Gewusst wie

DER *LISA*-RATGEBER

Nähmaschinen kann man auch ausleihen (ab 5 €/Monat, z. B. naehmaschine 4you.de). Perfekt zum Ausprobieren!

So gelingt der Einstieg

Nähen lernen

5 praktische Tipps für Anfängerinnen

Die Nähkunst ist mehr als ein Zeitvertreib. Es hat fast schon etwas Magisches, wenn sich ein einfaches Stück Stoff unter den eigenen Händen in etwas Schönes verwandelt. Lust, das mal auszuprobieren? Ute und Nicole Schmidt, leidenschaftliche Näherinnen, erleichtern Ihnen mit wertvollen Tipps den Einstieg in dieses wundervolle Hobby.

Lernen Sie Ihr Werkzeug kennen

Beschäftigen Sie sich ausgiebig mit ihrer Nähmaschine. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie alles funktioniert, wie leicht oder schwer sich das Pedal bedienen lässt usw. Üben Sie obendrein die wichtigsten Stiche, wie den Geradstich, den Zickzackstich für Versäuberungen und – falls vorhanden – den dreifachen Stretchstich für elastische Stoffe. Achten Sie dabei darauf, die richtige Nadel für das betreffende Material zu benutzen (dünn für feine und elastische Stoffe, dick für feste Stoffe und Leder usw.)

Bereiten Sie sich sorgfältig vor

Zu den Dingen, die Sie früher oder später benötigen, zählen Schneiderkreide oder ein wasserlöslicher Stift zum Anzeichnen von Nähten oder anderen Markierungen, ein Maßband, ein Nahttrenner und jede Menge Stecknadeln (am besten welche mit großen Köpfen, die sind einfacher zu entfernen) sowie eine Stoffschere. Vor dem Start wird der ausgewählte Stoff gewaschen und gebügelt. Wenn Sie zu nähen beginnen, darauf achten, dass Ober- und Unterfaden dieselbe Farbe haben. Anschließend einem kleinen Materialstück üben, ob Nadel, Faden und Fadenspannung in Ordnung sind.

Setzen Sie sich realistische Ziele

Erlernen Sie die Grundlagen an Einsteiger-Projekten mit geraden Nähten wie Handyhüllen oder Kissenbezügen bis hin zu einfachen Stofftaschen. Auf diese Weise machen Sie sich mit routinierten Abläufen vertraut, beispielsweise den Faden einfädeln oder die Unterspule einsetzen und üben, gerade Nähte zu produzieren.

Halten Sie sich auf dem Laufenden

Wagen Sie sich mit wachsendem Können an neue Projekte heran, deren Schwierigkeitsgrad sich langsam steigert. Dadurch bleibt dieses fantastische Hobby spannend und Ihre Ergebnisse werden immer besser. Darüber hinaus erhält man beim Stöbern in einschlägigen Geschäften und Schmökern in Handarbeitsmagazinen Ideen und Inspiration für neue Kreationen.

Behandeln Sie Ihr Arbeitsgerät gut

Wie andere Geräte auch benötigt die Nähmaschine eine regelmäßige Wartung und muss ab und zu gereinigt werden. Oft sammeln sich Fusseln unter der Stichplatte, im Fuß oder im Spulenbereich, die von Zeit zu Zeit entfernt werden sollten. Wenn das Gerät irgendwann nicht mehr so näht, wie gewohnt, sich etwa der Faden immer wieder verhängt, ist es Zeit für einen Service.

Für Ute (r.) und Nicole Schmidt ist Nähen eine Berufung. Mutter und Tochter nähen schon von klein auf. Ute ist Marketingkauffrau und Nicole Informatikerin. Gemeinsam betreiben sie einen Online-Shop rund ums Nähen, Stricken, Plotten und Basteln. Ob Anfänger oder Profi — unter cheznu.tv gibt es für alle das richtige Produkt.

Fotos: Cheznu.tv, iStock/g-stockstudio, Shutterstock/New Africa, stock.adobe.com/Tomsickova

Gefriergetrocknetes Obst im Check

Wie gut ist der (teure) Snack wirklich? LISA hat sich für Sie schlaugemacht

Gefriergetrocknetes Obst wie Erdbeer- oder Himbeer-Chips erobert derzeit die Supermarktregale. Nicht nur Kinder sind geradezu süchtig nach dem Snack. Glaubt man den Verpackungen, sind die Knabber-Beeren ja auch gesund. Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Das sind die Vorteile:

Es ist gesund: Das Trocknungsverfahren ist sehr schonend. Viele Vitamine und Mineralien bleiben erhalten, was gefriergetrocknetes Obst zu einer nährstoffreichen Alternative zu frischem Obst macht.

Es ist unkompliziert: Erdbeerchips und Co sind lange haltbar, sie sind leicht zu transportieren und müssen nicht gekühlt werden. Das ist praktisch für unterwegs. Und: Anders als frische Früchte haben sie immer Saison …

Es ist vielseitig: Ob als Snack zwischendurch, am Morgen in Müslis oder auch zur Verfeinerung von Backwaren – das Obst bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten in der Küche.

Das sind die Schattenseiten:

Es geht ins Geld: Besonderes getrocknete Erdbeeren und Himbeeren sind ein teurer Spaß. Kleine Snacktüten für Kinder kosten mitunter knapp 2 €, dabei sind nur etwas mehr als 10 g Früchte drin.

Es steckt viel Zucker drin: Zwar steht „ohne Zuckerzusatz“ drauf – und das stimmt auch. Aber: Die Gefriertrocknung entzieht den Früchten Wasser, das lässt den Zucker- und Energiegehalt nach oben schnellen. Beispiel: In 100 g Erdbeerchips stecken 50 g Zucker, in 100 g frischen Erdbeeren nur 5 g.

Es braucht viel Energie: Der Gefriertrocknungsprozess ist sehr energieintensiv. Zudem kommen die Früchte oft von weit her. Verbraucher können das aber nicht oder nur schwer erkennen. Bei verarbeitetem Obst gibt es keine Kennzeichnungspflicht.

Eine Anleitung für eine ausgewogene, gesunde und vollwertige Ernährungsweise finden Sie in den 10 Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): https://www.dge.de/ernaerrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

GEFLÜGEL AUS EUROPA:

NACHHALTIGER UND VIELFÄLTIGER GENUSS!

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Kofinanziert von der Europäischen Union

ENJOY IT'S FROM EUROPE