

## غذاهای گیاهی در مدرسه و مهدکودک Vegetarisk mat skola och förskola

I Sverige finns det på restauranger och i skolmatsalar inte alltid tillgång till kött som är halalslaktat. I stället serveras ett vegetariskt alternativ. I den vegetariska matlagningen använder man olika sorters grönsaker men även produkter som kan likna kött men som inte är gjort av kött. Nedan följer en förklaring av några sorters mat som ibland erbjuds som vegetarisk mat.

در سوئد در مدارس و رستورانها دسترسی به گوشت حلال همیشه امکان پذیر نمی باشد. به عنوان جایگزین از غذاهای گیاهی استفاده می شود که در آن از انواع سبزیجات و همینطور محصولات محصولاتی که شبیه گوشت است اما از گیاه ساخته شده است استفاده می شود. در زیر به چند نمونه از اینگونه غذاها اشاره شده است.



### Soja (korv, nuggets, biffar, strimlor)

Sojan kommer från en böna som heter sojaböna. Den växer i varma länder i till exempel Sydamerika och Asien.

CC-BY-SA-3.0 Foto:

سویا از نوعی لوبیا به نام لوبیای سویا به دست می آید. سویا در کشورهای گرمسیر در آسیا و آمریکای جنوبی رشد می کند.

### Quorn (bitar, filéer, färs)

Quorn tillverkas av svamp och ägg. Det smakar inte så mycket och kan användas i grytor och såser på samma sätt som till exempel kyckling.

کورن در اشکال مختلف به صورت برش، اسلاید و یا چرخ شده است.

کورن از قارچ و تخم مرغ ساخته شده است و مزه ی چندان خاصی ندارد به همین دلیل می توان آن را در خورشتها و یا سسها دقیقاً مانند مرغ استفاده کرد.



CC-BY-3.0 Foto:Jan Ainali

### Tofu

Tillverkas också av sojaböner och används ofta i grytor.

توفو هم از لوبیای سویا به دست می آید و بیشتر در خورشتها استفاده می شود.

