om alles op te zetten is dat niet zo handig.

Ook naaien op de eettafel is gezellig en leuk, maar dit wil wel zeggen dat deze elke keer leeggemaakt moet worden na een naaisessie.

Denk hier dus goed over na en bekijk de opties in je huis.

Op basis van deze plaatsbepaling heroverweeg je dan het overgebleven 'te behouden' materiaal en ga je dit organiseren. Als blijkt dat het onmogelijk is alles op die ene plaats te zetten, dan moet je voor jezelf bepalen of dit komt omdat:

- je nog steeds te veel hobby's hebt overgehouden;
- je gewoon te veel materiaal hebt.

En nee, het antwoord is niet 'Mijn kast is te klein!'

Zo, op deze basis kun je de ruimte die je hebt nu per hobby mooi inrichten en overzichtelijk labelen.

STAP 4 KIND(EREN)

Verzamel nu door het hele huis al het materiaal dat te maken heeft met knutselen.

Samen met je kinderen neem je hetzelfde selectieproces door:



HOUDEN



WEGGOOIEN



WEGGEVEN/
VERKOPEN



LOCATIE
WISSELEN

dingen die stuk zijn of een kleurboek dat helemaal vol gekleurd is.

plaatselijke scholen zijn zeer dankbaar met knutselmateriaal dat niet meer gebruikt wordt.

zorg dat al het knutselmateriaal bij elkaar in één kast terecht komt. Dit om zowel voor jou als ouder, als voor je kinderen een goed en logisch beeld te creëren van waar dat materiaal hoort in je woning.

Zorg voor een logische plaats in huis om dit materiaal in gelabelde bakken bij elkaar te zetten. Je kunt op de bakken ook een foto van het materiaal bevestigen, zodat je kind weet wat er in de bak zit.

Zet ook de bakken met materiaal waar je kind niet zelf aan mag komen het hoogst, zo voorkom je een stoel of ander meubelstuk vol verf of lijm.

STAP 5 KIND(EREN)

Je hebt nu een beperkte groep knutselmateriaal in dozen verdeeld in je kast staan.

Als ouder is het jouw taak om met je kind een eigen knutseldoos samen te stellen waarmee het op zelfstandige basis aan de slag kan en mag.

Een voorbeeld:



Kind 1:
meisje dat vooral houdt van verven en glitters



Kind 2:
jongen die vooral houdt van stickers en creatief knutselen met wc-rolletjes

Waarom aparte bakken?

- Jonge kinderen zijn vrij egocentrisch ingesteld en houden bij het knutselen graag hun eigen materiaal bij zich. Als je samen knutselt (dus met jou als ouder erbij), kun je één gemeenschappelijke doos maken. Willen je kinderen zelfstandig knutselen, raad ik aan om elk met een eigen doos te werken. Zo voorkom je ruzie vanaf de eerste minuut.
- Als je kinderen eenmaal ouder worden, kun je weer overschakelen op één gemeenschappelijke knutselkast.
- Knutselen gaat meestal in een opwelling en een afgebakende doos geeft je de optie hier snel en eenvoudig op in te spelen, zonder dat je volledige ruimte wordt ingepalmd door knutselmateriaal.

Bespreek en bepaal per kind de interesse en voorkeuren en vul voor ieder kind zijn of haar persoonlijke doos. Maak hier tijd voor en laat je kind goed meebeslissen. Bespreek ook zeker dat het materiaal qua volume in de doos moet passen en dat dit op regelmatige basis zal worden aangevuld.

STAP 6 KIND(EREN)

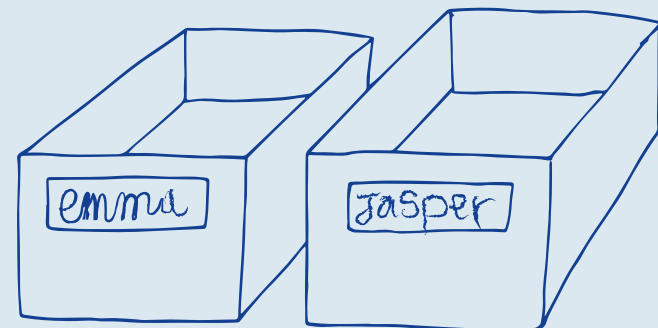
Nu elk kind zijn eigen doos / bak heeft, mogen ze deze natuurlijk mooi versieren of hun naam erop zetten.

