

Anais Malfilatre  
Mit Fotografien von Fabrice Besse

*Nähideen für*  
**KÜCHE & BAD**

nachhaltig, umweltfreundlich, plastikfrei

 Bassermann



# Einleitung

---

Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, dann sind Sie bereits davon überzeugt, dass wir unser Verhalten und unsere Gewohnheiten ändern müssen, um unseren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Zwar »geht es der Erde sehr gut!«, wie der Astronom und Philosoph Hubert Reeves in *La Terre va très bien* erklärt: nur gefährdet unser Verhalten das Leben auf ihr. Wenn wir morgen verschwinden, wird die Erde zu einem neuen ökologischen Gleichgewicht zurückfinden. Es geht also nicht darum, sie zu retten, sondern uns: darum, unseren (übermäßigen) Verbrauch einzuschränken, um eine Katastrophe abzuwenden, deren Opfer wir ebenso wären wie der Rest der Fauna und Flora unseres Planeten.

Es gibt viele Möglichkeiten, um als Einzelperson seine täglichen Abfälle zu reduzieren. Nähen ist eine davon: es ist ein exzellentes Mittel, um kleine Wegwerf-Artikel, die die Umwelt belasten, durch nachhaltige Alternativen aus Stoff zu ersetzen, die Sie waschen und wiederverwenden können – manche viele Jahre lang.

Sie werden schnell sehen, wie leicht es ist, Ihre Gewohnheiten zu ändern: Alle hier vorgeschlagenen Arbeiten sind für Anfänger geeignet und einfach nachzuarbeiten. Die selbst hergestellten kleinen Gebrauchsgegenstände sind so praktisch, dass sie schnell ihren Platz in Ihrem Alltag finden werden.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Nähen!

