



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 ቤትምግብን አብ ናይ ቤት ትምህርቲ ቤት ብግብን ናይ ዝተሓረ (ደሓላል) ስጋ ብቐሊሉ አይርከብን 'ዩ፣ አብ ክንድኡ ግን ናይ አሕምልቲ (ናይ ጾም) ምግቢ አሎ። አብቲ ናይ ጾም ምግቢ ዝተፈላልየ ዓይነት አሕምልቲ፣ ከምኡ ውን ን ስጋ ዝመስል ስጋ ዘይኮነ ይቐርቡልካ። ካብዚ ቀጺሉ ዘሎ ናይ ጾም ምግቢ ዝቅረብ ንርአይ።</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: ሰእሊ</p>	<p>ሶያ-አዳጉራ (ሶስጅ, ብስቴካ, ዝተቐበጠ ስጋ ዝመስል, ሶያ ካብ ናይ አዳጉራ ዝተሰርሖ እዩ። ንሱ አብ ምቕት ዘለዎ ሃገራት ይበቑል ንአብነት 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: ሰእሊ</p>	<p>Quorn (ዝተመትረ ፊሌቶ ጥሑን ስጋ) እዚ ካብ ቅንጥሻን 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: ò ã Æ.

Tofu

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