

# ماذا يوجد في المواسم؟



## الربيع

### الفواكه

الكمثرى

التفاح

### الخضروات

السلطعون

الجزر

البراعم

الخضروات الآسيوية

اللفت

(الهليون) الاسبارجس

البصل الأخضر

الثوم

الخضروات الورقية

الخس

الكرات

الجزر الأبيض

البازلاء

الفجل

الروند

### أخرى

الفطر

الأعشاب

شراب القيقب

نباتات الخضروات والزهور



للعثور على أقرب سوق مزارعين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

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



#MIFarmersMarkets



# نصائح للحفاظ على سلامة الطعام

كيفية تجميد الأطعمة بأمان والاستفادة القصوى منها:

قم باستخدام حاويات مناسبة للتجميد. للحفاظ على الطعام آمنًا، استخدم حاويات بلاستيكية مخصصة للتجميد أو أكياس ذات جودة عالية. على عكس الحاويات أحادية الاستخدام (مثل عبوات الزبدة القديمة)، فإن هذه الحاويات محكمة الإغلاق ومقاومة للرطوبة، مما يمنع احتراق التجميد/ تلف التجميد

برد الطعام المطبوخ في الثلاجة قبل تجميده. يساعد تبريد الطعام قبل التجميد على منع تكوّن بلورات الثلج الكبيرة، مما يقلل من خطر تلف الطعام بسبب احتراق التجميد

خفض درجة حرارة المجمد/ الفريزر عند تجميد كميات كبيرة. عند تحضير عدة وجبات أو كمية كبيرة من الطعام مثل الحساء، قم بخفض درجة حرارة المجمد حتى يتم التجميد بالكامل، لمنع ارتفاع درجة الحرارة والتأثير على الطعام المخزن مسبقًا

ضع ملصقات على الأطعمة المجمدة تتضمن اسم الطعام وتاريخ التعبئة. تساعد متابعة مدة تخزين الطعام المجمد في الحفاظ على جودته وضمان استهلاكه في الوقت المناسب

## قائمة تسوق سوق المزارعين

الفاكهة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

أخرى

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الخضروات