

Aftensmad fra supermarkedet

En enkel måde at gøre det, du ser i butikken, til en afbalanceret aftensmad i aften.



4 dele. 12 skabeloner. 1 aftensmad.

FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet	3
Oversigt over de 12 skabeloner	6
Vigtigt at vide	7

METODEN

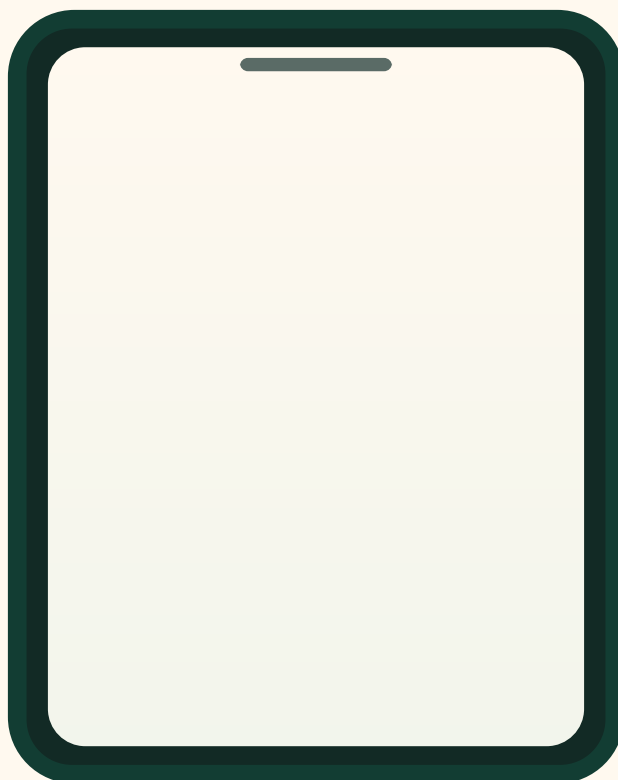
1. Når du står i butikken uden en plan	9
2. Hvad tæller som aftensmad fra hylderne?	13
3. Formlen med 4 dele	18
4. Start med den ene ting foran dig	24
5. Hvor hver del står i butikken	27
6. Vognetjekket: 4 spørgsmål før kassen	32

BRUG DEN

7. 12 skabeloner, du kan bruge igen og igen	37
8. Når butikken ikke spiller med	52
9. Gør næste tur lettere	57
Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet	60
Tjekliste til sidst	63
Kilder	65

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet



Sammen med guiden har vi lavet Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet. Den hjælper dig med at bruge metoden fra guiden, når du står i butikken og skal beslutte, hvad I skal have til aftensmad.

FORTSAT

Du fortæller appen, hvor meget du orker i aften, og hvilken slags måltid du helst vil have, for eksempel en skål, en wrap eller en suppe.

Derefter vælger du ét protein og én grøntsag, som du kan se der, hvor du står, fra appens egen korte liste. Eksempelvis en dåse sorte bønner, en grillkylling, en pose babyspinat eller en pose frosne ærter.

Bag appen ligger en stor database med tusindvis af aftensmåltider, som alle er bygget på de 4 dele fra guiden. Du får 10 forslag med det bedste øverst. Mangler der stadig en del, får du at vide, præcis hvilken vare der skal i kurven.

Det er svært at holde styr på 4 dele, når der står en vogn lige bag dig. Guiden lærer dig, hvordan

FORTSAT

valget er bygget op. Appen hjælper dig med at træffe beslutningen lige der, hvor du står, inden noget ryger i kurven.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Brug appen, hvis du vil have hjælp med det samme. Eller læs guiden først og lær metoden i dit eget tempo.

Læs guiden i rækkefølge

Gå til afsnittet om Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet

Åbn Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet

<https://guides.gladedage.dk/supermarkedet>

VÆLG EN FORM

Oversigt over de 12 skabeloner

De 12 skabeloner står her i den rækkefølge, du møder dem. Hver af dem er en indkøbskurv, du kan fylde igen og igen. De er ikke faste opskrifter.

Cæsarwrap med kylling

Pasta med frikadeller

Risskål med rejer og wokgrøntsager

Quesadillas med sorte bønner

Couscous med kyllingepølser og peberfrugt

Nudler med røget tofu og kål

Stegte ris med æg og ærter

Tomatsuppe med kabanos

Pitabrødstallerken med kikærter og feta

Tallerken med tun og hvide bønner

Tacoskål med oksekød

Kalkun, ost og æble

4 af dem kræver slet ingen varme. Hver eneste af dem kan være aftensmad i aften.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtigt at vide

Guiden viser dig en måde at vælge aftensmad på, mens du står i supermarkedet. Den er ikke kostvejledning og ikke lægelig rådgivning.

Læs varedeklarationen. Se især efter salt i supper, saucer og dressinger, efter alt det, du eller nogen ved bordet ikke må få, og se efter om en vare, du kun skal varme op, er færdigtilberedt eller klar til at spise. Følg anvisningen på pakken.

Brug et stegetermometer, når kernetemperaturen har betydning. Fødevarestyrelsen skriver, at de fleste bakterier dør, når maden er varmet op til 75 grader.

