

Frukt, bär och grönsaker odlas med fördel på egen tomt, se avsnittet om [odling](#).

Har du inte tillgång till odlingsmöjligheter brukar det gå att få tag i frukt och bär ändå. I många villaträdgårdar dignar träd och buskar av frukt och bär som ingen orkar eller hinner plocka av. Gör dem en tjänst och ta hand om det åt dem, många blir överlyckliga över att slippa kratta upp halvruktna äpplen på hösten och köra iväg med någonstans.

Måste du inhandla växter till din mat finns det en enkel regel att hålla sig till: köp det som är i säsong. Dels blir det billigare och dels transporteras det inte över halva jordklotet för att nå din tallrik. Ofta kan man köpa t.ex. lingon i storpack och frysa in eller sylta. Var noga med att all frukt och grönt du köper är ekologiskt odlad så du slipper gifterna.

Här kommer lite olika idéer om hur man kan ta tillvara på all frukt och bär:

Undersidor:

- [Bevara](#)
 - [Chutney](#)
 - [Lagring av äpplen](#)
 - [Marmelad](#)
 - [Mos och rasp](#)
 - [Saft](#)
 - [Sylt](#)
 - [Torkning](#)
 - [Äppelmust](#)
- [Recept](#)
 - [Citrontarte](#)
 - [Frukt- eller bärmousse](#)
 - [Fruktkaka](#)
 - [Godis](#)
 - [Kräm](#)

