

Konsten att få pengarna att räcka till

När jag var liten kommer jag ihåg att mamma gjorde en månadsbudget för att få pengarna att räcka till. Hon planerade maten noga och handlade bara det som stod på handlingslistan. Inte så konstigt att jag blivit likadan. Det är ganska skönt att kunna hushålla med pengarna, att veta ungefär hur mycket pengar som går åt till mat varje månad och att kunna sätta av en del till sparande.

Varje vecka lägger jag ner mycket tid på att planera en veckomatsedel. Eftersom många av barnens aktiviteter börjar vid 16- eller 17-tiden är det viktigt att det finns mat hemma och en tydlig plan för vad som ska lagas.



[Godaste zucchinipastan](#)

För att få en vecka med varierad kost brukar jag börja med att fördela ut proteinet; en dag köttfärs, en dag kassler/skinka, en dag kyckling, en dag fisk och så vidare. Det händer också att det blir någon dag vegetariskt. Därefter väljer jag ut goda recept med just de råvarorna. De flesta rätterna är favoriter sedan tidigare och några är helt nya. Recepten hittar jag oftast i tidningar, kokböcker eller på bloggar.

På vardagarna blir det ofta GI-inspirerad mat, vilket betyder att livsmedlen har lågt till medelhögt glykemiskt index. Kolhydraterna bör ligga på ett värde under 90 (på webben finns massor med listor över livsmedel om du är intresserad). Istället för vanlig pasta, potatis och vanligt ris väljer vi hellre fullkornspasta, parboiled/basmatiris, bönor, quinoa eller kikärter som är bättre alternativ. Bönor och kikärter är dessutom väldigt billig mat – ännu bättre och lägre GI om du kokar de själv.



Dinkel, fullkorn, pumpa- och linfrön

De främsta anledningarna till att vi äter GI-inspirerad kost är att slippa trötthetssvackor, godissug, hungerattacker och för att få mer ork. Dessutom känns det mer motiverat att unna sig lite lyx på helgen. Då blir det ofta skaldjur eller en god köttbit och ett glas vin. En god förrätt är inte heller fel.

En vanlig månad för oss på fyra personer (två vuxna och två barn) brukar ungefär kosta 6 000 kr. På konsumentverket.se står det att en kvinna spenderar 1 800 kr på mat per månad och en man några hundralappar mer. Det stämmer ganska bra med vår förbrukning. I det rymmer även matlådor nästan varje dag. Vi gör alltid mycket mat så att det räcker till två matlådor nästa dag. Går de inte åt, så är det bra att lagra i frysen. Någon dag i veckan brukar jag gå ut och äta, mycket för det sociala.

Vi handlar oftast på tre mataffärer. Det är bra att koncentrera sig till några få, då får du också bra återbäring. Storhandlar gör vi oftast på ICA Maxi. Jag hittar bäst där och känner till deras märken. ICA:s eget märke är väldigt prisvärt. TIPS! Köp storpack om du kan med till exempel fryst kyckling och broccoli, så sparar du ganska många kronor. Köttfärs på storpack är mycket billigare – dela upp och frys in. På Lidl handlar vi för det mesta kött, kassler och korv. Köttet är riktigt bra och det är för det mesta bra priser. Märket Enebacken, som fått bäst i test, är en favorit som konkurrerat ut Scan. Lidl har även fräscha grönsaker och gott snacks som till exempel potatisskruvar och lökringar. Willys är den mataffär som ligger närmast oss och där blir det att vi kompletteringshandlar. Frukten och grönsakerna är väldigt bra där också. Bonuskort finns att ansöka om på ICA och på Willys kan du ansluta det kort du brukar betala med, så dras rabatten där. Fler spartips finns på sevenday.se.



[Citruskyckling med bönröra](#)

Jag ska erkänna att jag inte betalar vad som helst för att köpa ekologiskt. Men en positiv trend som jag tycker man kan se nu är att ekologiska alternativ inte kostar överdrivet mycket mer. Många gånger skiljer det bara några kronor eller kostar lika mycket och då väljer jag naturligtvis ekologiska alternativ. Jag köper gärna närproducerat när det finns som till exempel Norrmejerier.

Det är väldigt sällan vi köper halvfabrikat, mycket på grund av alla e-nummer och det dolda sockret. Dessutom är den maten mycket dyrare. Undantaget är köttbullar de gånger vi äter det (jag är nämligen väldigt svag för färdigstekta köttbullar).

Vad som sporrar mig att fortsätta lägga ner den tid det tar på planering och matlagning är att alla i familjen uppskattar god mat. Barnen är väldigt sällan sjuka, Tim har inte varit hemma från skolan en enda dag sedan förskoleklass och nu går han i fyran. Ingen av dem har heller haft hål i tänderna. Det tycker jag är ett gott betyg!