FORTSAT

Det gælder fjerkræ, hakket kød og fisk. Æg er færdige, når både hviden og blommen er faste.

Kølevarer skal i køleskabet senest 2 timer efter, at du har købt dem, og gerne hurtigere, når det er varmt. En varm grillkylling skal spises eller køles ned inden for de samme 2 timer.

Har du en sygdom, er du gravid eller har et svækket immunforsvar, eller skal du følge en særlig kost fra din læge eller en diætist, så følg deres råd frem for en generel guide som denne.

KOM I GANG

Når du står i butikken uden en plan



Klokken er 17.40, og det er tirsdag. Du kom ind efter mælk og står nu ved pålægssdisken.

FORTSAT

Kurven hænger på armen, og et sted på vejen fra parkeringspladsen er det gået op for dig, at ingen har tænkt på aftensmad.

Der er mad overalt, men ingenting, du kan kalde en aftensmad. Og butikken hjælper dig ikke.

Det er sværere at vælge i en butik end i dit eget køkken. Derhjemme åbner du et skab og kan se, hvad du har. Her gætter du på, om der er ris i skabet, og om nogen fik spist de sidste æg.

FORTSAT

Der er larm, og for enden af hver gang står et tilbudsskilt. Hvert skilt prøver at lokke dig til en aftensmad, du slet ikke havde planlagt.

Hylde efter hylde med pasta og hummus, og jo længere du kigger, jo mere usikker bliver du. Og det er ikke køkkenuret, der tikker: køen bliver længere, og der er nogen, der venter.

Så gør folk ofte én af 2 ting. Enten køber de en masse fornuftige ting, der aldrig bliver til et måltid. Eller også giver de op og tager en færdigret med hjem, som andre har besluttet for dem.

FORTSAT

Ingen af delene handler om madlavning. Begge handler om at beslutte sig, og det skal ske et sted, der er indrettet til, at du bliver i tvivl.

Guiden handler om at beslutte sig netop dér. Metoden kan siges i én sætning: tag den ene ting foran dig, der allerede er en del af en aftensmad, find de 3 øvrige dele på de nærmeste hylder, og stop så.

Du behøver ingen opskrift og ingen liste. Der skal ikke ligge noget derhjemme ud over salt, peber og olie. Du skal bruge 4 dele, som du kan huske, selv når du er sulten, og en måde at vide, hvornår du er færdig.

AFTENSMAD FRA HYLDERNE

Hvad tæller som aftensmad fra hylderne?



Alle metoder lover noget.

Det her løfte er værd at formulere præcist, for det er både mindre og mere brugbart, end det lyder.

FORTSAT

«Aftensmad fra hylderne i butikken» betyder én aftensmad, som du beslutter i butikken ud fra det, du kan se, og hvor alt, hvad den kræver, kommer i indkøbsvognen i dag, undtagen salt, peber og olie.

Hver del af den sætning har sin opgave.

Én aftensmad. Ikke mad til en hel uge, ikke et fyldt køleskab og ikke en madplan. Bare aftenens måltid til dem, der sidder ved bordet i aften.

Begynder du at planlægge torsdagens aftensmad, mens du står i butikken en tirsdag, bliver beslutningen stor igen. Og store beslutninger skal ikke træffes, når du er presset og primært skal planlægge mad til i dag, på en hurtig og overskuelig måde.

FORTSAT

Besluttet i butikken. Du har besluttet dig, inden du når kassen. Du kommer ikke hjem med en pose varer og skal først dér finde ud af, hvad de kan blive til. Når du går ud af butikken, ved du, hvad I skal have til aftensmad, og posen indeholder netop det og ikke andet.

Ud fra det, du kan se. Metoden virker i den butik, du står i, ikke i den, du ville ønske, du stod i. Er grillkyllingen udsolgt, laver du aftensmaden af noget andet, der står foran dig. Du leder aldrig efter en bestemt vare, så det gør ikke noget, hvis butikken ikke har den.

Alt i vognen undtagen salt, peber og olie. Det er det, der gør, at du kan stole på løftet. Aftensmaden afhænger ikke af, hvad du har eller ikke har derhjemme.

FORTSAT

Det gælder også en citron, et glas pesto og de ris, du tror, der står i skabet. Skal det bruges, kommer det i vognen. Guiden regner kun med de 3 ting, som ethvert køkken bør have som faste bestanddele: salt, peber og en flaske olie.

Nogle ting ligger uden for løftet, og dem er det rimeligt at nævne.

- En opskrift, du har med hjemmefra, for så har du besluttet dig, før du kommer ind i butikken
- En ugeplan, som er en anden opgave på en anden dag
- Alt, der skal være i huset i forvejen, for at aftensmaden kan lykkes

FORTSAT

- Råt kød eller rå fisk, der skal tilberedes længe, marineres eller tões op

- Den perfekte aftensmad i stedet for en god

Og så lidt om tid. Hver skabelon i guiden står på bordet på under 30 minutter, og de fleste tager omkring 15, fordi butikken har gjort det meste af arbejdet, før du kommer.