Deze dozen komen ook binnen hun bereik, zodat ze in een opwelling hierin kunnen kijken en creatief aan het werk kunnen gaan.

Bespreek natuurlijk ook de gouden regel: na een knutselsessie komt een opruimsessie.

- Wat vuil is kan weg
- Wat leeg is kan weg
- Wat gewassen moet worden gaat naar de wasplaats of naar de keuken
- Overschotjes materiaal gaan terug in de juiste doos
- En het mooie kunstwerk mag worden uitgesteld op de expositieplaats in je woning.

Als laatste taak moeten de persoonlijke knutseldozen regelmatig weer aangevuld worden en het assortiment, indien nodig, kan hierbij wat variëren.



PROFICIAT

Zowel voor jou als voor eventueel je partner en kinderen.

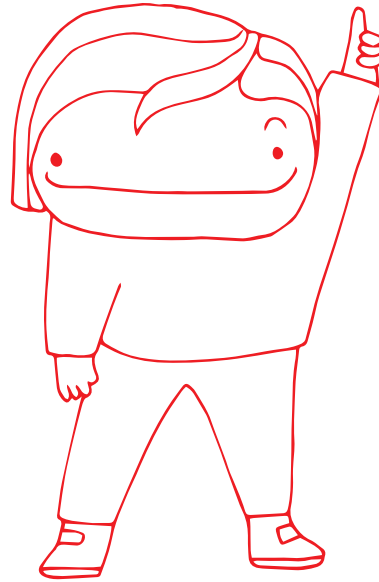
Jullie hebben een mooie stap gezet in het opruimen van de spullen in je woning.

Plan nu zeker ook een moment in je agenda om de dingen die het huis moeten verlaten ook daadwerkelijk weg te brengen.

Plan daarna ook tijd in om de dingen die verkocht gaan worden te fotograferen en online aan te bieden.

Maar allereerst...

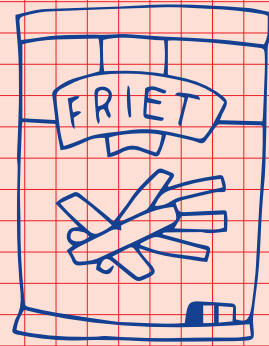
Beloon jezelf en je gezin maar eens!



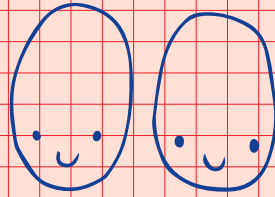
Hierbij nog enkele tips om te zorgen dat het nu opgeruimd blijft:

- Houd het vanaf nu beperkt in hobby- en knutselmateriaal. Doe geen impulsieve aankopen en bekijk eerst wat je al in huis hebt voordat er weer een groep spullen bijkomt.
- Bepaal de regel, een uit is een in. Dat wil zeggen dat indien iets gebruikt is, dit mag vervangen worden door een ander of gelijkwaardig materiaal.
- Gooi kapotte en lege dingen direct weg!
- Het is belangrijk dat kinderen leren beslissingen nemen in het samenstellen van hun persoonlijke box. Ze krijgen hierdoor een bepaalde vorm van onafhankelijkheid en vertrouwen van jou als ouder, zonder dat je daarmee hun creativiteit beperkt. Het is ook belangrijk als ouder om hierin een goed voorbeeld te stellen en voor jezelf dus ook een beperkte afgebakende zone te creëren waaraan je je houdt.

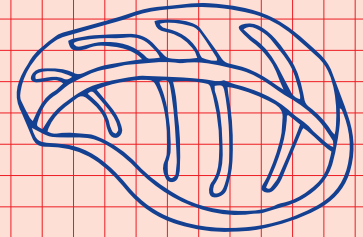
Doen jullie bij de volgende uitdaging ook weer mee? →



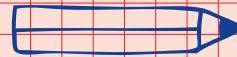
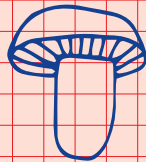
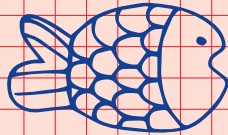
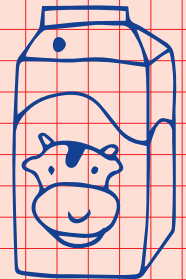
DEEL 2



OPRUIMEN!



