

HENDES INDKØB ER SOM EN MILITÆR OPERATION



Mere tid, bedre mad og **en årlig besparelse på 8.000-10.000 kroner** eller mere. Det er gevinsten, de fleste danskere kan opnå ved at købe mere fokuseret ind.

Mød familien Langbo-Friis, der har gjort indkøbene til en effektiv ugentlig begivenhed, og **få eksperternes råd til optimal adfærd.**



Marlene Langbo-Friis bruger 1.000 kroner om ugen på dagligvarer til en familie på fem. Andre familier bruger rask væk det dobbelte.



BLÅ BOG

Navn: Marlene Langbo-Friis

Alder: 38 år

Job: Fuldmægtig i Rigsrevisionen (pt. på orlov)

Familie: Gift og har tre piger på 2, 5 og 7 år

Bopæl: Villa i Valby

Bil: Citroën Berlingo

Familiens seneste ferie: Frankrig – byttede bolig

Her bruger familien mange penge: På huset

Her køber familien typisk ind: Netto (altid!)

Hver torsdag sætter 38-årige Marlene Langbo-Friis kurs mod den lokale Netto. Med sig i tasken har hun en indkøbsliste, der rummer alt, hvad familien skal bruge de næste syv dage: grønt, kød, brød, vaskemiddel, toiletpapir og så videre. Fra hun træder igennem glasdørene, følger hun en nøje tilrettelagt plan. Listens rækkefølge er nemlig tilpasset varenes placering i butikken: først grønt, så tørvarer, så kød og så videre.

»Det er ligesom et kort, jeg følger. Når jeg køber ind til en hel uge, er det jo rigtig meget, jeg skal have, og det gør hele operationen meget nemmere, at jeg ikke skal hoppe frem og tilbage mellem de forskellige hylde,« fortæller Marlene.

Hjemmefra har Marlene, der er på orlov med sit yngste barn og står for alle familiens indkøb, planlagt turen nøje.

»Inden jeg køber ind, har jeg lavet en madplan, som nærmest er helt fascistisk. Vi har altid to køddage, to fiskedage, to grøntsagsdage og til slut én restedag,« siger hun.

Madplanen laver hun ud fra blade, bøger eller opskrifter, hun finder på nettet. Den er listens omdrejningspunkt og garanten for, at familien på den ene side får varieret kost og på den anden side helt undgår spild.

»Hvis jeg ved, at jeg ikke kan bruge en ingrediens helt færdig på den ene ret, sætter jeg en ret på med samme ingrediens, så jeg ikke skal smide noget ud. Desuden ser vi altid efter, om der ligger kød i fryseren, for så skal det kød med i en ret,« fortæller Marlene.

Danskerne handler hele tiden

Marlene og hendes mand Daniels hypereffektive indkøbsregime er et særsyn. Vi danskere er generelt helt vilde med at komme ud og trille med indkøbsvogn – gerne flere gange om ugen. Ifølge en undersøgelse udført af TNS Gallup for Nordea i år handler hele 81 procent af os således dagligvarer to gange om ugen eller mere. Kun 12 procent holder sig til den fornuftige ene gang om ugen.

Samme undersøgelse viser, at 56 procent lader sig inspirere af udbuddene i butikken, selv om de har skrevet

en indkøbsseddel på forhånd – og mere end hver 10. dansker beslutter først, hvad de vil købe, når de står i butikken. Det er økonomisk set en farlig strategi:

»Der sker typisk det, at vi ser 'gud, de har grønne asparges', og så køber vi et par bundter. Men når vi kommer hjem, har ingen lyst til asparges, og så ligger de og rådner og ender med at blive smidt ud,« siger forbrugerøkonom i Nordea, Ann Lehmann Erichsen.

Når vi handler på den måde, bliver vi også nemt fristet af varer, vi dybest set ikke har lyst til at bruge penge på. Tal fra Danmarks Statistik viser ifølge Ann Lehmann Erichsen, at over en fjerdedel af en børnefamilies husholdningspenge går til usunde sager som slik, sodavand, vin og tobak – en post, de fleste helst så, var en del mindre.