Det er rigtigt, og det er nyttigt, men det er ikke løftet. Løftet er, at du forlader butikken med en aftensmad, du har besluttet dig for, og alt, du skal bruge, i posen. Resten går af sig selv, når beslutningen er truffet.

METODEN

Formlen med 4 dele



Alle aftensmåltider i guiden, og alle dem, butikken kan give dig, består af 4 dele. Er alle 4 med, er der en aftensmad i kurven. Mangler én, har du brugt en hel indkøbstur på en snack.

FORTSAT**Formlen er:**

BASE - PROTEIN - GRØNT - SMAG

4 er et tal, du kan huske, mens en vogn kører ind i hælene på dig. En opskrift har et dusin linjer. Med 4 dele bliver hele butikken til 4 korte hylder.

Base er det, der mætter og giver aftensmaden form. I butikken er det brød, tortillas, en pose ris, der skal 90 sekunder i mikroovnen, en pakke tynd pasta, couscous eller friske nudler.

Basen afgør også, om aftenen bliver til en wrap, en skål, en tallerken, en pasta eller en suppe.

FORTSAT

Protein er det, der holder alle mætte til sengetid.

I butikken er næsten alt det hurtige protein allerede tilberedt eller kræver ingen tilberedning: grillkyllingen fra varmeskabet, færdigstegte pølser og skåret kalkun i køledisken, æg, røget tofu, hytteost, bønner, tun eller laks på dåse, frosne kogte rejer eller færdigstegte frikadeller.

Rå varer er også i orden, når de kan tilberedes på én pande på under 15 minutter, som hakket oksekød eller rejer. Så skal du bare have et termometer ved hånden.

FORTSAT

Grønt er grøntsager eller frugt i en form, du faktisk får spist i aften. I butikken betyder det posen frem for et helt salathoved: en pose salatmix, snittet kål, babyspinat, en bakke cherrytomater, en agurk, sukkerærter eller æbler.

Fryseren og dåsehylden hører også med. Frosne ærter og et glas salsa er grønt, og den eneste grøntsag, der tæller, er den, der bliver spist.

Smag er det, der gør de indkøbte varer til en aftensmad, der smager, som om nogen har lavet den.

FORTSAT

Fedt, syre, salt og noget, der dufter: en flaske dressing, et glas pesto eller tomatsauce, en bønne hummus, feta eller parmesan, naturel yoghurt, sojasauce, en citron eller en lime, et bundt forårsløg eller en pose tacokrydderi.

Det er den del, de fleste springer over i butikken, og den koster ikke meget. Køb den.

3 gode regler til butikken:

Én vare pr. del er rigeligt. Du behøver ikke 2 slags grønt eller et ekstra protein. Ét godt valg pr. del giver en hel aftensmad. Mere end det giver bare mere at rydde op efter.

FORTSAT

Én vare kan dække 2 dele. Et glas salsa er både grønt og smag. En pose cæsarsalat er grønt og smag i samme pose. En dåse tun i olie har sin smag med. Tag den, når du ser den. Så sparer du en hylde og et skridt.

Find ud af, hvad der mangler, før du stiller dig i køen, ikke først derhjemme. Opdager du det derhjemme, koster det en tur mere til butikken.

Sig de 4 ord, mens du kigger ned i kurven. Kan du ikke pege på noget ved et af dem, ligger hylden, der løser det, som regel inden for 20 skridt.

METODEN

Start med den ene ting foran dig



Start ikke med en opskrift. En opskrift er en liste over ting, som butikken måske ikke har, og den første manglende vare gør turen til en jagt. Start i stedet med den ene ting, der ligger lige foran dig, og som allerede er en del af en aftensmad.

FORTSAT

Det kan være grillkyllingen i varmeskabet, en pose snittet kål forrest i frugt og grønt, en dåse sorte bønner i øjenhøjde eller et brød, der dufter godt.

Tag den første ting, der er en base, et protein eller noget grønt, og læg den i kurven. Så er beslutningen i gang.

Den første ting afgør, hvilken slags aftensmad det bliver, og det afgør alt det øvrige. En pakke tortillas betyder wrap eller quesadilla. En pose ris betyder en skål. En grillkylling kan gå begge veje.

En dåse suppe betyder suppe, og en pakke tynd spaghetti betyder pasta. Et godt brød betyder en tallerken. Når formen er valgt, skal du ikke længere vælge mellem hele butikkens udbud, kun mellem de 3 eller 4 hylder, der passer til den.

FORTSAT

Find så de øvrige 3 dele på de hylder, der ligger tættest på. Ligger kyllingen i kurven, og salatposerne står 5 meter væk, er salaten det grønne.

Står salsaen for enden af gangen lige ved siden af bønnerne, er salsaen smagen. Et godt valg tæt på slår det perfekte valg i den anden ende af butikken, for det er dér, beslutninger går i stå.

2 ting til. Start aldrig med smagen. Et glas pesto er dejligt at have i skabet, men et dårligt sted at begynde, for det binder dig ikke til noget.

