



# Vegetarisk mat skola och förskola

## Cunto khudrad ka samaysan oo laga helo Iswidhan

<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>Iswidhan inta badan lagama helo hilib xalaal ah makhaayadeheeda iyo jikooyinka cuntada ee dugsiyada waxbarasho. Taas beddelkeeda waxaa la helaa cunto laga sameeyey dhir. Cunto samayntaas waxaaa loo adeegsadaa khudrad kala duwan iyo xataa waxyaabo kale oo u ekaan kara hilib laakiin aan hilib ahayn. Hoos waxaa lagu muujinayaa dhawr sawir oo ku tusaya noocyo cunto ah oo laga sameeyey dhir.</p>
--	--

<p><b>Soja (korv, nuggets, biffar, strimlor)</b> 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: Sargoth</p>	<p><b>Sooya noocyo kala duwan u samaysan sida hilib u ug</b> Sooyadu waa nooc ka mid ah digirta waxayna ka baxdaa dalalka kulul sida Koonfurta Ameerika iyo Aasiya.</p>
<p><b>Quorn (bitar, filéer, färs)</b> 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><b>Quorn (qaab googo'an, qaab saafan iyo mid shiishiid)</b> Quorn Wuxuu ka samaysan yahay barkin waraabe iyo ukun. Wax badan oo dhadhan ah ma leh waxaana loo isticmaalaa suugada iyo maraqa, sidoo kale waxaa loo isticmaali karaa digaagga.</p>

**Tofu**

Tillverkas också av sojaböner och används ofta i grytor.



CC-BY-SA-3.0 Foto: Serife Gerenschier

**Tofu**

Tofuga naftiisa waxaa laga sameeyaa digirta sooyada waxaana loo isticmaalaa suugooyinka.