KOELKAST EN VRIEZER



WAAROM DOEN WIJ DIT?

VOOR WIE?



ouders Stap 1 - 2 - 3 - 4



kinderen Stap 1 - 2 - 3 - 4

PLANNING + BELONING









Maak een goede planning voor deze uitdaging. Schrijf deze ook daadwerkelijk op, zodat je een verbintenis met jezelf en misschien met partner en/of kinderen aangaat. Je zult merken dat als de planning eenmaal op papier staat, de neiging om deze te veranderen veel kleiner zal zijn dan bij een 'denkbeeldige planning'.

Neem in je planning ook zeker een beloning op die je jezelf graag geeft na het uitvoeren van deze opruimopdracht.



VOORBEREIDING

Voordat je je vol overgave stort op deze nieuwe opdracht, moet je ervoor zorgen dat het materiaal klaarstaat om de nodige categorieën te vormen:

 HOUDEN	 ----- ----- ----- -----
 WEGGOOIEN	 ----- ----- ----- -----
 WEGGEVEN/ VERKOPEN	 ----- ----- ----- ----- <i>(deze categorie zal hier weinig voorkomen)</i>
 LOCATIE WISSELEN	 ----- ----- ----- ----- <i>(deze categorie zal vooral binnen het apparaat zelf voorkomen)</i>

ACTIE

Je gaat deze actie in twee stukken verdelen:

Stap 1 en 2 zullen gaan over het schoonmaken van de koelkast. Dit kun je doen op elk moment, maar ideaal is de dag voordat je naar de winkel gaat om nieuwe etenswaren aan te kopen. Dan staat er het minste in en heb je een perfect overzicht over wat nog moet worden aangekocht.

Stap 4 en 5 zullen dan gaan over de vriezer. Ik raad aan dit te doen op een dag met extreem lage temperatuur. Zo kun je je ingevroren etenswaren buiten in een bak leggen tijdens jouw schoonmaaksessie. Doe dit zeker eenmaal per jaar.

Hoe begin je?

Voordat je begint met je koelkast of vriezer leeg te halen, zorg je dat je het volgende bij de hand hebt:

- Een vuilnisbak
- Een warm sopje
- Een lege vaatwasmachine, zodat bakjes en doosjes direct een wasbeurt krijgen.
- Wat schoonmaakspullen (sponsje, doek...)

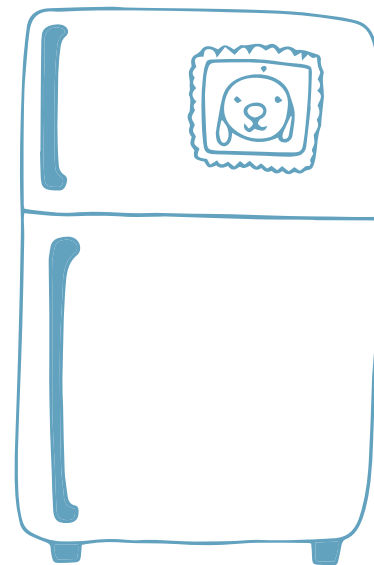
TIJDSINDICATIE



Voor een koelkast mag je op een uur rekenen.

Houd er bij een vriezer rekening mee dat deze helemaal moet ontdooien voordat je hem kunt schoonmaken. Het opruimen op zich zal ook ongeveer 1 uur in beslag nemen.

Als je wilt, kun je je kinderen mee laten helpen met bijvoorbeeld het reinigen van het binnenwerk van de koelkast of vriezer.