Et tilbudsskilt er til gengæld et fint sted at begynde, hvis varen under det er en del af en aftensmad. Kyllingepølser til halv pris er en aftensmad. 12 yoghurter til halv pris er 12 yoghurter.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Hvor hver del står i butikken



De fleste supermarkeder er bygget op på næsten samme måde: friske varer langs væggene, holdbare varer i gangene i midten og frostvarer i den ene side eller bagest.

FORTSAT

Når du ved, hvor hver del står, kan du handle en aftensmad på én runde i stedet for 3. Her er et kort over de varer, der er klar til brug i aften.

Base. Brød, pitabrød, naanbrød og rundstykker står ved bageren eller brødhylden. Tortillas står som regel sammen med de mexicanske varer.

Ris til mikroovn, tynd spaghetti og couscous står i ris- og pastahylden. Friske nudler står i køledisken ved frugt og grønt.

Protein. Grillkyllingen står i varmeskabet. Pålægskalkun, æg, røget tofu, færdigstegte kyllingepølser og hytteost står i køledisken.

FORTSAT

Bønner, kikærter, linser, tun og laks på dåse står i dåsehylden.

Kogte rejer, færdigstegte frikadeller og frosne edamamebønner finder du i fryseren eller køledisken. Køb kun det rå, der kan tilberedes hurtigt på én pande: hakket oksekød, rå rejer og tynde fiskefileter. Alle 3 kræver et termometer.

Grønt. Salatmix, snittet kål, poser med spinat og rucola, cherrytomater, agurker, sukkerærter og æbler står i frugt og grønt. Ærter, majs, wokblanding og hakket spinat står i fryseren.

FORTSAT

Hakkede tomater og majs står i dåsehylden. Salsa og ristede peberfrugter står i glashylden. Det er grønt, som en anden allerede har gjort klar.

Smag. Sojasauce, chilisauce, dressinger og tacokrydderi står i saucehylden. Pesto, hummus, feta, parmesan, creme fraiche og naturel yoghurt står i køledisken.

Citroner, limefrugter, friske krydderurter og forårsløg står i frugt og grønt. De er de billigste smagsgivere i butikken og dem, der gør størst forskel.

FORTSAT

Og så de 3 ting, du kan regne med at have derhjemme. Det er de eneste 3, guiden går ud fra: salt, peber og en flaske olie. Er du i tvivl, finder du dem ved krydderierne og olien, og de koster næsten ingenting.

Og så lidt om prisen, for det hører med. Færdige varer er dyrere pr. kilo. En pose ris til mikroovn koster langt mere end de samme ris i en almindelig pose. En salatmix koster mere end et salathoved, og en grillkylling koster mere end en rå.

Køb de færdige varer lige dér, hvor de sparer dig et skridt i aften, og de almindelige udgaver alle andre steder. Én grillkylling med en dåse bønner og en pose frosne ærter er en billigere aftensmad, end de fleste tror.

TRIN FOR TRIN

Vognetjekket: 4 spørgsmål før kassen



Inden du stiller dig i køen, så kig ned i kurven og stil dig selv 4 spørgsmål. Det tager under et minut, og det er det, der gør en pose varer til en aftensmad.

FORTSAT

1. Er alle 4 dele med? Sig dem højt: base, protein, grønt, smag. Peg på en vare for hver. Salt, peber og olie behøver ikke at ligge i kurven, for det er de 3 ting, guiden regner med, at du har derhjemme.

Alt andet skal med. Kan du ikke pege på noget til en af delene, så husk, at du står i en butik: Løsningen ligger på en hylde her og ikke i et skab derhjemme, der måske er tomt.

2. Er der noget rådt, der skal mere end 15 minutter på panden, eller som skal tøes op først? En frossen klump rå kyllingebryst er ikke til i aften. Det er en svinesteg eller en pose tørrede bønner heller ikke.

FORTSAT

Er svaret ja, så byt netop den ene vare ud med den tilberedte udgave fra køledisken, dåsehylden eller fryseren. Lad alt andet blive i kurven. Hakket oksekød, rejer og tynd fisk er de rå undtagelser, og dem tager du med hjem sammen med et termometer.

3. Passer det sammen i én mundfuld? Forestil dig en gaffel med lidt af hvert. Kylling, salat, parmesan, cæsardressing og tortilla passer sammen.

Tun, tomatsauce, æble og sojasauce er derimod 4 problemer, du tager med hjem for at løse.

FORTSAT

Passer det ikke sammen, er det som regel smagen, du skal skifte. Smagen afgør nemlig, hvilken slags aftensmad det bliver.

4. Kan du fortælle om aftensmaden i én sætning? «Vi skal have frikadeller og spaghetti med spinat» er en beslutning. «Jeg har købt nogle ting og finder ud af det» er det ikke. Kan du ikke sige sætningen, er du ikke færdig. Kan du, er du det.

Hold så op med at handle til aftensmaden. Det er det skridt, de fleste springer over. Når de 4 spørgsmål har gode svar, er aftensmaden besluttet. Hver ekstra tur ned ad en gang gør den kun større, dyrere og mere usikker.

FORTSAT

Gå hen til kassen. Køb det andet, husstanden har brug for, som mælk og opvaskemiddel, men læg ikke mere i kurven til aftenens måltid.