Planlæg, og spar

Så selv om vi efterhånden er blevet rigtig gode til at handle discount, er vores husholdningsudgifter stadig for store som resultat af dårlig planlægning.

»Man kan godt købe sig fattig i billige varer, hvis man køber ufokuseret og uplanlagt ind,« understreger Ann Lehmann Erichsen, hvis forsigtige bud er, at der er mindst 10 procent at spare på husholdningsbudgettet →



” INDEN JEG KØBER IND, HAR JEG LAVET EN MADPLAN, SOM NÆRMEST ER HELT FASCISTISK. VI HAR ALTID TO KØDDAGE, TO FISKEDAGE, TO GRØNTSAGSDAGE OG ÉN RESTEDAG.

MARLENES 5 BEDSTE INDKØBSRÅD

- 1.** Spar tid ved at opbygge indkøbslisten efter, hvordan butikken, I handler i, er indrettet. På den måde undgår I at løbe stjerneløb rundt i butikken.
- 2.** Afklar, hvad der er vigtigt for jer – for eksempel flere grøntsager eller mere fisk – og planlæg ud fra det. Så får I sund mad, samtidig med at I sparer penge.
- 3.** Indret indkøbslisten, så begge parter kan finde rundt i den – den skal være tilgængelig og forståelig for jer begge, hvis I skal deles om indkøbene.
- 4.** Tænk i sæsonprodukter, som typisk er billige.
- 5.** Søg inspiration i blade og på nettet, og lad madplanen og økonomien være anledning til at bruge ingredienser, I ikke plejer. Så bliver det sjovere.

Med blot én ugentlig indkøbstur i Netto bliver der slæbt varer hjem til den store guldmedalje. Til gengæld undgår Marlene Langbo-Friis impuls køb resten af ugen.



→ ved at planlægge og samle indkøbene, og på årsbasis kan det hurtigt summe sig op i 8.000-10.000 kroner eller endnu mere – eller en god bid af en skiferie. Dertil kommer den øgede tid, det vil frigive ikke at rende i Netto hele tiden.

»Tid er også penge! Når du får balance på tidskontoen, kan du bruge det overskud på andre ting. Vi går ofte og forkæler os selv med noget, vi køber. Måske var der ikke det behov, hvis vi ikke havde den stressende opgave at købe ind?« siger Ann Lehmann Erichsen.

For dyrt, for meget, for ofte

I Finanshuset i Fredensborg, der rådgiver private om økonomi, er partner Kim Valentin endnu mere optimistisk. Han har i sin bog *Giv dig selv en god økonomi hele livet* testet på egne kunder, hvor meget der er at spare, og han siger:

»Undgå at købe for dyrt, undgå at købe for meget, og undgå at købe for ofte. Hvis man følger de råd, kan de fleste barbere 15 procent af husholdningsbudgettet, nogle endnu mere, uden at være militaristisk.«

Familien Lango-Friis har fulgt planlægningsprincippet, så længe de har været en familie, så de har ikke rigtig noget at sammenligne med rent økonomisk. Men med et budget på 1.000 kroner om ugen for en husstand med fem medlemmer og to akademikerlønninger ligger de i den ultraøkonomiske ende. Det er dog ikke den eneste motivationsfaktor.

»Tiden er lige så vigtig for mig. Når Marlene skal til at arbejde igen, og vi skal handle lige meget ind, kommer jeg til at lægge mine indkøb på nettet. Jeg vil hellere tygge sølvpapir i en hel time, end jeg vil i Netto,« siger Daniel Langbo-Friis. ■



SPAR 500 KRONER OM ÅRET PÅ POSER

Tal fra Spiir.dk viser vej til en overraskende let gevinst

Ifølge direktør Rune Mai fra Spiir.dk handler en dansk husholdning i snit 16 gange på en måned, og det svarer til 192 gange på et år.

»Og er du typen, der køber mindst en plasticpose pr. tur, bliver det til mange penge på et år. Hvis du undlader at købe blot én pose, hver gang du handler, sparer du cirka 500 kroner årligt,« påpeger Rune Mai.

På Spiir.dk kan du gratis uploade dine kontoudtog, og så inddeler tjenesten udgifterne i kategorier som privatforbrug, ferie og bolig. Antallet af indkøbsture stammer fra deres cirka 60.000 brugere.

