

Konyhapénz-virtuóz



Nagy örömmel üdvözöllek abból az alkalomból, hogy csatlakoztál a tudatos bevásárlók közé.

A Konyhapénz-virtuóz Képzőben igyekszem minden olyan trükköt, praktikát leírni, amit én magam megtapasztaltam, megéltem, vagy a Pénzügyi Háztartási Naplóíró tanfolyam résztvevői osztottak meg velem.

Mi a célom ezzel a „tananyaggal”? Teljesen konkrét, mérhető és megvalósítható célom van.

CÉL:

A háztartások napi/heti/havi bevásárlásra fordított kiadásainak 10 %-kal történő csökkentése – drasztikus lemondások nélkül.

Ha ezzel tudsz azonosulni, akkor jó helyen jársz, mert tudom a megoldás kulcsát. A megoldás kulcsa a kontroll, de majd erről egy kicsit később.

Kérlek, egyet ne mondj itt az elején: Mi már olyan keveset költünk, hogy azt nem lehet csökkenteni! Lehet, hogy igazad van, és tényleg olyan jól csinálsz mindent, hogy már nem lehet csökkenteni komoly lemondások nélkül, de legalább próbáld ki!

De vágjunk is bele, miért is fontos foglalkozni a rendszeres vásárlásokkal?

- Hisz nem egy autót veszünk néhány millió forintért.
- Nem is egy ingatlanra fordítunk több tíz millió forintot.
- Nem is az egy hetes külföldi nyaralásunkat tervezzük meg néhány százezer forintért.
- És nem is egy hűtőszekrényt veszünk meg ötven – százötvenezer forintért.

Hanem pár ezer forintot költünk naponta – néhány tízezer forintot hetente, ráadásul enni, tisztálkodni és takarítani biztosan kell.

A rendszeres bevásárlások nagy részét az élelmiszerek, a tisztító- és tisztálkodási szerek teszik ki.

A statisztikai hivatal felmérése szerint: A lakosság kevesebb élelmiszert fogyaszt, ugyanakkor némileg egészségesebben él.¹

A statisztikai eredmények mögött a tudatosabb vásárlást és a spórolásra való hajlandóságot vélem felfedezni, vagy legalábbis abban reménykedem, hogy van fogatja többek között az én írásaimnak is.

A családok jövedelmük kb. 1/3-átköltik átlagosan élelmiszerre. Az átlag kereset napjainkban kb. 150.000 Ft. Mit is jelent ez egy kétkeresetes családnál? Ha csak az aktív kereső időszakra (40 év) vetítjük: családi szinten 45 – 50 millió forintról beszélünk. Ha itt 10%-os megtakarítás elérhető, akkor az 4 – 4,5 millió Ft megtakarítást jelent egy-egy családnak. Gondolom, tudnál mit kezdeni ezzel az összeggel. [A részletes számítást itt tudod megnézni.](#)

Azért kell ezzel foglalkoznunk, mert egy család életében ez nagyobb horderejű dolog, mint a TV, hűtő, vagy akár az autóvásárlás. Csak nem egyszerre, hanem apránként, napról-napra költik el ezeket az összegeket.

A bevásárlások során komoly kihívásokkal szembesülsz, de van ezekre is megoldás:

- Az első impulzusok már a boltba belépés előtt érnek: a TV reklámok, az akciós újságok, óriás plakátok formájában. Sorakoznak a százalékos akciók (de valóban az?), a kettőt fizet, hármát vihet (Hány is kell? És előtte, mennyibe is került?)... Légy egy kicsit szkeptikus és próbáld kívülről megfigyelni, melyik reklám hogyan hat Rád elsőre, majd amikor hideg fejjel újra megnézed. Elsőre biztos, hogy az érzelmek hatnak, de vajon felül tudsz emelkedni rajta? Egy kis gyakorlással biztos sikerül, és egy idő után élvezni fogod, amikor az ész nyer, és nem a szív.

¹ <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elelmfogy/elelmfogy10.pdf>

