

# ماذا يوجد في الموسم؟



## الخريف

### الفاكهة

العنب	التفاح
الكمثرى	الشمّام
البطيخ	التوت البري

### الخضروات

الكراث	البنجر
البصل	البروكلي
الجزر الأبيض	كرنب بروكسل
البازلاء	الكرنب
القلقل	الجزر
البطاطس	القرنبيط
القرع	الكرفس
الفجل	الإدامامي
اللفت السويدي	الباذنجان
البصل الأخضر	الثوم
السبانخ	الخضروات الورقية
البراعم	الكالي(الكرنب المجعد)
البطاطا الحلوة	الكحلي
اللفت	الخس
الجرجير	

### أخرى

الأعشاب	الفطر
العسل	



للعثور على أقرب سوق مزارعين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

[www.mifma.org](http://www.mifma.org)



#MIFarmersMarkets



# نصائح للحفاظ على سلامة الطعام

الحفاظ على الطعام آمناً وطازجاً خلال فصل الخريف وعبر الشتاء

معرفة الفرق بين العصير وعصير التفاح المبستر وغير المبستر. المنتجات المبسترة تم تسخينها لقتل أي بكتيريا أو ميكروبات قد تكون موجودة. السوائل غير المبسترة قد تحتوي على بكتيريا ضارة يمكن أن تسبب المرض

عند شراء وتخزين القرع الصحي. تأكد أن السيقان غير مجعدة أو متعفنة أو رطبة. الأصناف غير المقطوعة يمكن أن تدوم طازجة حتى ثلاثة أشهر إذا تم تخزينها بين درجة F و50° حرارة 45°

معرفة كيفية تخزين العسل لأطول فترة زمنية. طالما أن الحاوية تحتوي على غطاء وتظل خالية من الماء، يمكن أن يدوم العسل دون أن يتلف

## قائمة تسوق سوق المزارعين

الفاكهة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

أخرى

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الخضروات