	GROEPEN KOELKAST:	 CHECK		GROEPEN VRIEZER:	 CHECK
	BELEG	<input type="checkbox"/>		BROODWAREN EN PATISSERIE	<input type="checkbox"/>
	EIEREN	<input type="checkbox"/>		IJS	<input type="checkbox"/>
	FRISDRANK	<input type="checkbox"/>		VLEES	<input type="checkbox"/>
	VLEES	<input type="checkbox"/>		VIS	<input type="checkbox"/>
	VIS	<input type="checkbox"/>		KROKETTEN / FRIETEN /...	<input type="checkbox"/>
	RESTJES ETENSWAREN	<input type="checkbox"/>		GROENTEN	<input type="checkbox"/>
	GROENTEN	<input type="checkbox"/>		SOEP	<input type="checkbox"/>
	FRUIT	<input type="checkbox"/>		RESTJES OF BEREIDE ETENSWAREN	<input type="checkbox"/>
	BOTER	<input type="checkbox"/>			
	MELK	<input type="checkbox"/>			

STAP 1

Nu je klaar bent om te starten haal je legplank per legplank je koelkast leeg.

Je zet alles op een tafel of aanrecht en bekijkt stuk voor stuk de vervaldatum en de staat van de voedingswaren. Stel je hierbij de volgende vragen:

	JA	NEE
Is deze nog goed en verantwoord om op te eten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is dit sowieso iets dat in mijn gezin gegeten zal worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is het een goed idee dit in mijn koelkast te laten staan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als je op al het bovenstaande vol overgave 'ja' hebt geantwoord, kun je deze etenswaren na het reinigen terug in de koelkast zetten.

Heb je op bovenstaande vraag of vragen 'neen' geantwoord, kun je concluderen dat je deze voedingswaren beter uit je koelkast kunt verwijderen.

STAP 2

We gaan nu het 'te behouden' materiaal in groepen verdelen, zodat je kunt beslissen waar welke groep in de koelkast een plaats kan krijgen.



De bovenste plank is de plaats in de koelkast waar je het best beleg, boter, zuivelproducten, slaatjes en eieren kunt bewaren. Hier loop je ook de minste kans dat, als er iets zou lekken in de koelkast, het hierop terechtkomt.

De middelste plank is ideaal voor geopende potten, restjes voedingswaren en sauzen.

De onderste plank is dan weer de koudste plaats in de koelkast en ideaal om vlees of vis te bewaren.

In de bakken kun je het best groenten en fruit gescheiden houden. Deze hebben namelijk een andere vochtigheidsgraad nodig om goed en lang te behouden. Pas dit – als het even kan – dus aan per bak.

Al geopende flessen drank zet je in de deur, maar let wel op dat deze goed gesloten zijn en stabiel staan.

STAP 3

Enkele tips en fouten die vaak gemaakt worden:

- Zet eieren en melk niet in de deur. Deze moeten op een stabiele temperatuur bewaard worden.
- De onderste legplank gebruik je voor vis en vlees dat nog NIET bereid is. Als je een pakje rauw vlees opent en niet volledig opgebruikt, sluit dit dan weer goed af of doe het in een doosje of plastic zakje.
- Leg bereide en niet bereide vis of vlees nooit bij elkaar vanwege mogelijke kruisbesmetting!
- Zet gerechten die je wilt ontdooien maar nog diepgevroren zijn altijd op een bord midden of onder in de koelkast. Zo voorkom je gedrup op je andere voedingswaren.
- Beleg kun je goed bewaren in afgesloten glazen bakjes – en/of vershoudbakjes. Zo heb je alles direct bij de hand en behoud je een goed overzicht van wat je in huis hebt. Op die manier heb je dus geen verstopte of vergeten pakjes beleg.

Nu je klaar bent om te starten haal je bak na bak (staande vriezer) of laag na laag (liggende vriezer) je vriezer leeg. Je zet alles op een tafel of aanrecht en bekijkt stuk voor stuk de vervaldatum en de staat van de etenswaren. Handel snel en werk in kleine hoeveelheden, zodat je voedingswaren niet ontdooien. Stel je hierbij de volgende vragen:

	NEE	JA		
Is dit nog goed en verantwoord om op te eten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als je op alle vragen vol overgave 'ja' hebt geantwoord, kun je deze etenswaren klaarzetten (buiten in vriestemperatuur) om na het schoonmaken weer in je vriezer te plaatsen.	Heb je op een of meerdere vragen 'neen' geantwoord, kun je concluderen dat je deze voedingswaren beter uit je vriezer kunt verwijderen.
Is dit sowieso iets dat in mijn gezin gegeten zal worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Is het een goed idee dit in mijn vriezer te laten staan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

STAP 4

Je gaat nu het 'te behouden' materiaal in groepen verdelen, zodat je kunt beslissen waar welke groep in de vriezer een plaats kan krijgen.

