



Ingers tankar



MATPRISERNA

Matpriserna stiger och stiger. Vissa misstänker att livsmedelsjättarna skor sig lite extra i dessa dagar. Det är tre stora aktörer som delar på marknaden; ICA, Axfood och Coop. Enligt SCB steg matpriserna med 22,1 procent senaste året. Livsmedel är det som har störst påverkan på inflationen. På börsen är livsmedelssektorn den enda som visar plus. Det är sjuttio år sedan matpriserna steg lika häftigt som nu. Men maten är faktisk billigare idag än den var på åttiotalet. Det vet jag eftersom jag har egna siffror på hur hushållets kostnader rört sig ända sedan 1972.

Under en TV-debatt om matpriserna i mitten av mars hörde jag en mjölproducent berätta att han varit tvungen att öka priset med en krona per kilo. Genast passade affären då på att lägga på tre kronor för sin del. Konsumenten i slutänden har att betala för att både producenten och leverantören ska ha tackning för sina ökade kostnader. Men konsumenten har redan mindre i sin portmonnä på grund av höga kostnader för bilens drivmedel och bostadens energibehov. Inte konstigt att många barnfamiljer och ensamstående med små ekonomiska möjligheter får allt svårare att klara sitt uppehälle. Mer än trettio procent fler än tidigare vill byta till mindre och billigare bostad.

Vad kan då konsumenten göra? I första hand kolla upp priserna i sin butik och jämföra med andra. Det finns ingen lag som säger att man är tvungen att stanna kvar i sin butik ifall man kan handla sin mat billigare på annat håll. Sedan kan man titta över vilka varor man köper. I väldigt många fall kan man ersätta en vara med en annan.

Det finns hundratals olika mejerivaror smaksatta på diverse sätt. Massor av dressingar, rörer och prefabricerade såser. Dessa varor brukar vara rätt dyra. Man klarar sig bra med de enklaste basvarorna som man sedan använder till vad man önskar med hjälp av lite sylt, bär eller frukt, lite majonäs, en klick senap, några droppar citron, en skvätt ketchup, kanske lite frysta örtekryddor och en doft från lämplig burk i kryddskåpet. Man gör som Kajsa Varg sa **Man tager vad man haver** och använder sin fantasi eller rådfrågar något recept.

Bästa och billigaste måltidsdrycken är friskt vatten. Dyra importerade grönsaker och frukt kanske kan ersättas med något närproducerat eller djupfrost. Man kan följa restaurangernas exempel och använda råvaror efter säsong. Potatis och andra rotsaker liksom baljväxter är relativt prisvärda. Ägg likaså. Köttet behöver inte dominera tallriken. En mättande hemlagad soppa ger inget stort portionspris. Baka själv. I sommar, ta vara på det **markerna ger** via allemansrätten. Sist men inte minst, träna på **restmatlagning**, där kan man tjäna allra mest.

Under andra världskriget var det brist på mycket, men svenska folket har aldrig varit så friskt som då sägs det. Kanske är de höga livsmedelspriserna ett plus i slutänden när man betänker klimatavtrycket, ökad inhemsk livsmedelsproduktion och bättre folkhälsa?



Inger Klintberg Danielsson 23-03-20