

Matcher din bon din indkøbsseddel?

Få sundere mad i kurven

med en indkøbsstrategi, der holder

Du skulle bare bruge en liter mælk, men pludselig er din kurv fyldt med slik, chokolade og en lang række andre varer, der absolut ikke stod på din indkøbsseddel. Supermarkederne er nemlig verdensmestre i at lokke dig til at købe alt det, du ikke har brug for. Her får du 12 tips til at slippe ud af butikkernes kløer, så du kommer både sundere og billigere fra din næste tur i Føtex eller Brugsen.

Gulerødder
Agurk
Mælk
Havregryn

plan: køb få, sunde varer

rickly

Sunday
Søndag 28. 2300 Kbh. S.
Lørdag-fredag 9-20
Lørdag 8-17
Åbner kl. 7.00

PORRER	18,95
MARK MINIMELK	8,25
MARK MINIMELK	8,25
MARK MINIMELK	0,50-
MARK MINIMELK	16,95
MARK MINIMELK	16,95
MARK MINIMELK	17,95
MARK MINIMELK	7,50
MARK MINIMELK	9,75
MARK MINIMELK	9,75
MARK MINIMELK	7,50
MARK MINIMELK	9,50-
MARK MINIMELK	13,95
MARK MINIMELK	27,95
MARK MINIMELK	23,95
MARK MINIMELK	4,00-
MARK MINIMELK	16,00
MARK MINIMELK	2,67-
MARK MINIMELK	8,95
MARK MINIMELK	8,00
MARK MINIMELK	18,95
MARK MINIMELK	19,95
MARK MINIMELK	2,95-
MARK MINIMELK	59,95
MARK MINIMELK	59,95
MARK MINIMELK	17,50
MARK MINIMELK	23,95
MARK MINIMELK	6,95
MARK MINIMELK	6,95
MARK MINIMELK	3,90-
MARK MINIMELK	16,95
MARK MINIMELK	6,95-
MARK MINIMELK	19,95
MARK MINIMELK	23,95
MARK MINIMELK	4,00-
MARK MINIMELK	3,00
MARK MINIMELK	3,00
MARK MINIMELK	3,00
MARK MINIMELK	3,00
MARK MINIMELK	19,95
MARK MINIMELK	4,90-
MARK MINIMELK	21,95
MARK MINIMELK	14,95
MARK MINIMELK	37,95
MARK MINIMELK	59,95
MARK MINIMELK	20,95-
MARK MINIMELK	59,95
MARK MINIMELK	20,95-
MARK MINIMELK	49,50
MARK MINIMELK	6,00
MARK MINIMELK	20,95
MARK MINIMELK	9,75
MARK MINIMELK	9,75
MARK MINIMELK	17,95
MARK MINIMELK	17,95
MARK MINIMELK	4,90-
MARK MINIMELK	767,98
MARK MINIMELK	767,98
MARK MINIMELK	0,00
MARK MINIMELK	153,60
MARK MINIMELK	153,60
MARK MINIMELK	86,17

resultat: du kommer hjem med kurven fuld (af snask)

75 % af varerne i din kurv er impuls køb. Altså varer, du først beslutter dig for i butikken.

Klokken er 17.15, og du har lige akkurat nået at hente børnene i institutionen, inden den lukkede. De er trætte og sultne. Men hvad skal I have til aftensmad? Du prøver at genkalde dig køleskabets hylder for at få et overblik over, hvad du mangler, men med to overstadige børn er det svært at samle tankerne. Før du ved af det, står du ved kassen og ser dig selv lægge fire liter mælk, 500 g oksekød, tre peberfrugter, 1,5 liter sodavand, to Marsbarer og en pose chips op på båndet. Men hov, hvor kom de ekstra kalorier fra?

Hvis din kurv ofte fyldes med lækkerier, som aldrig har stået på din ellers så sunde indkøbsliste, så er du bestemt ikke alene om det. 70 pct. af de varer, vi lægger op på båndet, er såkaldte spontankøb, som vi først beslutter os for, når vi står i butikken. Ofte er det guffet, der trækker, for når blodsukkeret er lavt, og de fristende chokoladebarer nu alligevel står i øjenhøjde ved kassen, ja, så kan du da lige så godt snuppe et par stykker ned i kurven.