Mogelijkheid 1 – staande vriezer (als je er een zou aanschaffen, raad ik echt aan om voor een staande te kiezen):

- De bovenste plank is de plaats in de vriezer waar je het best brood en ijs bewaart. Dit zijn vrij zuivere producten die het minst bacteriën met zich meedragen.
- De middelste bakken houd je dan voor groenten en fruit die ingevroren zijn. Deze mogen bij elkaar. Een andere middelste bak kun je dan gebruiken voor restjes of al bereide gerechten en soep. Heb je nog een bak over in het midden, dan kun je hier kroketjes, frietjes en alles wat gefrituurd moet worden in bewaren.

- De onderste plank is ook hier de koudste plaats in de vriezer, dus daar zet je het vlees en de vis.

Mogelijkheid 2 – liggende vriezer:

- Onder in de vriezer leg je bijvoorbeeld rechts vlees en links vis.
- Bovenop rechts bewaar je frietjes / kroketjes / te frituren etenswaren.
- Bovenop links geef je groenten en fruit een plekje.
- Bovenin rechts kun je dan aanvullen met restjes, al bereide gerechten en soep.
- Bovenin links heb je dan een goede plaats voor brood en deegwaren.
- Tegen de tijd dat het zomer wordt, is het handig om de ijsjes boven in de vriezer te plaatsen, zodat ze gemakkelijk toegankelijk zijn.

Enkele tips en fouten die vaak gemaakt worden:

- Plaats in een liggende vriezer steeds bakken die op elkaar gestapeld kunnen worden of gebruik hangmanden. Zo is het mogelijk groepen voedingswaren bij elkaar te houden.
- Voor bakken met verschillende soorten etenswaren kun je verdeelstukken kopen. Deze voorkomen dat alles door elkaar raakt.
- Haal etenswaren uit hun grote en meestal onhandige doos, bijvoorbeeld ijsjes. Zo win je ruimte.
- Snel en efficiënt je vriezer ontdooien kan door een hete kom water erin te zetten en de deur weer te sluiten. De damp zorgt voor een snellere ontdooiing. Je kunt op plekken dat het ijs echt heel dik is wat zout aanbrenge. Dit versnelt het proces ook, maar let wel op dat je achteraf grondig reinigt.

PROFICIAT,

dat heb je fantastisch gedaan!
Je hebt een mooie stap gezet in het opruimen en organiseren van je woning.

Zorg ervoor dat de vervallen producten zo snel mogelijk je huis kunnen verlaten.

Maar allereerst... beloon jezelf!



Hierbij nog enkele tips om te zorgen dat het nu opgeruimd blijft:

- Een handige en goedkope tip om een overzicht te houden van wat er in je bak (staande vriezer) zit, is door aan de buitenzijde van de bak stukjes plakband te bevestigen. Op elk stukje plakband schrijf je met een watervaste stift wat er in die bak zit. Je kunt daarbij porties vermelden. Heb je een bepaalde portie gebruikt, haal je dat plakbandje er af en zo weet je steeds perfect wat je reserve is. Regelmatig aanvullen en weer stukjes plakband aanbrenge, zeer eenvoudig. Je kunt ook een klein fotootje aan de buitenzijde van je vriezer bevestigen, met uitleg aan de hand van een pictogram wat in welke lade zit. Zo kan iedereen eenvoudig alles vinden.
- Bij een liggende vriezer kun je deze techniek ook toepassen, maar dan boven op het deksel van de vriezer. Ik raad dan wel aan om met kleuren te werken. Geef bijvoorbeeld groenten de kleur groen, vlees de kleur rood... Aan de hangmand of bak met deze ingrediënten hang je dan een touwtje met dezelfde kleur. Zo is het voor de overige gezinsleden ook heel duidelijk wat er in deze mand zit.
- Vergeet ook zeker niet om zowel bij de koelkast als bij de vriezer de stroom af te zetten als je deze met water gaat schoonmaken!

Doen jullie bij de volgende uitdaging ook weer mee?