-
- A nagyobb üzletekben, már a bejutás után egyből át kell vergődnöd kikerülhetetlenül az akciós termékek egész garmadáján. Vajon megtudod-e állni, hogy valóban csak az kerüljön a kosaradba, amire ténylegesen szükség van? Ha ez most még nehézséget okoz, az anyag végén már fogsz tudni védekezni ellene.
 - A cél ebben az esetben az, hogy a kecske is jól lakjon és a káposzta is megmaradjon. Kihaszni az akció adta lehetőségeket, de nem túlvásárolni magadat ész nélkül.
 - A drágább vagy ár/érték arányban rosszabb termékeket szem magasságba helyezik el. Vegyed a fáradságot, hajolj egy kicsit lejjebb, és nézz egy kicsit feljebb is. Nézd meg az egységárakat is! Magyarázd el gyermekednek is, hogy mi alapján választasz.
 - A márka illúziója: a marketinget meg kell valahol fizetned. Az ismert márkákat annyit látod, hogy teljesen beleivódik a tudatodba. Mi sem bizonyítja jobban, hogy már játékokat is fejlesztettek arra, hogy egy logó részletéből ki kell találni a céget, a márkát szintről szintre kalandozva. Alig 10 éves lányom is kiválóan felismeri azokat egy-egy részletből is. Ne dőlj be egyből, nézd meg a saját márkás, olcsóbb termékek gyártóit is, sok esetben pont ugyan az lesz, mint az a cég, aki az ismert márkát is csomagolja. Tegyéél egy próbát, van-e olyan jó az is, ha igen, miért fizetnél többet érte? Pénztárak környéke: az egészségtelen és fölösleges termékek gyűjtőhelye, az impulzív vásárlások színtere. Ahol a sorban állás közben bőven van időd körbe nézni a kísértések földjén. Amennyiben nem egyedül, hanem gyermekeddel vásárolsz, nehezített feladatot teljesítesz a sikeres (itt már semmit nem venni) kijutásért. Ha itt nem vásárolsz már semmit, jutalmazd meg magad otthon, az előre és tudatosan betervezett nasival, az sem baj, ha esetleg még egészséges is.

De hogyan lehet ezt a sok kísértést mind napról napra, hétről hétre túlélni? Nem lehetetlen feladatról beszélünk. Nézzünk néhány ismert vagy kevésbé ismert alapvető egy csokorban a teljesen konkrét program előtt.

- Menj bevásárló listával vásárolni. Sok helyen hallottad már, de ettől még igaz. Milyen a jó bevásárló lista? Ugye, ez már jobb segítség!
 - Részletes: pontos mennyiséget, és a saccolt árat is tartalmazza.
 - A különböző bevásárlási helyek (pl. piac és bolt) vagy osztályok termékei egy csoportba kerüljenek (hogy az idővel is spórolj, és tudatosan haladj).
 - Hagyj helyet, azoknak a tételeknek, amit a listán felül raksz a kosárba. Írd fel, mit vásárolsz pluszban, és mennyiért! A pénztár előtt még átgondolhatod, valóban kell-e? Mert természetesen előfordulhat, hogy valamit tényleg lehasároltál a listáról.
- Bevásárlás előtt lakjál jól! Ugye ez is ismert trükk, de minden egyes bevásárlás előtt alkalmazod?
- Ha tudod, szervezd úgy, hogy gyermek nélkül menj bevásárolni. Így gyorsabb, és kevesebb kísértés éri a családot. A gyerekek egy óhajtott dolog elérése érdekében nagyon kitartóan tudnak kérni, és olyan édes boci szemekkel nézni. Hogy a szülők réméről, a hisztiről már ne is beszéljek és itt egy nagy sóhaj, de jó hogy nálunk ez kimaradt. Ez alól is van kivétel: ha a bevásárlással tanítani szeretnél valamit a gyermekednek, - hiszen ezt is meg kell valahogyan tanítani.
- Ha nem tudod megoldani, hogy gyermek nélkül menjél vásárolni, gondolkodj el az online rendelésen. Több előnye is van:
 - Biztos nem fognak több mindent kihozni, mint amennyit a neten a kosárba pakoltál.
 - Időt takarítasz meg, - mint tudjuk gyerekekkel megindulni télen nem két perces hadművelet, hogy az oda-vissza utazás idejéről ne is beszéljek.
 - Megspórolod az utazási költséget, - igaz ennek egy része elmehet a kiszállítási díjra, ezért érdemes ritkábban többet rendelni, amiből csak lehetséges.
 - Nem kell cipekedned.
- Ismerek olyan családot is, ahol az apuka egyedül megy bevásárolni. Biztos, hogy így csak az kerül a kosárba, ami fel van írva, mert nálunk az anyuka a gyenge láncszem, de ezt felismerték, és okosan védekeznek ellene.

-
- Csak annyi pénzt vigyél magaddal, amennyit valóban a bevásárlásra szánsz. Ha fegyelmetlen vagy, a bankkártyákat is rakd ki, különösen a hitelkártyádat. Ami nincs nálad, azt nem tudod elkölteni. Ha valamit meglátsz, és valóban szükséged van rá, legfeljebb visszamész érte, nem fog ez túl gyakran előfordulni, ezt garantálom.
 - Gondolkodj el azon, hogy új bevásárlási helyként felveszed a piacot. Hadd osszak meg néhány személyes tapasztalatot azzal kapcsolatban, mit érdemes szerintem a piacon megvásárolni?:
 - Gyümölcs (pl. alma, körte...), most az akciós gyümölcsökről nem beszélek, azoknál okosan mérlegelj!
 - Zöldség: itt sok esetben nem az ár, hanem a minőségbeli különbség a legszembetűnőbb más üzletekhez képest.
 - Tojás: azt hiszem, aki már vásárolt a piacon tojást, nem kell magyaráznom, a méretbeli különbségeket.
 - Hús: ezt nem az ára, hanem a minősége miatt választom a piacon.

