

Den som vill äta helt eller delvis vegetariskt kan komma ganska långt med det som kan odlas i grönsakslandet eller samlas in i omgivningen. Med en blandning av olika slags grönsaker - gröna blad, ärter, bönor, pumpa/squash, rotfrukter och olika slags salladsgrönsaker får man en bra sammansättning av näringsämnen. Läger man därtill mjölkprodukter och kanske ägg så kommer man långt som självhushållande vegetarian.

Det kan vara bra att satsa på mycket baljväxter - bönor och ärter - som kan torkas till vintern. Likaså vintersquash som kan sparas långt in på vårkantern. På så sätt kan man laga rejält mättande vintermat från sin egen odling.

- [Bevara](#)
- [Recept](#)