Derhjemme er rækkefølgen kort. Tag alt ud af posen og stil det på bordet, før du tænder for noget. Det, der tager længst tid, sætter du i gang først. Det er som regel pastavandet eller posen med ris i mikroovnen.

Alt råt skal måles med termometeret, før det kommer på tallerkenen. Rester kommer i køleskabet, før aftenen går videre.

12 SKABELONER

12 skabeloner, du kan bruge igen og igen



De 12 kort herunder er ikke opskrifter. Hvert kort nævner de samme 4 dele, fyldt ud med varer, som et almindeligt supermarked har i aften, og i de mængder, du faktisk ville købe. Bagefter står der i få sætninger, hvordan du samler retten, og hvor lang tid det ærligt talt tager.

FORTSAT

Alt kommer fra vognen. Det eneste, du skal have hjemmefra, er salt, peber og olie.

Læs et kort som en indkøbsliste, ikke som en opskrift. De 4 dele fortæller dig, hvad du skal lede efter. Mærket, posen og hylden er bare det, din butik har den aften.

Mængderne er dem, en butik faktisk sælger, altså en hel pose, en hel bøtte, én pakke. Derfor bliver der på de fleste kort noget tilovers til næste aften. Det er med vilje og ikke spild.

Kræver et kort varme, står det der, og tiden er arbejdstiden, ikke indkøbstiden. Intet her beder dig handle 2 gange, og intet beder dig planlægge en hel uge.

SKABELON 1 AF 12

Cæsarwrap med kylling

**BASE**

1 pakke store tortillas

PROTEIN

1 grillkylling, halvdelen i aften

GRØNT

1 pose hjertesalat

SMAG

1 flaske cæsardressing og 1 bønne revet parmesan

Pluk kødet af, mens kyllingen stadig er varm. Vend salaten med lige nok dressing til, at den er dækket. Læg kylling og salat midt på hver tortilla, tilføj parmesan og peber, og rul den stramt sammen. 10 minutter, og der skal ikke tændes for noget.

SKABELON 2 AF 12

Pasta med frikadeller

**BASE**

1 pakke tynd spaghetti

PROTEIN

1 pakke færdigstegte
frikadeller

GRØNT

1 glas tomatsose til pasta
og 1 pose spinat

SMAG

1 bøsse revet parmesan

Sæt pastavandet over først, for det tager længst tid. Varm frikadellerne i tomatsozen på en pande med låg, til de er varme helt igennem. Rør spinaten i det sidste minut. Hæld vandet fra pastaen, vend den sammen med resten, og server med parmesan. 20 minutter, hvoraf det meste går med at vente på vandet.

SKABELON 3 AF 12

Risskål med rejer og wokgrøntsager

**BASE**

2 poser ris til mikroovn

PROTEIN

1 pose frosne, kogte og pillede rejer

GRØNT

1 pose frosne wokgrøntsager

SMAG

1 flaske woksauce og 1 bundt forårsløg

Tø rejerne op i en si under koldt vand, mens grøntsagerne ryger på en varm pande med lidt olie. Kom rejerne på i 2 minutter, til de er varme helt igennem, og tilsæt så sauce. Varm risene i mikroovnen, og drys forårsløg over. 15 minutter.

SKABELON 4 AF 12

Quesadillas med sorte bønner

**BASE**

1 pakke store tortillas

PROTEIN

1 dåse sorte bønner, skyllede

GRØNT

1 glas salsa og 1 pose frossen majs

SMAG

1 pose revet ost og 1 lime

Mos bønnerne med lidt salsa. Smør blandingen ud på halvdelen af hver tortilla, og læg majs, der er varmet i mikroovnen, og et lag ost ovenpå. Fold tortillaen, og steg den på en pande med lidt olie, til den er gylden på begge sider. Server med lime og salsa. 15 minutter.

SKABELON 5 AF 12

Couscous med kyllingepølser og peberfrugt

**BASE**

1 pakke almindelig couscous

PROTEIN

1 pakke færdigstegte kyllingepølser

GRØNT

1 glas ristede peberfrugter og 1 pose spinat

SMAG

1 bøtte feta og 1 citron

Kog vand, hæld det over couscousen, læg låg på, og lad den stå i 5 minutter. Brun pølserne i skiver på en pande med lidt olie. Hæld lagen fra peberfrugterne, skær dem i strimler, og varm dem på panden. Tilsæt spinaten, og lad den falde sammen. Løsn couscousen med en gaffel, vend det hele sammen, og afslut med feta, citron og peber. 15 minutter.

SKABELON 6 AF 12

Nudler med røget tofu og kål

**BASE**

1 pakke tynde risnudler

PROTEIN

1 pakke røget tofu

GRØNT

1 pose snittet kål

SMAG

1 flaske sesamdressing med ingefær og 1 lime

Læg nudlerne i blød i kogende vand, så længe der står på pakken. Skær tofuen i skiver. Den skal ikke på panden. Hæld vandet fra, og vend de varme nudler med kål, tofu og dressing, så kålen bliver en smule blød. Pres lime ovenpå. 12 minutter, og du skal kun bruge kogende vand.