Bevásárlás kontroll alatt

Elárulom, nekem ez a kedvenc leckém a Pénzügyi Háztartási Naplóíró tanfolyamon. Ha ezt bevezeted, azonnal érzed a bőrödön, azaz pénz marad a pénztárcádban úgy, hogy a család semmit nem vesz észre belőle. A leghamarabb hozhatja a sikerélményt, és ezt már több mint 300 tanfolyamos alátámasztja, ennyi ember pedig csak nem téved. Ha semmi másan nem változtatsz a háztartásodban, csak ezen, és a megtakarított pénzt félre rakod, vagy ha szükséges, a hitelkártya tartozásodra fordítod, sokkal előbbre leszel egy év múlva.

Persze hasonló gyakorlatias ötletem még rengeteg van, így nem kell ezzel az eggyel beérned!

Mit nevezek bevásárlásnak?

A napi – heti – (esetleg) havi boltba járásokat, amikor első sorban élelmiszert, és a háztartás vezetéséhez szükséges dolgokat vásárolok meg. Nem ruha, cipő, műszaki cikkek, vagy bármi egyéb vásárlásáról beszélek.

Az én saját értelmezésem szerint a bevásárlás kategóriába tartoznak azok a dolgok, amit nap, mint nap megeszünk, és használunk:

- Élelmiszerek,
- Tisztálkodó szerek (drágább parfüm, drágább krém már nem, de a teljesen átlagos sampon, tusfürdő, szappan, krém, WC papír, konyhai törlőkendő, spray...stb., az igen)
- Tisztítószer: mosópor, öblítő, mosogatógépbe szerek, ablaktisztító, fürdőszobai tisztítószer...stb.

Gondold végig, hogy mi lesz, ami a „vásárlásban” szerepel és mi az, ami nem, hogy egyértelmű legyen, hogy a napi, és a heti költségekbe mi kerüljön be (ezt Neked kell végig gondolnod):

- munkahelyi kávé
- munkahelyi ebéd
- tisztító szerek
- tisztálkodó szerek
- állateledel
- házon kívüli étkezés

Aztán kiindulásnak azt is meg kellene határozni, hogy eddig mennyit költöttél. Ez lesz az alap, a fejlődést ehhez tudod majd viszonyítani.

- Ha eddig is felírtad a kiadásaidat, egyszerű dolgod van: csak össze kell adnod.
- Ha eddig nem írtad, akkor meg kell saccolnod.
- Esetleg egy hónapig felírni legalább az összkidást, (nem kell feltétlenül tételes felírással küzdeni, ha nehezedre esik.)
- Vagy egyszerűen határozz meg egy reálisösszeget, amiből ki szeretnél jönni.

Ha meglátod az eddig költött összeget, két célt tűzhetsz ki:

- Kijönni továbbra is ennyiből, de azt biztosan, hónapról hónapra.
- Vagy csökkenteni az eddigi kiadásokat. Általában ez a második fordul elő gyakrabban.

Mindegyikre jól alkalmazható a következő módszer: Vedd a meghatározott keret 90 %-át.

Pl. ha 100.000 Ft-ból szeretnél kijönni, akkor vedd a 90 %-át, azaz 90.000 Ft-ot és marad 10 %, azaz 10.000 Ft tartalék.

Mire fordítanád egy év múlva az így összegyűlt 10%-ot? Keress róla egy képet, és rakd be a pénztárcádba, hogy minden fizetéskor eszedbe jusson ez a célod.

A 90.000 Ft-ot, oszd el 31-gyel, ez kb. 2.900 Ft, ez lesz a napi keret, amihez tartani kell magad, és folyamatosan figyelni. Ha 31 napnál rövidebb a hónap, még több tartalékod lesz.

Ez nem jelenti azt, hogy naponta kell vásárolnod, de legalább heti szinten tartsd be a költési lehetőségeidet. Ebben az időszakban nem javaslom a havi bevásárlásokat, mert könnyen a megszokott hibákba tudsz esni, és kontrollálni is nagyon nehéz lesz. Alapvetően ennél a módszernél én a heti bevásárlást javaslom, de napi bevásárlásokkal is jól működhet, csak akkor több lesz a kísértés.

1. Célszerű az elején úgy indulni, hogy nézz körbe a hűtőben, spájzban, hogy milyen alapélelmiszered van, és olyan ebédet, vacsorát találsz ki, amihez csak minimális kiegészítés szükséges. Ha így teszel, akkor az első hétvégére lesz már annyi kereted, hogy a heti bevásárlást meg tudod tenni.
2. A másik elindulási lehetőség, hogy a napi keret 2/3-át veszed, ebben az esetben ez 1.935 Ft, és egy hétre előre bevásárolsz: pl. 13.500 Ft-ból, és hét közben arra figyelsz, hogy a friss kenyérre, pékárura, gyümölcsre, vagy ami lemaradt a nagyobb bevásárlásból, maximum napi 965 Ft-ot költthetsz.