Anaïs



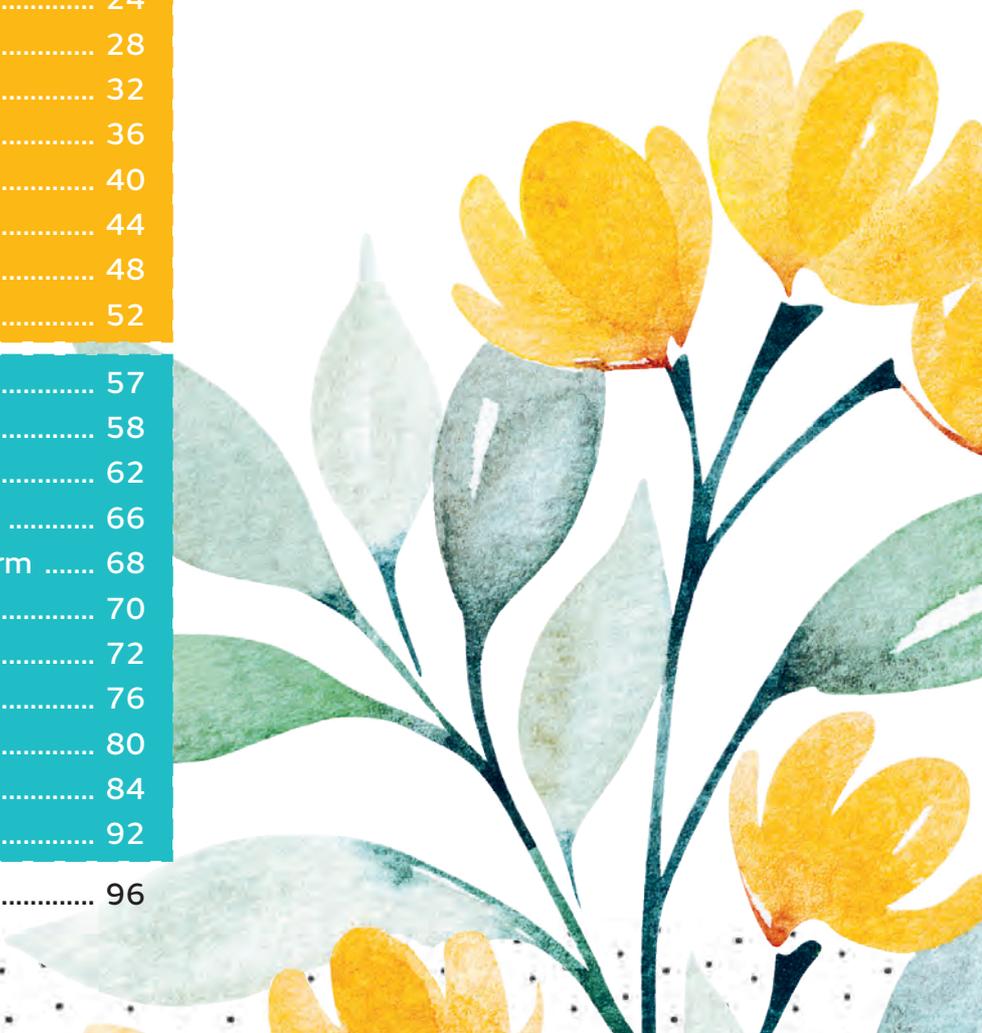


# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	3
<b>Das Zero-Waste-Konzept</b> .....	6
<b>Das Material</b> .....	8
Nähzubehör .....	8
Kopieren von Schnittmustern .....	9
<b>Die Nähmaschine</b> .....	10
Welche Maschine eignet sich? .....	11
<b>Die Stoffe</b> .....	12
Die Labels GOTS und Oeko Tex .....	12
Welche Stoffe sind geeignet? .....	13
<b>Nähideen für die Küche</b> .....	15
Servietten .....	16
Küchenrolle .....	20
Küchenschwamm .....	24
Lebensmittelbeutel .....	28
Salatbeutel .....	32
Sandwich-Tasche .....	36
Abdeckhaube .....	40
Lunchbeutel .....	44
Teefilter .....	48
Kaffeefilter .....	52
<b>Nähideen fürs Bad</b> .....	57
Stofftaschentücher .....	58
Reinigungstücher .....	62
– Quadratisches Reinigungstuch .....	66
– Reinigungstuch in Tröpfchenform .....	68
– Reinigungstuch »Kätzchen« .....	70
Stoffkörbchen .....	72
Seifentäschchen .....	76
Zahnbürstentäschchen .....	80
Damenbinden .....	84
Wäschenetz .....	92
<b>Schnittmuster</b> .....	96

## Hinweise

- Für jedes Projekt werden Anwendung, Material, Zeitaufwand und Schwierigkeitsgrad der Arbeit (1 = leicht, 2 = etwas schwieriger, 3 = anspruchsvoll) angegeben. Außerdem gibt es Informationen zu Pflege und Reinigung des Produkts, Tipps zum Nähen, mögliche Alternativen ...
- Die Schritt-für-Schritt-Abbildungen ergänzen die Texte.





*Das Zero-  
Waste-Konzept*

Umweltfreundliche, wiederverwendbare Küchen- und Badtextilien verursachen deutlich weniger Müll als Wegwerfartikel, doch werde ich oft gefragt, wie es denn mit der Umweltbelastung dieser Accessoires in Bezug auf Wasser- und Energieverbrauch stehe. Die Frage ist berechtigt, denn wenn diese gewaschen werden, verbraucht man

- Wasser
- Waschmittel
- Strom aus umweltbelastender Energieerzeugung

Die Frage ist leicht zu beantworten. Um die Verwendung unserer Zero-Waste-Produkte zu optimieren, empfiehlt die Gesellschaft für Umwelt und Stromverbrauch (ADEME, *Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie*):

»Es ist unerlässlich ... in einer voll beladenen Maschine vorzugsweise bei 60 °C [statt bei 90 °C] zu waschen, eine Waschmaschine der Energieklasse A++/A+++ zu verwenden, auf Waschmittel mit einem Öko-Label zurückzugreifen und nicht überzudosieren, im Freien zu trocknen und die jeweiligen Gegenstände möglichst nicht zu bügeln.«

Sie finden in diesem Buch 20 Nähideen für nachhaltige Produkte, darunter:

- Servietten
- Küchenschwamm
- Küchentücher
- Beutel zum Kauf von Lebensmitteln ohne Verpackung
- Salatbeutel, um übrig gebliebenen Salat nach dem Waschen im Kühlschrank aufzuheben
- Lunchbeutel
- Tee- und Kaffeefilter
- Abdeckhauben für Speisen im Kühlschrank, um Alufolie und Plastikfolie zu vermeiden!
- Stofftaschentücher
- Stoffkörbchen für Kosmetikartikel
- Seifentäschchen und Zahnbürstentäschchen für die Reise
- Damenbinden
- und ein Wäschenetz, um Ihre Wäsche in der Maschine zu schonen

Ich beschreibe die verwendeten Stoffarten und ihre genauen Maße sowie das nötige Nähzubehör; ich liefere die Schnittmuster oder erkläre Ihnen, wie sie zu zeichnen sind; zeige Ihnen in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Erklärungen, wie Sie beim Nähen vorgehen, und gebe Ihnen Tipps für Pflege und Reinigung des fertigen Produkts.

Willkommen beim Zero-Waste-Abenteuer!

# Das Material

---

## NÄHZUBEHÖR

- Nahttrenner
- 4 Scheren
  - > klein für Fäden
  - > groß für den Stoff
  - > Zackenschere, um Nahtzugaben abzuschneiden
  - > Papierschere
- Rundkopf-Stecknadeln oder Nähclips/ bzw. Stoffklammern sowie ein Stecknadelkissen oder ein Magnet zur Ablage
- Nähnadeln für das Nähen von Hand
- Sicherheitsnadeln und eine Wollnadel
- Maßband
- Unterfaden-Spulen und eine Schachtel zur Aufbewahrung
- Schneiderkreide oder ein Textilmarker für dunkle Stoffe
- Tisch und Bügeleisen
- Garnrollen (farblich zu Ihren Stoffen passend)