Og de ved det godt, supermarkederne. For dem er dette langt fra ny viden, for de indretter nemlig nøje deres butikker efter den måde, de ved, vi bliver fristet på.

Din hjerne beslutter sig lynhurtigt

Når vi køber ind, vælger vi ofte varerne helt ubevidst, medmindre vi går efter specifikke tilbud eller varer, vi klippefast har sat os for, vi skal have. For butikkerne åbner det op for exceptionelle muligheder for at påvirke os til at fylde kurven med alt mellem himmel og jord.

Ifølge Jesper Aastrup, adjunkt fra Center for Retail Studies ved Copenhagen Business School, spiller bestemte psykologiske mekanismer ind, når vi handler.

Når vi handler i sidste øjeblik efter fyraften, skal vi træffe nogle beslutninger på meget kort tid, og vi vil ikke bruge for meget mental energi på at involvere os for meget. Ærter er ærter, så hvis butikken reklamerer med tre poser luksusærter til 59 kroner, tager vi gerne de tre poser uden at vurdere, om det faktisk er et godt tilbud. Måske sparer du i virkeligheden kun 1,75 kroner, men du ser altså kun det gule skilt med ordet tilbud, forklarer Jesper Aastrup.

mars-baren frister, når du køber ind på tom mave!

► Når ungerne er ved at flå slik ned fra hylderne, og alle i familien er sultne, ja, så gælder det om at tænke hurtigt. Jesper Aastrup kalder fænomenet for en quick and dirty-beslutning, hvor en række filtre i hjernen sørger for, at vi kan træffe den slags lynhurtige beslutninger. De beskytter os fra at skulle tænke alt for meget, når vi i forvejen befinder os i en stresset situation.

Vi ser Svanemærket som et tegn på kvalitet

Hjernen ser det som en af sine fornemmeste opgaver at guide os igennem en given situation så hurtigt som muligt. Det ældgamle urinstinkt var designet til at redde vores liv, når vi blev angrebet af en sabeltiger, men selv om vi i dag lever i en moderne verden, tænker hjernen stadig sådan. Derfor hilser den alle hjælpemidler, der kan få os hurtigere ud af supermarkedet, velkommen.

Et af de hjælpemidler, som vi ubevidst bruger, når vi handler, er mærkningsordninger, fx Noglehulsmærket eller det økologiske Ø-mærke. Er en vare stemplet med et af disse mærker, ser vi det som et tegn på kvalitet, så vi

– Når vi handler i sidste øjeblik efter fyraften, skal vi træffe beslutninger på meget kort tid, og vi vil ikke bruge for meget mental energi på at involvere os for meget. Så vi tager ofte tilbudsvaren uden at vurdere, om den er god.

ikke behøver at bruge mere energi på at vurdere den, så den ryger blot ned i kurven.

Ifølge Jesper Aastrup er det nemlig sjældent, man læser indholdslisten på en vare, fordi de daglige indkøb helst skal gå hurtigt. Og her bliver mærkningen så vores garanti for et godt køb.

Du smider mad ud for 7000 kroner hvert år

Vi har i høj grad brug for at styre vores overforbrug i supermarkedet. Hvert år smider hver eneste dansker 65 kilo mad ud, viser beregninger fra landbrugsorganisationen Landbrug og Fødevarer. Og de mange kilo er altså ren mad, der kunne spises, så her er hverken naturligt skrald som kartoffelskræller eller æbleskrog talt med.

Græsrodsbevægelsen Stop Spild af Mad, der arbejder for, at vi skal blive bevidste om at mindske vores madspild, har regnet ud, at såvel børn som voksne hver smider mad ud for ca. 1750 kroner om året. En familie med to børn fodrer altså skraldespanden med mad til en værdi af 7000 kroner – mad, der kunne være spist eller sparet.