Hogy vezesd a táblát? (Igen van ilyen tábla.) Töltsd le, és nyomtasd ki a Bevásárlás táblát, hogy könnyebben eligazodj a leírásában is. Mellékelek egy használatban lévő táblát is, hátha ez is segít a használatának a kialakításában.

	Napi keret	Költés	Maradék
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



Ezt a módszert akár a hónap közepén, vagy hét közben is elkezdheted, nem kell megvárni az elsejét, vagy a hétfőt. Szerintem már az szuper dolog, hogy rögtön bele tudsz vágni, amint a keret összegedet meghatározod.

Napi bevásárlások esetén a táblázat vezetése:

- Írd be az adott napi dátumhoz a napi keretösszegedet, pl. ha ma január 20-a van, akkor 20-ához 2.900 Ft-ot (ha már bevásárlás után, vagy este jutsz ehhez a feladathoz, akkor a következő naphoz).
- Ha aznap vásárolni mész, ebből a keretből kell kijönnöd (ne is vigyél magaddal több pénzt). Előre, otthon tervezd meg, mit fogsz főzni és venni (igyekezz olyan ételt készíteni, amihez nem kell vásárolni, vagy csak egy-egy olcsóbb dolgot, ha nincs otthon semmi, akkor gondolkodj nagyon egyszerű dologban, pl. hójában sült krumpli tejföllel, vajjal, vagy sült szalonnával). Fontossági sorrendben írd fel: kenyér, tej, vaj, burgonya... Ne feledd 2.900 Ft-od van, légy kreatív!
- Elmész a listáddal a boltba: ha pl. fizetsz 2.145 Ft-ot, ezt írod be a költségrovatba.
- A maradék rovatra pedig írd fel: 755 Ft.
- A következő naphoz, pedig írd fel napi keret: $755 \text{ Ft} + 2.900 \text{ Ft} = 3.655 \text{ Ft}$
- Holnap ennyiért vásárolhatsz; tégy az előző napnál leírtak szerint. Mi van, ha valami nagyobb összegű dolgot kellene vened, pl. mosóport, és 10 kg-os kizserelésben szoktad megvenni, ami kb. 6.000 – 8.000 Ft lenne? Most kivételesen, amíg a rendszered nem épül fel teljesen, csak egy kis doboz mosóport vegyél, ami még kijön a keretből, vagy nézz körbe, hátha van valamilyen mosópor mintád: itt az alkalom, használd el!
- Mi van, ha ezen a napon hibázol, több pénzt viszel magaddal, és el is költöd? Ha pl. 3.965 Ft-ot költesz, akkor a költséghez ezt az összeget írod be.
- A maradéknál mínusz szám fog szerepelni: - 310 Ft
- A következő napi kerethez: 2.590 Ft kerül.
- És így tovább napról napra...

Heti bevásárlásokkal a táblázat vezetése (én így csinálom):

- Ehhez ki kell jelölnöd két egymás melletti napot, amelyik napokon a bevásárlásaidat bonyolítani fogod legtöbbször (nálam ez a péntek, szombat, és általában szombaton megyek, mert nekem az egyik bevásárlási helyem a piac).
- Heti bevásárlásnál lesz egy 2/3-os kereted a nagy bevásárlásra: $7 \times 2.900 \text{ Ft} = 20.300 \text{ Ft}$, ennek a 2/3-a: kb. 13.500 Ft
- Itt is írd be bevásárló listát fontossági sorrenddel (később majd mutatok, más logika alapján megírt bevásárló listát is), ennyit nyugodtan elkölthetsz. Tegyük fel, költöttél 12.800 Ft-ot összesen (egyik bolt, másik üzlet, piac).
- A maradékhoz 700 Ft-ot tudsz beírni.

A következő naphoz: az 1/3-os napi keretet + ezt a maradékot, azaz 965 Ft + 700 Ft = 1.665 Ft (ebből a pénzből tudsz majd a hét során pl. kenyeret, tejet, friss gyümölcsöt vagy éppen azt venni, ami lemaradt a hétvégén).

- Ha többet költöttél, akkor két módszer van. Ha pl. 15.000 Ft-ot költöttél:
 - Első lehetőség, hogy a következő napi keretedet csökkented le, vagy akár teljesen ki is nullázhatod. Ezzel a módszerrel a következő napon nem mehetsz boltba, mert nincs kereted (15.000 Ft – 13.500 Ft = -1.500 Ft + 965 Ft = - 535 Ft majd az utána következő napon egy 430 Ft-os kereted lesz...
 - A másik lehetőség: egységesen a napi keretedet csökkented le. Ebben az esetben $965 \times 7 = 6.755 \text{ Ft} - 1.500 \text{ Ft} = 5.255 : 7 = 750 \text{ Ft}$ napos kereted lesz ezen a héten.

Szerintem az első módszer egyszerűbb, mert nem kell minden héten, más napi kerettel számolnod, abban az esetben sem, ha egy kicsit megcsúszol a bevásárlással.