Direktør Rune Mai har også et bud på alternativet til de mange plasticposer:

»Invester i to gode indkøbsposer eller net. Hav dem i bilen eller under cykelsædet – så de er med, når du skal bruge dem. Hav dem liggende i døren i førersiden, så kan du altid nappe dem med. Ligger de bagi, så glemmer man dem.«

EKSPERTENS 5 BEDSTE INDKØBSRÅD Kim Valentins anbefalinger

1.

Undgå at handle for ofte. Jo flere gange I går forbi slikhylden på en uge, desto større risiko for, at I bliver fristet til at hive tomme kalorier ned af den.

2.

Køb ikke for meget. Tjek køleskabet og skabene derhjemme: Hvad er det, der altid står, og I altid ender med at smide ud? Lad være med at købe det!

3.

Mål en gang om året, hvor meget I bruger til mad og andre dagligvarer, så I har styr på jeres husholdningsbudget. Måske ligger I meget lavt, og hverdagen er for sur, måske ligger I højt og kan med fordel skære ned.

4.

Undgå at købe for dyrt. Sørg hele tiden for at få den billigste vare, for eksempel ved at købe alle basisvarerne i discountbutikker.

5.

Hvis I vil bruge mindre, så bryd spareprojektet op i mindre dele, sæt nogle mål i dagligdagen, og hav et formål, for eksempel at I vil på skiferie for de ekstra penge til næste år. Det gør det meget nemmere at ændre vaner.

SÅDAN HANDLER DE



Navn: Elisabeth og Mogens Lykke Nielsen
Alder: 44 og 66 år
Job: Selvstændig og pensioneret butiksindehaver
Bopæl: Silkeborg
Familie: Gift, seks børn tilsammen

? Hvor tit køber I ind?

»En gang om ugen – lørdag morgen, når der er fyldt op på hylderne. Og så supplerer vi med mælk, brød og sommertider frugt og grønt i løbet af ugen.«

? Hvor køber I ind?

»Lidl, suppleret med Fakta til de ting, der mangler i løbet af ugen.«

? Skriver I indkøbsseddel?

»Ja, altid. Den er baseret på madplanen og det, vi ved, at vi skal have i løbet af ugen.«

? Jagter I tilbud?

»Nej, det gider vi ikke. Vi sparer nok ved at gøre, som vi gør nu.«

? Hvor mange penge bruger I cirka om måneden på dagligvarer?

»7.000 kroner.«



Navn: Rikke og Matthias Dinnetz
Alder: 38 og 42 år
Job: Journalist og business developer
Bopæl: København
Familie: Gift, har tre børn

? Hvor tit køber I ind?

»Cirka tre gange om ugen.«

? Hvor køber I ind?

»Vores intention er at storhandle en gang om ugen, ofte i Netto. Men vi løber altid tør for frugt, rugbrød og mælk, så det køber vi gerne med et par dages mellemrum i Irma rundt om hjørnet. Desuden handler vi kød hos slagteren og fisk hos fiskehandleren.«

? Skriver I indkøbsseddel?

»Ja, vi skriver indkøbsliste og har altid en seddel liggende på køkkenbordet, hvor vi skriver på, når vi kommer i tanke om, hvad vi mangler.«

? Jagter I tilbud?

»Nej, vores hverdag er for travl til, at vi gider bruge tid på det.«

? Hvor mange penge bruger I cirka om måneden på dagligvarer?

»9.000 kroner.«



Navn: Ulla Taylor og Anders Nielsen
Alder: 44 og 46 år
Job: Folkeskolelærer/forfatter og gymnasielærer
Bopæl: Allerød
Familie: Gift, har tre børn

? Hvor tit køber I ind?

»Vi køber ind hver dag.«

? Hvor køber I ind?

»I Netto, Kvickly, Føtex eller Irma.«

? Skriver I indkøbsseddel?

»Nej, kun sjældent.«

? Jagter I tilbud?

»Ja, Anders gør!«

? Hvor mange penge bruger I cirka om måneden på dagligvarer?

»7.500 kroner.«