SKABELON 7 AF 12

Stegte ris med æg og ærter

**BASE**

2 poser ris til mikroovn

PROTEIN

1 bakke æg, 6 af dem i aften

GRØNT

1 pose frosne ærter

SMAG

1 flaske sojasauce og 1
bundt forårsløg

Varm risene i mikroovnen. Lav røræg på en pande med lidt olie, til æggene er helt faste, og skub dem til side. Kom ærterne på i 2 minutter, tilsæt så risene, og del dem med en grydeske, mens de steger. Tilsæt sojasauce og forårsløg, og smag til med salt. 15 minutter.

SKABELON 8 AF 12

Tomatsuppe med kabanos

**BASE**

2 dåser tomatsuppe og 1 landbrød

PROTEIN

1 pakke kabanosser

GRØNT

1 pose frosne blandede grøntsager

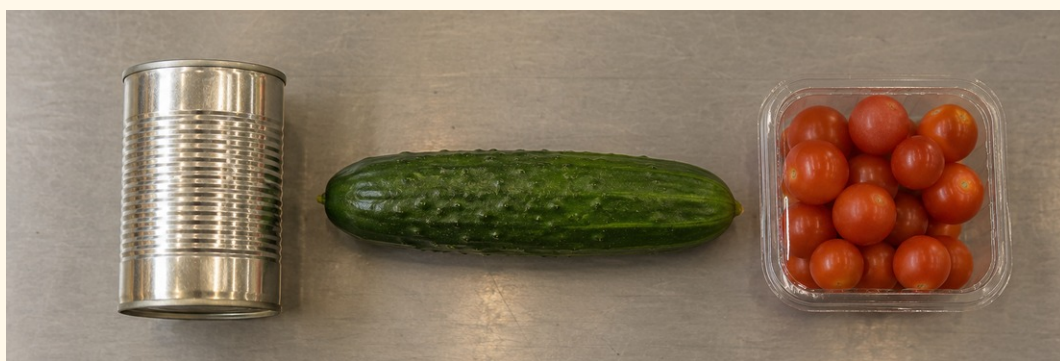
SMAG

1 citron og 1 bønne naturel yoghurt

Hæld suppen i en gryde sammen med kabanosserne i skiver og 2 håndfulde grøntsager. Lad det simre i 5 til 8 minutter, til det er varmt helt igennem, og pres så citronen i. Server med en skefuld yoghurt i hver skål og brød ved siden af. 12 minutter og kun én gryde.

SKABELON 9 AF 12

Pitabrødstallerken med kikærter og feta

**BASE**

1 pakke pitabrød

PROTEIN

1 dåse kikærter, skyllede

GRØNT

1 agurk og 1 bakke
cherrytomater

SMAG

1 bønne hummus, 1 bønne
feta og 1 citron

Skær agurken i tern, del tomaterne på midten, og vend begge dele med kikærterne, citron, olie, salt og peber. Smør hummus ud på hver tallerken, læg salaten ovenpå, drys feta over, og riv pitabrødet i stykker til at dyppe. 10 minutter, og der skal ikke tændes for noget.

SKABELON 10 AF 12

Tallerken med tun og hvide bønner

**BASE**

1 baguette

PROTEIN

2 dåser tun i olie og 1 dåse hvide bønner

GRØNT

1 pose rucola og 1 bakke cherrytomater

SMAG

1 citron og olien fra tunen

Hæld vandet fra bønnerne, og skyl dem. Kom dem i en skål med tunen og dens olie, citronsaft og peber, og vend det forsigtigt. Læg rucola på tallerkenerne og tun og bønner ovenpå. Server tomaterne ved siden af og riv brødet i stykker. 10 minutter og ingen varme.

SKABELON 11 AF 12

Tacoskål med oksekød

**BASE**

2 poser ris til mikroovn

PROTEIN

1 pakke hakket oksekød,
cirka 400 g

GRØNT

1 glas salsa og 1 pose snittet
salat

SMAG

1 pose tacokrydderi, 1 lime
og 1 bæger creme fraiche

Brun kødet på en pande med lidt olie i 8 til 10 minutter, og del det med en grydeske undervejs. Rør så krydderiet i. Tjek med termometeret, at kødet har nået 75 grader, før du tager det af panden. Varm risene i mikroovnen, og fyld så skålene. 20 minutter.

SKABELON 12 AF 12

Kalkun, ost og æble

**BASE**

1 pakke fuldkornskiks

PROTEIN

200 g pålægskalkun og et stykke ost

GRØNT

2 æbler og 1 pose sukkerærter

SMAG

1 glas honningsennep

Skær æbler og ost i skiver, fold kalkunen, og læg det hele på én stor tallerken sammen med kiks og sukkerærter. Stil sennepen ved siden af. Alle samler deres egen tallerken. 8 minutter og ingen varme, til de aftener, hvor selv en pande er for meget.

METODEN

Sådan ændrer du en skabelon

Byt inden for en del, aldrig mellem dele. Frikadeller i stedet for kyllingepølser er et bytte. Frikadeller i stedet for pastaen er et hul i aftensmaden.

Skift én ting pr. tur, så du kan se, hvad ændringen betød.