- Amelyik napon lesz a nagy bevásárlásod, ahhoz a naphoz, a heti bevásárlási keretedet is add hozzá.

Bármelyik módszert is használod, egy biztos: minden pillanatban tudni fogod, hogy állsz a költséiddel, és ezzel a módszerrel nem is biztos, hogy külön írnod kellene (ami a legtöbb embernek nagyon nyugós), hogy mit is vettél a pénzeden. Igazából nem mindegy, hogy almát, vagy sárgarépát, vagy húst vettél, ha az általad meghatározott keretből kijössz? Persze lehet olyan éleetsituáció, hogy arra is kíváncsi vagy, mire mennyit költesz, de ez a módszer működhet napi pontos lista írása nélkül is.

Amikor a saját bőrömön teszteltem a rendszert, bár ma már teljesen elégedett vagyok a bevásárlásra költött pénzzel (nem óhajtom csökkenteni, mert az már a minőség rovására menne), abban a hónapban 14.000 Ft-tal költöttem kevesebbet, bár nem állt szándékomban. Csupán azért, mert a napi, heti kerettel a figyelmem ott volt a bevásárláson. Maga a módszer időtakarékos, esténként maximum öt percet vesz el az életedből.

Hónap végén add össze az összes költést, és értékeld ki magadnak.

Papírt kedvelőknek:

http://www.penzugyiterkep.hu/Bevasarlas_kontroll_alatt_tabla.jpg

Számítógépes táblázatokat kedvelőknek: Fájll – letöltés másként. Írd át a B2-es mezőt a Te napi keretedre!

<https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0AqcvBelaSarOdGdJdGlzRIEtb0oxZzIOdXhGNkxuWEE#gid=0>

Én ezzel a módszerrel takarítok meg nagyon sok pénzt hétről-hétre a kiadásokon, mert:

- nincs rá keret, ezért nem veszünk már nassolni valót, csokoládét,
- nincs keret már drágább húsrá, helyette kitalálok valami egészséges zöldséges ételt,
- nincs keret, ezért nem lesz üdítő, jó lesz a víz is,
- nincs akcióban nagy csomag és több db megvásárlása, amiben áll a pénz (hitelkártya tartozásnál ez egyenesen tilos),
- nincs rá keret, ezért nincs extra pékáru, jó lesz a friss kenyér és kifli is,
- nincs rá keret, ezért a piacon veszem meg inkább, mert sokszor olcsóbb,
- nincs rá keret, ezért végig gondolom, mivel váltható ki, úgy hogy a lányok ne érezzék,
- nincs rá keret, ezért nincs pizza rendelés, gyúrunk tésztát, vagy készen nézünk olyat, ami még belefér a keretbe.

Ezzel a módszerrel rövid pórázon tartod a kiadásokat, és egyből látod, ha valami , vagy pontosabban elcsúszna. Nem drasztikus változások lesznek, legfeljebb csak egy-egy napon kell körültekintően vásárolni, hisz csak 10 %-kal rövidítetted meg a keretet. Ez a tíz százalék, mindenki fogyasztásához idomul: aki 60.000 Ft-ot költ havonta, annak 6.000 Ft-ot jelent, akik pl. 200.000 Ft-ot költenek ott 20.000 Ft, de az ő mércéjükhöz képest nem drasztikus változás.

Csinálhatod akár úgy, hogy nem is viszel több pénzt magaddal pl. heti bevásárlásra 15.000 Ft-tal mérsékel, ha nincs nálad több pénz (bankkártya, hitelkártya is maradjon otthon), akkor biztos, hogy nem tudsz többet költeni és tényleg jól meggondolod, hogy mi kerüljön a kosárba.

Listával menjél bevásárolni, erről itt olvashatsz többet:

<http://www.penzugyiterkep.hu/haztartas/aranyat-ero-penzugyi-szokasok-8-bevasarlo-listaval-menj-vasarolni>

Érdeemes mindig szezonális zöldségben, gyümölcsben gondolkodni: pl. lecsót a nyáron készíts, ha szeretnél télen is enni, akkor rakjál el télire.

Ellenőrizd le a blokkot, hogy valóban annyiért vetted-e, mint amennyiért ki volt írva.

Egy külön listába írd fel, azt is, hogy mit vettél olyat, ami nem volt a bevásárló listán. Értékelj, miért került a bevásárló kosárba?

- Valóban szükség volt rá, csak elfelejtettem felírni, a háztartás nem működött volna nélküle. (Pl. gyufa a gáz meggyújtásához, hagyma...stb.)
- Valóban szükség volt rá, csak elfelejtettem felírni, kreatív megoldással tudtam volna pótolni a következő bevásárlásig pl. szemetes zsák, helyette használt nejlon táska...
- Néhány napig jól el lettünk volna nélküle: pl. egy tábla csoki, majonéz...
- Igazából nem is volt rá szükségem: pl. egy sampon „kettőt fizet, hármát kap akcióban

Teszteld ezt az új rendszert, én nagyon, de nagyon szeretem! Ebbe a táblázatba az egész napos költést vidd be, itt nem a részletekre vagyunk kíváncsiak. Igazából nem is biztos, hogy érdekelni fog az, hogy a napi bevásárlásokban pontosan mi van, ha a kereten belül maradsz. Engem például már nem érdekel, mert tudom, hogy a nagyságrendje jól van beállítva.

