


Vegetarisk mat skola och förskola الاكل النباتي في المدارس و الحضانه

<p>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.</p>	<p>لا يوجد هناك دائما اللحم الحلال في المطاعم السويدية ومطاعم المدارس. كبديل يقدم الوجبات النباتية. في الطعام النباتي تستخدم الخضروات المختلفه وايضا المواد الغذائية الشبيهه باللحوم ولكن غير مصنعه من ذلك. في الاسفل يتم شرح عن بعض الماكولات التي تقدم كوجبات نباتيه.</p>
--	---

<p>Soja (korv, nuggets, biffar, strimlor) Sojan kommer från en bönä som heter sojaböna. Den växer i varma länder i till exempel Sydamerika och Asien.</p>	 <p>CC-BY-SA-3.0 Foto: Sargoth</p>	<p>الصويا (توجد منتجات مصنوعه [soja] من الصويا اي نباتيه مثل النقانق، القطع المقليه، شريحه، قطع اشرايح صغيره). الصويا هي من حب افول ولذلك تسمى حبه الصويا او فول الصويا. تنمو الصويا في البلدان الحاره مثلا في امريكا الجنوبيه و اسيا.</p>
<p>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.</p>	 <p>CC-BY-3.0 Foto:Jan Ainali</p>	<p>[Quorn] الكورن (يكون الكورن بعده اشكال على شكل قطع، شريحه او مفروم). يصنع الكورن من الفطر والبيض. ليس للكورن مذاق معين و يستخدم في الطهي ويخنه/ المرق او في الصلصات مثل الدجاج</p>

Tofu

Tillverkas också av sojaböner och används ofta i grytor.



CC-BY-SA-3.0 Foto: Serife Gerenschier

توفو [Tofu]

يصنع التوفو ايضا من حبه فول الصويا و يستخدم غالبا في بخنه/المرق.