


Vegetarisk mat skola och förskola

ናይ ጾም (አሕምልቲ) ን ትምህርትን ን ቅድሚትምህርቲ (አዚሎ)

<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>አብ ሸወደን አብ ቤት ምግብን አብ ናይ ቤት ትምህርቲ ቤት ብግብን ናይ ዝተሓረ (ደሓላል) ስጋ ብቐሊሉ አይርከብን 'ዩ፣ አብ ክንድኡ ግን ናይ አሕምልቲ (ናይ ጾም) ምግብ አሎ። አብቲ ናይ ጾም ምግብ ዝተፈላለዩ ዓይነት አሕምልቲ፣ ከምኡ ውን ን ስጋ ዝመስል ስጋ ዘይኮነ ይቐርቡልካ። ካብዚ ቀጺሉ ዘሎ ናይ ጾም ምግብ ዝቅረብ ን ርአይ።</p>
--	---

<p>Soja (korv, naggets, biffar, strimlor) Sojan kommer från en böna som heter sojaböna. Den växer i varma länder i till exempel Sydamerika och Asien.</p>	 <p>CC-BY-SA-3.0 Foto: ስእሊ.</p>	<p>ሶያ-አዳጉራ (ሶስጅ, ናጌት, ዝተጠብሰ ስጋ ዝመስል, ሶያ ካብ ናይ አዳጉራ ዝተሰርሖ እዩ። ንሱ አብ ምቕት ዘለዎ ሃገራት ይበቐል ን አብነት አብ ደቡብ አሜሪካን አብ አስያን።</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: ስእሊ.</p>	<p>Quorn (ዝተመትረ ፊሌቶ ጥሑን ስጋ) እዚ ካብ ቅንጥቫን ካብ እንቋቋሕን እዩ ዝስራሕ፣ ብዙሕ አይምቅርን እዩ፣ ስለዚ አብ ዘብሕን አብ ናብነት ከም ስጋ ደርሆ</p>

Tofu

Tillverkas också av sojaböner och används ofta i grytor.



CC-BY-SA-3.0 Foto: Å Å Å.

Tofu

እ ዚ ቶፊ ካብ ናይ ኣዳጉራ
(ሶያቤኑር) እዩ ዝሰራሕ
ማብዛ ሕቲኡ ግዜ ከም ጸንሒ
ይሰራሕ።