Haladó feladat: akciós keret létrehozása

Maradt 10 % tartalékod (példánk szerint 10.000 Ft). Ha nincs hitelkártya tartozásod, akkor a tartalék feléből, 5.000 Ft-ból létrehozhatasz egy akciós keretet. Ezt a pénzt kezeld külön, pl. egy műanyag borítékban. Ezt a pénzt akciós dolgokra költheted:

- Akciós dolgoknál válassz olyat, amire ténylegesen szükséged van, és lehetőleg el is áll.
- Ezekre otthon írd rá, hogy mennyi volt az eredeti ára (pl. kukorica konzerv, amit venni szoktál 340 g-os) 255 Ft/db helyett vettél 204 Ft/db-ért 5 db-ot)
 - Írd rá, ezekre a konzervekre: 255 Ft!
 - Az akciós pénzed lecsökken: 5.000 Ft – 1.020 Ft = 3.980 Ft-ra
- Amikor felhasználod a kukorica konzervet, az akciós pénzbe rakd be az eredeti árát, azaz 255 Ft-ot, mintha most vennéd meg a boltban.

Ha jól csinálod, tehát tényleg szükséges dolgokat veszel akciósan, a megfelelő mennyiségben, akkor szépen elkezd nőni az akciós pénzed. Ez fogja mutatni, hogy okosan kihasználod az akciós lehetőségeket, de nem is esel át a ló túloldalára sem, hogy mindent megveszel, ha szükséged van rá, ha nem. Ha nincs akciós pénzed, akkor a bevásárló listán szereplőkön felül ne vegyél meg semmit csak azért, mert akciós.

Menütervezés

Ha már bevásárló listával mész vásárolni, és tartod is magad ahhoz, akkor már egy nagy lépést tettél a siker felé. De ez még tovább fokozható, ha a menüt is megtervezd rendszeresen. Több weboldal és fórum is foglalkozik a Menütervezéssel, de általában az idő-takarékosság oldaláról közelítik a témát, - ami persze szintén fontos.

A Menütervezésnek a pénzügyi oldalán túl számos más előnye is van. Szedjük össze ezeket:

- Így a pontos mennyiséget vásárolod meg, nem vásárolod túl magad, nem fogtok ételt kidobni
- tudsz előre tervezni, és nem utólag érnek a meglepetések.
- változatosabban fogtok étkezni, mert már a tervezésnél ügyelsz erre
- egészségesebben fogtok étkezni, mert a tervezésnél könnyebb figyelni erre
- mivel a kész ételek drágábbak, ezért több friss ételt fogtok enni

Hogyan is tervezd meg a menüt, és hozzá a bevásárló listát? (Nem vagyok egy nagy háziasszony, így nem is ezt a képességemet szeretném megcsillantani, hanem azt szeretném megmutatni, hogy milyen anyagi előnyöd származik belőle.)

- Gondold végig, a héten melyik étkezésnél ki van otthon, vagy ki visz otthonról ételt, esetleg melyik étkezésre hívtok vendégeket:
 - reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora
 - hétfő, kedd, ...
 - Alapvetően gondolkodj szezonális alapanyagokban, mert azok a legolcsóbbak a saját szezonjukban. Pl. nyáron: paprika, paradicsom, télen: káposzta, sütőtök... (ehhez mellékelek is egy listát)
 - Találjátok ki a gyerekekkel együtt, hogy mit főztek a héten, kiindulási alap lehet az is, mi van pillanatnyilag a hűtőben, aminek közeli a lejárata. Ha ötletre van szükséged, nézz körbe az interneten, vagy ételfutárok ajánlatából is meríthetsz. És én is mutatok néhány minta menüt a főétkezésre.
 - Vegyétek figyelembe, hogy melyik nap értek jobban rá főzőcskézni, és melyik nap van kevesebb időtök, amikor legyen valami villámgyorsan elkészíthető étel.

