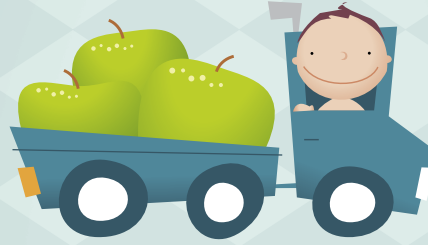


Cimilada u roon!

Enago waa shirkad yar oo iswiidhish ah oo sameysa boorash iyo shuuro aan caano lahayn oo ku saleysan "havre" (firi qamadida u eg oo boorashka laga sameeyo). Badeecadaha aannu iibinno waxa lagu sameeya Skåne, beeraha Iswiidhikuna waxay noo keenaan badeecadooda. Waxaannu rajeyneynaa in aannu qoysaska iska ilaalinaya caanaha u fududeyno nolol maalmeedkooda.

20 sano ka hor, ayuu dhashay Lukas. Xasaasiyadda borotiinka caanaha lo'da ku jira ayaa hooyadii siisay fikradda ah inay soo saarto cunto-carruureed aan caano lahayn iyo inay samayso shirkadda Enago ee noqotay tii ugu horreysay adduunka ee soosaarta boorash-carruureed aan lahayn caano. Waxa maanta cuntooyinkayaga cuna dadka leh xasaasiyadda caanaha lo'da, kuwa vegan ah iyo qoysaska doorta inay cimilada u roonaadaan. Waa xal u wanaagsan deegaanka, oo leh nafaqo, tamar iyo dhadhan fiican.

Shirkada waxaa iska leh oo maamula Agneta Svensson iyo Jennie Kjellberg. Labadayaduba shahaado ruqsad ayaannu haysannaa, oo waxaannu khibrad weyn u leennahay nafaqada carruurta iyo waxyaabaha bilaa-caanaha ah. Waxaannu ku naallaa magaalada Alingsås ee gobolka Västra Götaland.



Boorashka iyo shuurada bilaa-caanaha ee Enagos waxaad ka helaysaa dukaamada cuntada ee ku yaalla Iswiidhan. Macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa boggayaga internetka.

WWW.ENAGO.SE

Tel: 0322-121 11



enago

Bilaa-caanaha EnaGo



 KLIMATSMART!

BILAA-CAANO & BILAA LAKTOOS
MACDAN KU HODAN AH
KAALSIYAM KU HODAN AH
DHIR KU SALAYSAN
AAN LA SONKORAYN

enago

Ilmahaagu ma xamilo caanaha?

Boorashkayaga iyo shuuradayadu waxay ka saafi yihiin borotiinka caanaha lo'da, laktoos iyo soy. Badeehadayagu waxay la dhadhan- iyo nafaqo yihiin boorashka iyo shuurada caanaha leh.



Vegan

Badeecadaha Enago waa vegan waxayna ku habboon yihiin qofka raba inuu ilmahiisa siiyo cunto vegan ah. Badeecaduhu waxay ku hodan yihiin fitamiinno iyo macdano ay ka mid yihiin B12, birta iyo kaalsiyam. Fitamiin D-gayagu waa qaabka D2. Boorashka iyo shuurada bilaa-caanaha ah ee Enago waxay ilmahaaga siinayaan nafaqo iyo tamar badan.

Hodan ku ah kaalshiyam iyo bir

Birtu waa maaddo nafaqeed aanay carruurta helin in fiican oo ku filan. Hay'adda Cuntada ee Iswiidhan (SLV) waxay ku talinaysaa in carruurta laba sano ka yar la siiyo boorash ama shuuro bir hodan ku ah. Boorashka iyo shuurada Enago waxa ku jira bir dheeraad ah. Waxa sidoo kale muhiim u ah carruurta iska ilaaliya caanahu inay helaan ilo kale oo kaalshiyam ah. Boorashka iyo shuurada Enago waxa sidoo kale ku jira kaalshiyam dheeraad ah. Hal nafar oo boorashka ama shuurada Enago ayaa kafaynaya saddexmeelood baahida maaliineed ee bir iyo kaalshiyamta carruurta yaryar.

Laga bilaabo da' dee?

