

# ماذا يوجد في المواسم؟



## الشتاء

### الفواكه

الكمثرى التفاح



### الخضروات

براعم بروكسل الكرنب  
البصل البطاطس  
الفجل الكرفس  
اللفت الثوم  
البراعم الخضرات الورقية  
البطاطا الحلوة السلق السويسري  
اللفت الكالي  
القرع الشتوي الخس  
البندرج



### أخرى

العسل أشجار الكريسماس  
شرب القيقب الفطر



للعثور على أقرب سوق مزارعين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

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



#MIFarmersMarkets



# نصائح للحفاظ على سلامة الطعام

استخدم هذه النصائح للحفاظ على سلامة منتجاتك الزراعية في حالة انقطاع الكهرباء بسبب العواصف الشتوية :  
• اتخاذ تدابير وقائية قبل انقطاع الكهرباء.  
قم بتجميد الماء في حاويات صغيرة قبل العاصفة للحفاظ على المنتجات الطازجة مثل الخس أو الكالي باردة أثناء انقطاع الكهرباء.

فصل اللحوم عن المنتجات الزراعية في حال انقطاع الكهرباء  
قد تتسبب إذابة اللحوم والدواجن في ثلوث الفواكه أو الخضروات، لذا تأكد من فصلها بشكل آمن في الفريزر أثناء انقطاع الكهرباء

تخزين المنتجات التي لا تحتاج إلى تبريد للحفاظ على سلامة الأطعمة الباردة  
إبقاء الثلجة مغلقة يساعد في الحفاظ على درجات الحرارة منخفضة أثناء انقطاع الكهرباء، لذا تأكد من تخزين منتجات . يمكن تحضيرها بسهولة ولا تحتاج إلى تبريد، مثل الباطس الكاملة و القرع الشتوي

• وضع علامة على الأطعمة المجمدة باسم المنتج وتاريخ التعبئة .  
مراقبة عمر الأطعمة المجمدة يساعد في ضمان جودتها.

• بعد العاصفة، قم بفحص كل منتج غذائي بشكل منفصل .  
تخلص من الأطعمة التي تحتوي على روائح أو ألوان أو قوام غير عادي، أو التي تكون دافئة عند لمسها.

## قائمة تسوق سوق المزارعين

الفاكهة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

أخرى

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الخضروات