-
- A menü, és a változatos étkezés kialakításához én az alábbi irányelveket követem egy meleg ételt vacsorára (nem teljes menüt), mert ebédre napközben is meleget esznek az iskolában a lányok:
 - egyik nap legyen valamilyen tészta
 - egyik nap legyen valamilyen saláta
 - egyik nap legyen valami húsos étel
 - egyik nap legyen valami tartalmas leves, esetleg valamilyen sós vagy édes süteménnyel kiegészítve
 - egyik nap legyen főzelék vagy párolt zöldség
 - egyik nap legyen valamilyen sütőben készült, (általában rakott) étel
 - az utolsó nap pedig valami teljesen szabadon választott
 - Hét közben reggelire ki, mit kíván: kenyér, felvágott, lekvár, méz, joghurt, müzli...stb., hétvégére viszont megtervezem, és általában valami villás jellegűt készítek: hagymás máj, tükörtojás, bundás kenyér, tojásrántotta, virsli...stb.
 - Tízórára, uzsonnára nálunk tökéletesen jó a zöldség (sárgarépa, karalábé...), gyümölcs.
 - Tervezd meg a nassolni való mennyiséget is: pl. kész keksz, vagy csokoládé, müzlis szelet, pattogatott kukorica, vagy süss valamit, és akkor az alapanyagokkal kalkulálj. Ha így teszel, nem lesz lelkiismeret furdalásod, amikor ezek a kosárba kerülnek, hiszen tudatosan számoltál vele, és a mennyiségek is rendben lesznek.
 - Ha megvan, mit szeretnél főzni, utána írd össze pontosan az alapanyag szükségletet, és saccold meg, mennyibe fog kerülni. Pl. székelykáposzta: 50 dkg comb, 80 dkg savanyú káposzta, 250 dkg tejföl, + alap élelmiszerek. (Mi jó káposztásan szertejük, nyilván van olyan család, ahol meg jó húsosan.)
 - 50 dkg comb kb. 600 Ft, 1 kg savanyú káposzta kb. 400 – 500 Ft (itt két lehetőség is van: az egyik, hogy piacon, kimérve, pont ennyit veszel, a másik, hogy megveszed a kilónyit, és ha szeretitek nyersen, akkor egy uzsonnára, tízórára betervezed akár egy kevés almával, csak magában, vagy salátaként.) 250 dkg tejföl kb. 150 – 200 Ft. Összesen: 1.200 – 1.300 Ft
 - Egy ekkora adag nálunk két étkezésre biztos, hogy elég, ráadásul ez az az étel, amit melegítve is szívesen eszünk meg, de akár le is fagyasztható készen (ez utóbbi a tejföl belekeverése előtt célszerűbb).
-

-
- Ha megtervezed a heti menüt, akkor a héten belül tudod nagyon jól variálni az olcsó és a drága ételeket, hogy kijöjjél a bevásárlási keretedből (lásd az előző leckét). Így nem az lesz, hogy a hónap elején húst hússal esztek, majd a végén csak krumpli és tészta van az asztalon.
 - Ha egy ételhez, pl. 35 dkg darált hús kell, ne vegyél fél kilót. Mit csinálsz a maradékkal?
 - Készíts összesítő listát a menü alapanyagokból, és máris összeállt a bevásárló lista. Ellenőrizd le, hogy alap élelmiszerből minden van-e otthon.
 - Ha már otthon látható, hogy sokat fogsz költeni, nem fogsz kijönni a keretből, akkor valamelyik drágább ételt cseréld le egy olcsóbbra, az eredetit meg majd a következő héten megfőzöd.

Javaslok még egy nagyon durva feladatot: minden kidobott étel árát írd fel, amikor kidobod. Hó végén összesítsd! Tudom, tudom, Ti nem dobtok ki ételt, de ha mégis ott lenne egy penészes kenyér darab, vagy egy adag székelykáposzta, amit már nem esztek meg, vagy egy megromlott alma, akkor becsületesen saccoljátok meg az értékét. Akkor is, ha esetleg valamilyen háziállatnak adjátok oda. Annyit mondom, tanulságos lesz.

Azt tanácsolom, úgy írd fel ezeknek az ételek az alapanyag szükségletét és árát, hogy legközelebb ne kelljen az egészszet előlről kezdeni.

Érdemes évszakonként, és egy minden évszakra jó listát készíteni, interneten rengeteg jó receptet találtok, de én is fogok segítséget adni. Felkértem néhány gasztronómiai szakembert, hogy javasoljanak egy-egy heti ételsort.

Gondold végig, a munkahelyi étkezés kiváltható-e otthonról vitt étellel, és hogy ezzel a lépéssel mennyit tudnál megspórolni. Próbáld ki egy hónapig, hogy a munkahelyi étkezésre elköltött pénz 70 – 80 %-át beépíted az étkezésbe, és nézd meg, így kijössz-e? Ha igen, máris spóroltál néhány ezer forintot.

Próbáld ki bátran, már a jövő héten!

Összefoglaló feladatok:

- Vigyél rendszert a listádba!

Ez a feladat különösen akkor fontos, ha nagy multikba jársz vásárolni. Őszinte leszek, én nem szeretem ezeket az üzleteket, de nem vagyunk egyformák, így erre is adok tippet. Mérd fel azt az egy-két üzletet, ahova leggyakrabban jársz, - biztos van ilyen.

A legközelebbi alkalommal menj papírral, és ceruzával. Írd fel, hogy melyik soron mi kapható. Ez azért fontos, mert a nagyméretű boltban, ha ide-oda rohangálsz, nagyon sok időd mehet el. Nekem a türelmem is el szokott fogyni a végére.