Vi er langt fra de eneste med dårlig samvittighed, for i både Sverige og England smider man lige så store mængder af mad ud, viser internationale undersøgelser. I Norge har man tilsyneladende fundet en god opskrift på at stramme kurven til, for her ryger færre kilo mad i skraldespanden. Undersøgelserne viser ikke, om nordmændene køber færre madvarer, eller om de blot forstår at udnytte råvarerne bedre, men de sparer mere end os.

Ekspert er enige om, at det store madspild kan mindskes, hvis man planlægger sine indkøb bedre, så det er altså muligt at komme hjem med en Føtex-pose, der matcher indkøbssedlen – hverken mere eller mindre. □



[Ekspertens bedste tips!]

Anne Marie Fogh Larsen

Bliv bevidst om de "gode" tilbud

Anne Marie Fogh Larsen underviser i forbrugerøkonomi på Suhrs Husholdningsskole og er ekspert i "Stop Spild af Mad".

1. Organiser dine indkøb

Du behøver ikke at lave en 100 pct. præcis ugeplan over dine måltider. Men med en smule planlægning køber du kun den mængde mad, du reelt har brug for.

2. Se igennem de gode tilbud

Det kan virke fristende at snuppe 10 bananer for en rund 20'er, men hvis du kun sparer 75 øre og ikke får spist dem, er tilbuddet måske ikke så godt alligevel.

3. Kend din butik

Hvis du kender varerne i en bestemt butik eller kæde, kan du bedre vurdere, hvilken kvalitet du får, og om tilbudspris og kvalitet faktisk passer sammen.

4. Lær at lave mad

Med hjemmelavet mad kan du variere din kost og udnytte råvarerne fuldstændigt, så der ikke går noget til spilde. En gulerod kan fx snittes fint til råkost, woksteges, stuves, blancheres, bag både hel og halv og puttes i kage. Hvis du tilbereder råvarerne på mange forskellige måder, er det lettere at få brugt det hele.

5. Brug sæsonens lokale råvarer

Væn dig til at bruge de danske råvarer, når der er sæson for dem. De er nemlig både billigere og bedre end udenlandske.

6. Hold temauger

Væn dig til at bruge de danske råvarer. Når du planlægger dine indkøb, er det en god spare-ide at lave tema-uger. Der skal ofte bruges mange forskellige og eksotiske ingredienser i fx asiatisk mad, og hvis du kører asiatisk tema en hel uge, er det lettere at udnytte råvarerne fuldt ud, end hvis du skifter mellem thaimad den første dag, italiensk mad den næste, traditionel dansk mad den tredje osv.

Hvordan sørger du for, at du kun kommer hjem med de sunde varer, du har brug for? Del dine bedste handletips med andre læsere på

iform.dk

Ruten får dig til at købe mere

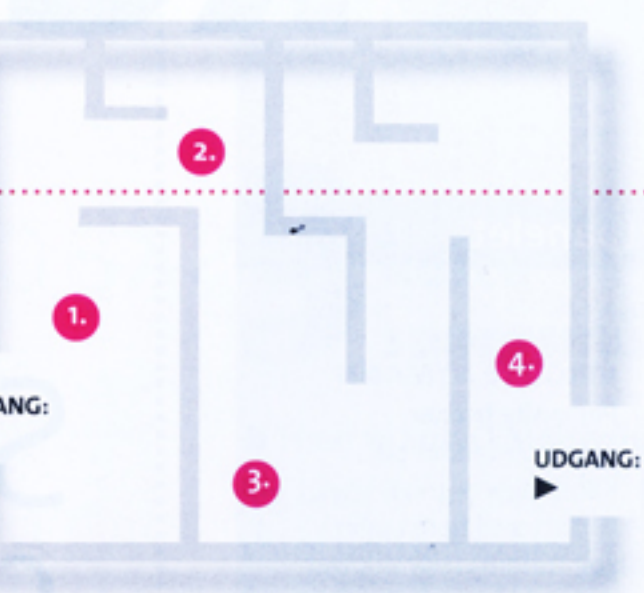
Selv om et pitstop efter mælk og brød kun tager fem minutter, vil de så gerne have, du bliver lidt længere. Se her, hvordan butikkerne indrettes for at holde på dig:

1. Brede gange: For at få butikken til at syne indbydende og overskuelig er gangene lange og brede, så du har plads at styre vognen på og ikke føler dig klemt. Gangene er formet, så du kommer forbi samtlige varer.