Drop aldrig smagen. Det er den billigste linje på kortet, og den, trætte mennesker lader blive stående på hylden. Det er også den, de savner ved bordet.

Er I flere ved bordet, så køb mere base og mere grønt. Protein er det sidste, du skal købe mere af. Og hvis et bytte giver længere tilberedningstid, er det den vare, du sætter i gang først derhjemme.

NÅR DET DRILLER

Når butikken ikke spiller med



Nogle aftener passer butikken ikke til planen. Metoden virker stadig, hvis du justerer en lille ting. Her er, hvad du kan gøre i hvert tilfælde.

Butikken har ikke det, du ville have. Skift delen, ikke aftensmaden.

FORTSAT

Er grillkyllingen udsolgt, kan du stadig lave wrappen med skåret pålægskalkun eller en dåse kikærter i stedet for kyllingen. Behold formen og de andre 3 dele. Skift den ene vare, og gå videre.

Det er en lille butik eller en kiosk. Dåser, æg, brød, ost og det, der er i fryseren, er nok. En dåse bønner, en pakke tortillas, et glas salsa og en pose revet ost er en hel aftensmad fra en butik med 4 gange.

Du handler, mens du er sulten. Bestem proteinet på parkeringspladsen, før du går ind. Ellers ender du nemt med snacks og alt det, der frister.

FORTSAT

Når proteinet er valgt, går du ind med en form, og så har butikken sværere ved at lokke dig væk.

Køen er lang, eller du har kun en kurv. Vælg en skabelon uden varme, og køb kun dens 4 varer. 4 varer kan være i en kurv på armen, de kan gå gennem selvbetjeningen, og de bliver til aftensmad, så snart du kommer hjem.

Der sidder en kræsen spiser ved bordet. Server de 4 dele hver for sig i stedet for blandet. Tacoskålen bliver til ris i én skål, kød i en anden og salat og salsa i hver sin. Så sammensætter alle deres egen tallerken.

FORTSAT

Du handler ind på samme måde som før. Det er kun anretningen, der ændrer sig.

2 forskellige kostønsker ved samme bord. Del det grønne og smagen, og lav base og protein hver for sig. Én salatmix og én flaske dressing rækker både til wrappen med grillkylling og til wrappen med kikærter ved siden af. Du købte én vare ekstra, ikke en ekstra aftensmad.

Intet ser friskt ud. Fryseren og dåsehylden er friske nok. Frosne ærter bliver plukket og frosset i løbet af få timer. Ser frugt og grønt trist ud i aften, så gå forbi uden dårlig samvittighed og find det grønne i fryseren eller på dåsehylden.

FORTSAT

Aftensmaden smager fladt. Det skyldes næsten aldrig opskriften. Det er syre, salt eller fedt, der mangler, og i den rækkefølge. Pres citron eller lime, tilsæt så salt, og så lidt mere olie eller ost. Smag efter hver gang. Det er derfor, smagen skal i kurven.

Du har købt for meget. Giv resterne et formål, før du lægger dem væk. Resten af kyllingen bliver til wrap i morgen. Den anden halvdel af kålen kan komme i nudlerne i morgen. Det ekstra pitabrød er frokost. Det er nok at finde på én ting.

Ingen af dem er et nederlag. Det er bare metoden, der tilpasser sig butikken, som den faktisk er. Og det er jo den butik, du handler i.

GØR NÆSTE TUR LETTERE

Gør næste tur lettere



Metoden virker første gang. Den virker bedre, når du har brugt den 5 gange, fordi butikken så ikke længere er fremmed. Her er nogle vaner, der får det til at gå hurtigere.

FORTSAT

Gå én gang gennem din butik med de 4 dele i hovedet. Gør det en dag, hvor du hverken er sulten eller har travlt. Læg mærke til, hvor de 4 dele står i netop din butik: grillkyllingen i varmeskabet, posen med ris, den røgede tofu. 10 minutter én gang, og hver tur bagefter bliver kortere.

Skriv en liste med 6 ting, der altid kan blive til aftensmad. Det er ikke en indkøbsliste. Det er 6 ting, som I faktisk spiser derhjemme, og som hver især er en del af formelen: dit protein, dit brød, din pose grønt og din smag. Når der er larm i butikken, og du er træt, er 6 kendte ord nok.

Lær 2 skabeloner udenad. Lav 2 af guidens skabeloner så mange gange, at du ikke længere behøver at se på kortet. De 2 kan redde din værste aften, og du kan handle dem på 4 minutter.

FORTSAT

Hav en nødhyldede derhjemme. Bønner, tun, poser med ris, et glas salsa og frosne ærter. Det er ikke metoden, men den redder dig den aften, hvor indkøbet slet ikke bliver til noget.