- Otthon térképezd fel a kamrát, a konyhaszekrényeket, a hűtőt, hogy miket szoktatok vásárolni.
- Ezt a listát most rakd olyan sorrendbe, ahogy az üzletben következni fog. Mindenhol hagyjál ki néhány sort, ha valami rendkívüli is az eszedbe jut.
- Nyomtasd ki a listát néhány példányban, hogy a vásárlások között jelölni tudd, ha valami elfogyott. Ikszeld be, vagy húzd ki szövegkiemelővel. Nem biztos, hogy mindent azonnal vened kell, de tudjál róla, ha nincs, vagy már kevés van otthon belőle.
- Mit írsz fel a bevásárló listára? Mindent, ami nem feltétlenül kell, de meg szeretnétek venni, pl. a nassolni valókat, édességeket, aszalt gyümölcsöt, prémium sonkát, olasz savanyúságokat...stb.
- A bevásárló lista három oszlopot tartalmazzon, a már megbeszélt sorrendben: mit, mennyit, mennyiért. Add össze, hogy beleférsz-e az általad meghatározott keretbe?
 - Ha igen, akkor mindent nyugodtan vegyél meg, a lapra felírt keretig. Ha valamiről kiderül a boltban, hogy többbe kerül, a következő megoldások lehetnek:
 - abból a termékből választasz egy olcsóbbat (ha még lehetséges)
 - egy kicsivel kevesebb mennyiséget veszel (ha lehetséges)
 - valami kevésbé fontosat, valami extrát lehúzol a listádról

-
- Ha nem, akkor még nem jó a bevásárló listád, alakítani kell rajta. Mivel csak 10%-kal csökkentettük a keretet, biztos nem lesz egy lehetetlen feladat:
 - esetleg egy húsos ételt kicserélhetsz egy olcsóbbra
 - körbe nézel a mélyhűtőben, hátha van otthon még olyan alapanyag, amiből vásárlás nélkül kijön egy vacsora
 - vagy egyszerűen lehúzol egy nélkülözhető terméket a listáról

Egy a fontos: olyan bevásárló listával nem indulhatsz neki, ahol már eleve túlnyúlsz az általad meghatározott lehetőségeken!

- Állíts fel magadnak a vásárolni valók között fontossági sorrendet: pl. fontosabb a gyümölcsjoghurt, mint a málnaszörp, vagy akár fordítva. Ezt nem kell leírni, de a fejedben legyen meg.
- Írj egy listát azokról az ételekről, amiket szívesen eszik a család. Célszerű öt listát készíteni: téli, tavaszi, nyári, őszi és négy évszakos. És csoportokra szedve, - ha tetszik az én rendszerem -: tepsis ételek, húsétel, főzelék, saláta, leves, desszert, tészta, savanyúságok, reggeli, falatkák. Így nem kell minden egyes alkalommal a memóriádat tesztelni. Egyre figyelj, nehogy túl sok mindent tervez be egy hétre. Ezt a feladatot nem kell egyszerre megírnod, ez szép lassan fog épülni, hónapról-hónapra, amikor egy régi kedvenc eszedbe jut, vagy egy új ételt felveszel a listádra.

Extra tippek:

- Ha ketten mentek, vagy nagyobb gyerekekkel mész vásárolni, vegyétek ketté a listát, kezdjétek a bolt két különböző végén, és majd középen össze fogtok találkozni. Vajon ki jut messzebb? Ki bírja megállni, hogy semmi plusz ne kerüljön a kosárba?
- Ha ovis, kisiskolás gyermekkel mész, akiket még nem mersz egy nagy boltban egyedül elengedni, készíts neki pl. öt termékről képes bevásárló listát, amit ha meglát, szólnia kell.
- Tölts le okos telefonra bevásárló lista-alkalmazást.
- Tudd, milyen vajat, lisztet, olajat...stb. veszel. Rendszeresen írd mellé azt az árat, amennyibe kerül, így tudni fogod, hogy egy másik üzletben érdemes-e megvenni vagy a szokásos helyen. Extra lista arról, miből mennyi fogy, hogy tudjad azt is, hogy akciósan mennyit érdemes belőle vásárolni.

Heti bevásárlás bevásárló listával és menütervezéssel

Előnye	Hátránya
Olcsóbb: pl. egy utazási költség, ritkábban csábulsz el.	
Hetente egyszer még talán a párod is rá tudod venni, hogy segítsen.	Fárasztó lehet a sok cipekedés miatt.
Csak a listán szereplő dolgokat veszed meg.	
Összességében kevesebb időbe kerül. Főleg az oda és visszaúton tudsz időt spórolni.	Mivel egy alkalommal hosszabb idő, így az időpontját érdemes betervezni.
Előre tudod, mit fogsz főzni. Nem kell minden nap gondolkodni rajta, csak hetente egyszer.	Meg kell tervezni a menüt előre. Nincs hirtelen megkívánt étel, azt csak a következő hétre tudod betervezni.
Kevesebb ételt fogsz kidobni.	
Nem fogsz semmit elfelejteni.	