

Ooopps! – tomt i plånboken?

En hel vecka kvar till lön och tomt i plånboken, hur klarar man det? Ja, förhoppningsvis är det kanske inte helt tomt men du inser snabbt att här gäller det att hålla igen om du ska klara matkostnaden denna månad.

Enligt Konsumentverkets beräkningar bör en familj på två vuxna och två barn klara sig med ett matkonto på ca 5000 kr i månaden – många klarar sig på mindre. Att välja råvaror och laga maten själv i stället för hel- och halvfabrikat är ett bra val. Det är oftast billigare, du väljer själv ingredienser och tillagningssätt.

Planering

Mat behöver vi varje dag, därför är det bra att planera för det. Det är tidskrävande och oftast stressigt att handla mat varje dag. Är man dessutom hungrig när man handlar är risken för impulsköp stor. Dessa köp blir i längden dyra, handla därför aldrig när du är hungrig. Samla familjen någon kväll i veckan och planera en veckmatsedel. Utgå från temadagar med fisk, köttfärs, vegetariskt, soppa, ägg, kött, kyckling – så har ni redan kommit en bra bit. Köp sen lite basvaror som frysta grönsaker t ex broccoli, haricot verte, ärtor, spenat (grönsaksblandningar blir ofta dyrare), burkkonserver som majs, bönor och tomatkross samt rotfrukter. Potatis, lök, morötter och ägg bör man alltid ha hemma, då kan du göra soppa, raggmunk, pannkakor, omelett, med mera. Svensk husmanskost är ofta ett bra val när plånboken är tom.

Lockpriser

Varje vecka annonserar matbutikerna om lockvaror inför helgen. Få har tid att åka runt till olika affärer för att nyttja extrapriser. Välj ut ett antal varor som ditt hushåll ofta köper och jämför priset på dessa mellan olika butiker. Extrapriser förekommer i alla butiker, men det är de ordinarie priserna som styr i vardagen.

Dyraste måltiden kan bli frukost och mellanmål om familjen väljer mycket fingor, yoghurt i olika smaker, flera pålägg



En hel vecka kvar till lön och tomt i plånboken, hur klarar man det?
Foto: Copyright iStockphoto/Tommy L.

och juice. Men frukosten är en viktig måltid som ska ge en energikick inför dagen. Välj naturell fil eller yoghurt och hemgjord flingblandning samt ev frukt eller sylt. Glöm inte bort frukostklassikern – havregrynsgröt! Komplettera med en frukt, anpassad efter årstiden.

Laga middag och få lunch

För att orka med skola/arbete behöver du äta tre huvudmål varje dag. Måltiden mitt på dagen är nog så viktig, men går du ut och äter för 60-80 kr/dag så blir det mycket pengar på ett år, 15-20 000 kr/år. Laga middag på kvällen, beräkna några extra portioner så det räcker till lunchlådan. Om du har mycket ost och köttrester i kylskåpet så baka pizza, då blir du populär i familjen samtidigt som du kan lägga några bitar i frysen. Pytt i panna är en annan omtyckt resträtt som bara bli godare om den är innehållsrik.

Rester går allt för ofta ner i sophinken. Med lite fantasi gör du lätt lunchlådan som blir både billigare och godare än på lunchrestaurangen. Gör en bassallad med bulgur, matvete eller pasta tillsammans med finstrimlad röd- eller vitkål som stomme, detta kan du sen komplettera med grönsaker och kött- eller fiskrester. Kockt eller stekt ägg och annat pålägg kan också bli en lunchingrediens, kanske tillsammans med grovt bröd eller kall potatis.

Fiskpinnar är en omtyckt rätt i barnfamiljer, men du får mer fisk om du panerar själv. Fiskgryta eller soppa blir enkel och billig med goda grönsaker. Framdelskött är billigare än bakdelskött. Goda grytor gör du av märgpipa och högre, filé och kotlett hör helgen till. Kött i skivor och bitar har högre kilopris än helt kött, du behöver bara en vass kniv så fixar du bitarna själv. Billig korv har ofta mindre kött mängd, lika med mindre mättnad.

Vintermånaderna innebär dyra importerade grönsaker och dyr frukt. Svenska äpplen håller ett tag till, tillsammans med torkad frukt och frusna bär kan det bli hemlagad fruktkräm som ett billigt och bra alternativ till exotisk fruktsallad. Olika kålsorter och rotfrukter kan varieras i mängder och är betydligt smakrikare och bättre än tomat och gurka i februari. Låt inte frukt och grönt ligga och skrupna i kylan, soppor och gratänger kan sluka det mesta och fruktsallad är alltid uppskattat.

Bara vanligt vatten

Drycker är ett annat dyrt kapitel. Sverige har utmärkt kommunalt vatten vilket är den bästa måltidsdrycken, varva gärna med mjölk, där du får mycket näring till liten kostnad. Färsk frukt är ett billigare val än juice i större mängd. *Lycka till!*

Lenamaria Wikström
0480-156 74, Matkonsult HS Kalmar

Billiga maträtter

- Spikpaj- ett paj med brynt lök, kött- eller fiskrester och äggstanning
- Spiksoppa – buljong med potatis, lök, purjolök, morötter m m, m m
- Raggmunk, med eller utan fläsk
- Blodpudding
- Grönsaksgratäng
- Potatis- och purjolökssoppa
- Tomatsoppa
- Ost- och skinkpaj
- Potatisbullar, med eller utan fläsk
- Grönsakssoppa
- Stroganoff med korv eller fläskkött
- Korvgrytor
- Makaronipudding
- Löksoppa
- Omelett
- Pannkakor, med spenat eller rivna morötter, kanske kall skinksås till
- Crêpes
- Spenatsoppa med ägghalvor
- Rödbetsoppa
- Bøngryta
- Stekt, gravad eller inlagd sill/strömming
- Gubbröra
- Köttgrytor – kött från framskött
- Gulasch – på hösten är paprikan billig
- Rotmos
- Ärtsoppa
- Spaghetti och tomat-sås/köttfärs-sås med grönsaker/ostsås
- Kålpudding/kåldolmar
- Bakad potatis