## KOPIEREN VON SCHNITTMUSTERN

- Pauspapier oder transparentes Papier, um die Schnittmuster von S. 96ff. zu kopieren
- Markierstifte (Trickmarker), die beim Bügeln unsichtbar werden – ideal, um Markierungen zu zeichnen und später zu löschen
- auswaschbare Markierstifte oder Filzstifte für Kinder (Sie finden sie in Hobbyläden), um die Schnittmuster auf die Stoffe zu übertragen: die Linien verschwinden beim Waschen ab 30 °C
- Eine Rolle Zeichenpapier, um ein Schnittmuster aufzuzeichnen (in Hobbyläden erhältlich)
- ein großes Lineal von 40 cm Länge und ein Zeichendreieck
- Metallscheiben für Heimwerkerbedarf aus dem Baumarkt, um die Stoffe zu beschweren. Wählen Sie möglichst schwere!
- DIN A4-Taschen mit Druckverschluss oder Klarsichthüllen, um die Schnittmuster zu ordnen
- Die Schnittmuster können Sie auch unter folgendem Link herunterladen: [www.bassermann-verlag.de/naehideen-kueche-bad](http://www.bassermann-verlag.de/naehideen-kueche-bad)



# Die Nähmaschine

---

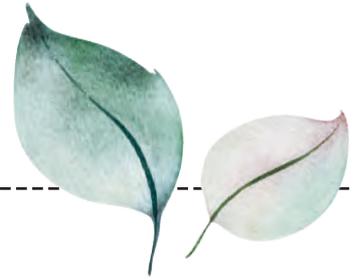
**»Besser eine gute gebrauchte als eine minderwertige neue!«**

Man hört oft, es sei für Nähanfänger besser, wenig in eine Maschine zu investieren, »weil man ja nie weiß ...«. Wenn man dann nach einigen Versuchen feststellt, dass einem das Nähen doch nicht wirklich liegt, hätte man zumindest nicht allzu viel Geld umsonst investiert.

Ich bin da anderer Meinung: Gerade dann, wenn man mit dem Nähen anfängt, braucht man eine gute Nähmaschine! Man weiß ja nicht, wie die Maschine funktioniert, was normal ist. Ist es normal, wenn der Faden sich ringelt? Wenn er reißt? Man hat Angst vor allem: Das Einfädeln ist ein Martyrium, das Auswechseln einer Nadel ein Opfergang ... Eine leicht zu bedienende, zuverlässige Nähmaschine ist die beste Verbündete für den Anfang: sie ist leichter einzufädeln, macht weniger Probleme und erleichtert das Lernen. Eine gute Nähmaschine ist ein Muss, vor allem für Anfänger!

Die Marken Brother, Janome und Juki sind meiner Meinung nach vertrauenswürdig und garantieren Qualität. Auch Pfaff, Singer oder – für den größeren Geldbeutel – Bernina sind bekannte und bewährte Marken. Und wenn ich Ihnen einen Rat geben darf: Ziehen Sie eine gute gebrauchte Maschine einer schlechten neuen vor!

Wie steht es mit der alten Nähmaschine der Großmutter oder Großtante? Stürzen Sie sich darauf, wenn Sie jemanden kennen, der Ihnen zeigen kann, wie sie funktioniert, und ziehen Sie die Wiederverwendung dem Neukauf einer billigen Maschine vor. Wenn niemand Sie bei der Handhabung einer alten Nähmaschine anleiten kann (vergessen Sie nicht, sie überholen zu lassen: Einstellung, Ölen ...), ist es vielleicht besser, mit einer neuen Maschine zu beginnen. Achten Sie darauf, dass die Maschine einfach zu bedienen ist und dass sie gewisse Komfortfunktionen wie einen Geschwindigkeitsregler hat, um ganz vorsichtig und langsam zu nähen, eine Nadelstoppfunktion, um über Ecken zu nähen, eine Einfädelhilfe ....



## WELCHE MASCHINE EIGNET SICH?

Die Projekte, die ich Ihnen vorschlage, erfordern keine besonderen Funktionen auf Ihrer Nähmaschine. Sie sind daher ideal für den Anfang. Wir werden überwiegend mit Baumwolle, Frottee oder beschichteter Baumwolle nähen und Grundfunktionen wie Gerad- und Zickzackstich verwenden.

Für den kleinen Geldbeutel und die gelegentliche Nutzung rechnen Sie mit 100 bis 150 €. Wählen Sie eine robuste Maschine, auch wenn Sie nicht alle Funktionen hat.

Für den etwas größeren Geldbeutel empfehle ich Ihnen, 200 bis 500 € anzulegen.

Finden Sie einen guten Kompromiss zwischen dem zur Verfügung stehenden Budget und der Qualität der Verarbeitung: Bevorzugen Sie Metall anstelle von Plastik, ein schwereres, aber solides Gehäuse. Achten Sie darauf, dass die Maschine mit genügend Funktionen ausgestattet ist, wenn Sie lange Freude an Ihrer Maschine haben wollen.