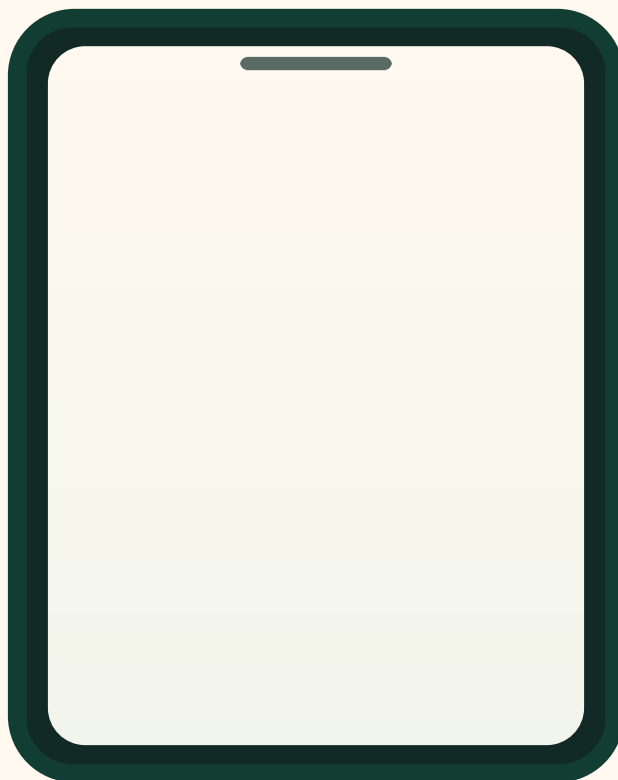
Læg mærke til, hvad du smider ud. Ender salatmixen i skraldespanden hver uge, så lad være med at købe den, og brug frostvarer i stedet. Var det posen med ris, der reddede en dårlig aften, har den fortjent sin plads.

Én færdig vare pr. aftensmad. Lad grillkyllingen eller salatmixen være den, der koster ekstra, og køb bønner, frosne grøntsager og butikkens egen pasta i den almindelige udgave. Så får du en hurtig aftensmad og en kvittering, der er til at leve med.

VALGFRI APP

Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet

Guiden har givet dig metoden. Den svære del er at bruge den ved hylden, med en kurv på armen og en anden kunde, der rækker forbi dig efter tortillaerne. Det er dér, det oftest går galt.



FORTSAT

Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet hjælper dig med netop den del. Du fortæller appen, hvor meget du orker i aften, og hvilken slags måltid du helst vil have. Derefter vælger du ét protein og én grøntsag, som du kan se der, hvor du står, fra appens korte liste.

Appen sammenligner dem med sin egen database med tusindvis af aftensmåltider, som er bygget på de samme 4 dele, og giver dig 10 forslag med det bedste øverst.

- 10 forslag i rækkefølge ud fra det protein og den grøntsag, du kan se foran dig, med det bedste øverst
- Præcis den vare, du skal tage med, når en del stadig mangler

FORTSAT

- En kort linje om, hvordan hver ret samles derhjemme
- Hvorfor hver ret virker, del for del
- Kun aftensmad, der ikke kræver mere, end du valgte: uden tilberedning, kun opvarmning eller én pande

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Intet abonnement - der er ikke åbnet for betaling, mens produktet testes.

Åbn Aftensmads-App Til Brug I Supermarkedet

<https://guides.gladedage.dk/supermarkedet>

TJEKLISTE TIL SIDST

Tjekliste til sidst

Gå listen igennem, inden du går til kassen. Det tager kortere tid end køen.

- Alle 4 dele er i kurven: base, protein, grønt og smag

- Intet i aften afhænger af, hvad der måske er derhjemme, bortset fra salt, peber og olie

- Alt protein, du kun skal varme op, står som færdigtilberedt eller klar til at spise på pakken

- Alt råt kan tilberedes på én pande på under 15 minutter, og du har et termometer derhjemme

FORTSAT

- Aftensmaden passer sammen i én mundfuld
- Du kan fortælle om aftensmaden i én sætning
- Én færdig vare, ikke 5
- Resterne har allerede et formål

2 ting mere, når du har handlet. Kølevarer skal i køleskabet senest 2 timer efter indkøb, og gerne hurtigere, når det er varmt. En varm grillkylling skal spises eller køles ned inden for de samme 2 timer.

Og den del, du måtte klare dig uden i aften, skriver du på listen til næste gang.

KILDER

Kilder

Rådene om madsikkerhed i guiden følger Fødevarestyrelsen, som skriver, at de fleste bakterier dør, når maden er varmet op til 75 grader.

Tanken om den sammensatte tallerken bag de 4 dele kommer fra MyPlate, det amerikanske landbrugsministeriums forbrugerside om ernæring. Vil du læse om det på dansk, så se Fødevarestyrelsens officielle kostråd.

Intet andet i guiden har en kilde, for intet andet i den er en påstand om sundhed.

FORTSAT

De 4 dele, rækkefølgen på hylderne og de 12 kort er en måde at handle på og ikke en kostplan. De er tænkt til at blive tilpasset det, I har brug for derhjemme.

Pakkestørrelser, priser og hvad en butik har på lager skifter med årstid og egn. Se mængderne her som et eksempel på et indkøb og ikke som en garanti for, hvad det koster.

Fødevarestyrelsen, Sikre fødevarer:
<https://sikrefoedevarer.foedevarestyrelsen.dk>

MyPlate, U.S. Department of Agriculture:
<https://www.myplate.gov>

[TILMELD DIG MAIL-LISTEN](#)

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

[Tilmeld dig her](#)