

ماذا يوجد في الموسم؟



الصيدف

الفواكه

الخوخ	المشمش
البرقوق	التوت الأسود
التوت الأحمر	الشمام
الفراولة	الكرز
البطيخ	النكتارين

الخضروات

الكحلبى	البنجر
الكرات	البروكلى
البصل	الكرنب
الفلفل	الجزر
البطاطس	القرنبيط
الفجل	الكرفس
البصل الأخضر	الذرة
البراعم	الخيار
القرع الصيفى	الباذنجان
السلق السويسرى	سيقان الثوم
الطماطم	الخضروات الورقية
اللفت	الكالى
الكوسا	
الفاصوليا	

أخرى

الزهور المقطوفة	القطر
الأعشاب	عسل النحل



للعثور على أقرب سوق مزارعين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

www.mifma.org



#FarmersMarketsMI



نصائح للحفاظ على سلامة الطعام

متى وكيف تغسل الفواكه والخضروات والمنتجات الزراعية الأخرى

اغسل الفواكه ذات القشرة الواقية الخشنة قبل تناولها. قد تحتوي قشرة الفاكهة على جزيئات يمكن أن تتلوث الفاكهة إذا تم تقطيعها قبل غسلها

استخدم فرشاة لتفريش أي فواكه تأكل قشرتها. تساعد الفرشاة في إزالة الجزيئات والبكتيريا من سطح الفاكهة

يجب غسل الخضروات المجمعة مثل البروكلي أو الخس قبل تناولها. غسلها قبل التحضير أو الاستهلاك يحافظ على الطعام آمنًا وطازجًا

تجنب غسل التوت حتى وقت تناوله مباشرة. غسل التوت وتخزينه قد يسرع من نمو العفن ويزيد من التلف

لا تغسل البيض. غسل البيض قد يزيد من خطر التلوث لأنه يزيل الطبقة الواقية الطبيعية ويسمح للماء والبكتيريا بالدخول

قائمة تسوق سوق المزارعين

الفاكهة

أخرى

الخضروات