Badeecadaha bilaa-caanaha Enago ee Havrevälling, Havregrot neutral iyo Havregrot med äpple waxa la siin karaa 6 bilood jir iyo wixii ka weyn. Hay'adda SLV waxay ku talinaysaa in laga bilaabo 4 bilood jir waxyar oo dhadhamin uun ah oo Enago ah laga siin karo. Bilaa-caanaha Fibervälling la dhaho waxa la isticmaali karaa laga bilaabo 12 bilood jir iyo wixii ka weyn. Xusuusno in ilmo kastaaba gaar yahay. Xitaa carruurta waxyar ka waaweyn ayaa laga yaabaa inay ku roonaadaan badeecadaha loogu talo galay 6 bilood jirka iyo wixii ka weyn.

Boorash bilaa-caano ah oo tufaax leh

Boorash-tufaax laga sameeyay firi iswiidhish ah.



Boorash bilaa-caano ah neutral

Mid wacan oo lagu bilaabo - dhexdhexaad ah.

Shuuro bilaa caano ah

Qadiimi dhexdhexaad ah oo u wacan caloosha xasaasiga ah.



Shuuro faybar leh oo bilaa-caano ah

Dareen dhereg oo dheeraada u leh carruurta yara



Ilman ka jir oo ku rido boorashada, si aad u haysato tiiska marka danbe ee aad soo adeegsanaysol!

Talooyin iyo waano ku habboon qofka iska ilaaliya borotiinka caanaha lo' da

Ka fogow badeecadaha iyo maaddooyinkan soo socda:

- » Crème Fraiche
- » Fil och filprodukter (Ciirta iyo waxa ciirtu ku jirto)
- » Fetaost
- » Färskost/Keso (Farmaajo)
- » Glass (Ayskiriim/Jallaato)
- » Grädde (-pulver) (kiriim budo)
- » Gräddfil (kiriim ciir ah)
- » Kasein/kaseinat/natriumkaseinat/kalciumkaseinat (maaddooyinka kasein/kaseinat)
- » Kesella
- » Kvarg (farmaajo cad)
- » Kärnmjöl (Caano subag laga saaray)
- » Laktos
- » Margarin (haddaanu ahayn mid bilaa-caano ah)
- » Mesost (Farmaajo bunnii ah)
- » Messmör (subag bunnii ah)
- » Mjukost (Farmaajo jilicsan)
- » Mjöl (-pulver) (Caano / caano-boodhe)
- » Mjölkalbumin (Albumiin caano)
- » Mjölprotein (Borotiin caano)
- » Mjölkgäggvita (caano-beedcad)
- » Mjölchoklad (shaglaydhka caanaha leh)
- » Farmaajo/Jiis
- » Skummjöl (-pulver) (xoor caano /budo)
- » Smältost (Farmaajo/jiis la dhalaaliyay)
- » Smör (Subag)
- » Torrmjöl (Caano budo)
- » Vassel (hadhaaga caanaha iyo bilaa-caano ah)
- » Yoghurt (ciir)

Si dheeraad ah ugu fiirso waxyaabaha soo socda ee laga yaabo inay ku jiraan borotiinka caanahu:

- » Caanaha idaha, riyaha iyo lo' dibadeedka waxa ku jira borotiin la mid ah ka laga helo caanaha lo'da sidaas darteed waa in laga fogaadaa
- » Roodhida, buskudka iyo roodhida "skorpor" ee lagu dubay caanaha ama margarin. Rootiga sidoo kale waxa laga yaabaa in lagu burusheeyay caano
- » Maraqdigaaga noocyada kala duwan iyo isku darka xawaash
- » Noocyada hilibka ee korv-ka iyo leverpastej (beer la ridqay)
- » Jibis och nacnac
- » Budada shokolaadka
- » Nacnaca godiska, nougat iyo shokolaadka (xataa shokolaadka madaw)
- » Waxa la warsjadeeyay iyo waxa qayb la warshadeeyay, tusaale ahaan sooska
- » Mareengka waxa laga yaabaa in lagu dubay borotiin caano, beed/ukun beddelkeed
- » Müsli, koornfleks, roodhi budo iyo biqsimaatka
- » Sorbet