2. Tøj og isenkram: Denne afdeling er typisk den første, du møder, når du træder ind i butikken. Normalt er disse varer ikke dem, du

går efter i et supermarked, men hvis de springer dig i øjnene, så snart du træder ind, frister de måske. Lå de afdelinger i et afsides hjørne, ville du meget sjældent købe varer herfra.

3. Mælk og æg: Hverdagsvarer som mælk, æg og smør er placeret væk fra ind- og udgangen, så du kommer hele butikken igennem og bliver eksponeret for alle varer. For hvis mælk og æg, der er nogle af de allermest solgte varer, lå lige ved indgangen, slap du for at se resten af butikkens udvalg.



4. Slik og blade: Nu er du næsten igennem butikken, men du skal selvfølgelig fristes af indbydende chokoladebarer og glitrende magasiner, mens du står i kø for at betale. Det er nemlig så let lige at lange lidt sødt og underholdning over på båndet, nu du bare står og venter.

Sådan lokker supermarkedet dig til at købe mere – og sådan undgår du at falde for deres tricks!

1. Varer på tilbud

Derfor virker det: Vores hjerner jagter bevidst de skriggule tilbudsskilte, fordi de er symbolet på et godt køb, og så bruger vi ikke selv energi på at finde kvalitetsvarerne. Derfor sælger særligt eksponerede varer voldsomt meget mere end varer, der står på en almindelig hylde. Også tilbudsøer med store skilte og fantasifulde opstillinger har en dokumenteret stor effekt på salget af en vare.

Sådan undgår du fælden: Nærlæs tilbudsskiltene og tjek hvor meget du egentlig sparer. Ofte er det kun håndrør.

2. Fristelser ved kassen

Derfor virker det: Når du står i kø ved kassen, er du tvunget til at stå stille. Derfor er der god tid til at påvirke dig med nye indtryk, og det sørger fristende on the go-snacks og slik, læskedrikke og magasiner for. Især når du er sulten, kan du let komme til at smide en chokoladebar op på kassebåndet, så du kan gumle på den på vej hjem.

Sådan undgår du fælden: Undgå at handle, når du er allermest sulten, for så fristes du lettere af søde sager.

3. Dyre varer står forrest

Derfor virker det: Supermarkedet tjener mest på de dyre mærkevarer frem for de billige varianter. Derfor er disse placeret yderst på hylderne og i øjenhøjde, så du snupper dem, fordi det er klart det nemmeste for dig.

Sådan undgår du fælden: Du kan spare adskillige kroner, hvis du sætter dig på hug. På de nederste hylder finder du nemlig samme slags vare i en billigere udgave.

Nogle gange skal du lede lidt, for butikkerne forsøger at gemme den væk, så du tager den dyre version. Men er du påholdende og klar til at lave et squat i dit lokale supermarked, så er belønningen mange sparede kroner.

4. Store indkøbsvogne

Derfor virker det: Når du drøner rundt med en stor indkøbsvogn, kommer dine indkøb hurtigt til at syne af mindre. Du kommer ubevidst til at fylde vognen op. **Sådan undgår du fælden:** Hvis du kun skal have et par ting, er der ingen grund til at vælge den store Rolls-Royce af en indkøbsvogn. Snup i stedet en kurv, som kun har plads til et lille udvalg af varer. Har du brug for en indkøbsvogn, så vælg en lille udgave, hvor der hurtigt kommer "top" på, så dine varer syner af mere.

5. Hyggelig stemning

Derfor virker det: Et supermarked bliver indrettet efter filosofien, at det skal være et rart sted at være. Så sætter du nemlig farven ned og kommer til at købe mere. De mange tricks er skønne dufte, afslappende musik og et behageligt lys, som samtidig får fødevarerne til at virke mere indbydende. **Sådan undgår du fælden:** Så længe du er bevidst om, at supermarkederne forsøger at påvirke dig, bliver det langt sværere for dem.

