

Trendy v minimalismu? Kapsulový šatník, oběd z pár ingrediencí a úklid octem a sodou

16.10.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Dnešní svět je velmi hektický, konzumní a plný nadbytečných věcí.

Dokonce i naše vlastní domovy jsou často chaotickým prostředím plným nepořádku a přílišné vizuální stimulace, namísto aby byly oázou klidu a pohody. Řada lidí proto našla útočiště v principu minimalismu, který jim pomáhá život zjednodušit a najít potřebný klid v každodenním shonu. Pojďme nahlédnout pod pokličku života s minimem věcí-víte, kdo byl vůbec největším minimalistou? Jak vytvořit kapsulový šatník? A jak vám pomůže minimalismus v každodenním úklidu?

Nejslavnějším minimalistou je Diogenés, dnes září Joshua Becker či Marie Kondo

Ačkoliv dnes minimalismus zažívá velký boom, rozhodně se nejedná o novou myšlenku. Jedním z prvních minimalistů byl již řecký filozof Diogenes ze Sinópe, o kterém se traduje, že žil v sudu. Říká se, že vlastnil také misku z vydlabané dýně, ale když viděl, že žebrák (podle jiné z verzí také chudé děti) pije vodu z dlaní, zahodil ji. Ačkoliv dnes již jen těžko zjistíme, kolik je na těchto příbězích pravdy, rozhodně je jeho jméno v souvislosti s minimalismem zmiňováno velmi často. Nouze o současné minimalisty však rozhodně není – mezi velké zastánce patří autor několika knih o životě s málem Joshua Becker, zajímavý osobní příběh o zbavení se nepotřebných věcí přináší v knize Sbohem, věci také Japonce Fumio Sasaki. Kdo raději poslouchá, než čte, může si pustit podcast známé dvojice kamarádů The Minimalists. A kdo by mohl opomenout slavnou Marii Kondo? Ačkoliv ta se za minimalistku sama nepovažuje, jedna z jejích hlavních myšlenek je ponechat si pouze to, co nás dělá šťastnými – což, chtě nechtě, k nějaké formě redukce věcí rozhodně vede. Láká vás představa více životního prostoru, volného času, nižších výdajů a klidnějšího života? Podívejte se, kde můžete začít.

Založte si kapsulový šatník, kvalitní a nadčasový

Minimalismus se v poslední době dostává do popředí i v oblasti módy. Lidé začínají více přemýšlet nad tím, kde se oblečení vyrábí, za jakých podmínek a z jakých materiálů. Častěji než dříve si pořídí raději jeden kvalitní nadčasový kousek, byť s vyšší cenovkou, než pět nekvalitních. V souvislosti s šatníkem se čím dál více skloňuje pojem capsule wardrobe (kapsulový šatník), se kterým přišla v 70. letech majitelka londýnského butiků Susie Faux. Jeho principem je vlastnit nejlépe jen nadčasové kusy oblečení z dobrých materiálů, které je možné mezi sebou volně kombinovat. Někdo uvádí dokonce striktní počet 37 kusů. Základem jsou například čistě bílá či černá trička, bílá košile, látkové kalhoty, džíny, černé šaty, blejzr, svetr a bílé tenisky a mokasíny. Chybu neuděláte ani s trenčkotem a kabátkem. Základním vodítkem je volit kvalitní materiály, které vydrží, a neutrální barvy. Podobně je to i s doplňky. *„Obliba minimalismu je patrná i z poptávky po špercích – kolekce náušnic s jednoduchými, čistými liniemi jsou velmi populární. Ženy je volí, protože jsou jemné a elegantní, a zároveň snadno kombinovatelné jak se společenskými šaty, tak třeba s džínovou bundou a teniskami. Jejich kouzlo je v nadčasovosti a univerzálnosti,”* potvrzuje trend **Dominika Štovičková**, spoluzakladatelka české šperkařské značky **USHI**.

Zjednodušte si úklid, používejte ocet a sodu

Ze šatníku se můžete volně přesunout do zbytku bytu. Minimalisté radí, aby se člověk zbavil všeho,

co nepoužívá, nepotřebuje nebo to má ve více kusech. Rozbité věci roztřídte do odpadu, pěkné věci, které však již nevyužijete, můžete zkusit prodat nebo darovat. Věcem, které vám doma zůstanou, pak najdete pevné místo. Tím si velmi urychlíte a usnadníte každodenní úklid. Ten mimochodem můžete také zjednodušit – namísto velkého množství čisticích přípravků zkuste využít sílu přírodních pomocníků. Velmi účinný je bílý ocet, který rozpouští vodní kámen a dezinfikuje. Nalijte si jej spolu s čistou vodou do lahve s rozprašovačem a pusťte se do čištění. Všestranná je také jedlá soda – můžete ji použít namísto tekutého písku, na odstranění skvrn na oblečení či tam, kde se potřebujete zbavit zápachu. Řada minimalistů také odkazuje na fakt, že jsou naše domácnosti přeplněny objekty (všudypřítomné fotografie, obrazy, plakáty, vázičky, svíčky, figurky, umělé květiny, záplavy polštářů,...), což působí nadměrně stimulativně a mozek si v takovém prostředí nemůže pořádně odpočinout. Čistý a uspořádaný domov, jehož údržba zabere jen minimum času, je pak skutečnou oázou, kde se budete cítit klidně a uvolněně.

Capsule cooking aneb vařte rychle, chutně a sezónně

Minimalismus však nezná hranici, volně se přelévá do všech sfér lidského života. Není proto překvapením, že najdete jeho uplatnění také v kuchyni. Ptáte se jak? Vlastně zcela přirozeně se jedná o návrat ke skutečným potravinám, nezpracovaným, s důrazem na lokálnost a sezónnost. I v kuchyni se začíná prosazovat takzvané capsule cooking, tedy sbírka základních surovin, technik a receptů, které můžete obměňovat podle sezónnosti. Recepty by měly být snadné, chutné a dobře kombinovatelné, a to za užití jen malého množství nádobí. Taky se zaměřte na zbytky – naučte se je zpracovávat v co největší míře, abyste minimalizovali vyhazování užitečných surovin.

<https://www.dychame.cz/trendy-v%E2%80%AFminimalismu-kapsulovy-satnik-obed-z%E2%80%AFpar-ingredienci-a-uklid-octem-a-sodou>