



# ل ليل فواكه وال خضراوات موسمية

دليل لثي شراء  
مواغذائية طازجة،  
صحية وأرخص

لم اذان كل الأطعمه ال موسمي؟

من ال مرجح أن الأطعمه ال موسمي تتأثرت بشراة  
من ال مزارع بدلا من قوق طي مخزن بار طي قهي ه  
قهي ه ال غنظي لل فوكه ول خضروا تنفي موسمه اعادة:

- طازجة وصحية
- أرخص
- رضح بتبشركل طي عي
- مسافت ه اقل ل فطرت رجيل
- تسبب فب عتات كبون اقل مرلك خري ال بارد
- تن اولل فوكه ول خضروا ال مزروع خ ل ي طي ال موسم،

يدعم الاقتصا ال م لحي ول مزارع ين. شراء

ال فوكه ول خضروا تنفي الموسم عي نى أن فلي ذة

بشركل طي عي بأرخص الأعرار وشجع فتنوع ال غذاء.

نصل ل ثي شراء ال موسمي

- يلحظ عن النجات الأمترا لية
- نتأكد من دليل الأطعمه ال موسمي
- أسأل ليقال اذا كنت مزروع خ ل ي
- تسوق في أسواق ال مزارع ين ومحللات ليقال ال خضراوات الموسمي

حُب الطعم أن بذ ال هدر

في نيو ساوث ويلز ترمي الأثر

أكثر من 1000 دولار من ال غذاء ي كل عام،

معظمه مواد غنظية طازجة قباي اطعمه. هدر ال مواد ال غنظية

ي هدر لاطاقه، ال هياه وال موارد ال طي عي ال هدر ال خدم ال زراة،  
ت غلي ف،

نقل وتسوي قتل ك ال مواد.

إشترية، طلب خه، أ حفظه

شراء أكثر من اللازم، طبخ أكثر مما نبي غي و عديت خرين

ال غذاء ابل طوقه للصحية هي للمباب ال رهي نى ال مدر ال اطعمه

وم ال شريه. أهم النصل حل هدر كني اقل من ال اطعمه،

تو فير ال مال ول نصا ط لحي ال هي يمش مل:

- تخ طيط و بيشا لقلو فير ال وقت ول مال
- أقتب قوام تلكس و قيب عدالت قيق من الهراة، ال م جم د (لوي زرر)
- ول خزنة
- قس حجم حصص الطعم ال م قدم تحت يت طبخ الكمي ال م لية
- خزن ال مواد ال غنظي قبطوقه ص لحي اقل فضا طعلي ه طازجة
- لأطول فنترة
- استخدي قباي الطعم ال ي لفي قوباتن لية ال امبو لويل مله

دليل لسوي ال موسم

دليل ال موسمي ساعدك كتي ختار أطعمه  
أكثر طازجة وذات كني اقل لك لول ية.

الصيف	الخريف	الشتاء	الربيع
فوكه: للتوت، لهطوخ، فوكه الامترو لية، stonefruits، اللغثري، ال ريب، ليقال، ل خضروا: لهاز لاء ل فطرس ليا، ال طم اطم، اللوسه، ال ريار	فوكه: للمسررات، للفصاح، اللغثري، ل خوخ، ال ريب و بعض stonefruits (ال خوخ و اللغثناوين) ل خضروا: الأوراق ل خضراء، ل فطر، ل خضرا ل جذرية، لبنجان، ل فليل، اللوسه، اللقطين و اللكرنب	فوكه: للفتافاح، اللغثري، ل خضريات ل خضروا: الأوراق ل خضراء، لهاز لاء و ل قوقل، ل خضرا ل جذرية، اللقطين، اللقطين، اللكرنب	فوكه: ل خضريات ال متفا ح بعض فوكه الامترو لية Pawpaws، الأراس، ال لوجو، ل خضروا: الأوراق ل خضراء، لهاز لاء ل فطرس ليا، ل فطر، للوسه، ال ذرة بعض ل خضرا ل جذرية (ال جذر، ليقجر)

كن ال بديل

مزال مل طهي وصفة طعمه ال فضل لغي مدار ال سنه  
فقط بتسبب ليل عض ال مكن انتفك هه أو خضروا  
موسمي أرخص

- بديل ال خسر بل لجر عي ليل طه صيفا
- بديل ال فطر ال طازج بل و اع م فف ال شتاء
- بديل التوت ال التوت الصربي قبتوت ل كني عي ال شتاء
- بديل ال طازج ليل فبات أو ال م جم دة  
قناك ل يضا عدد من "الأطعمه ال موسمي" نخل  
ال افوكا دو و ال لصل فقط

إختار ال انواع ال فواكه ال موسم.

أعرف ال مزيد

دليل الأطعمه ال موسمي ليل

Seasonal Food Guide Australia

يلحظ عن ال موسم ال موسمي ال موسمي ال موسمي.

[www.seasonalfoodguide.com](http://www.seasonalfoodguide.com)

Slow Food Sydney

تدعم ال اغني ال جل لية الصحية، ذات ال مذاق لاجي يدي تنصي فف ع ليات.

[www.slowfoodsydney.com.au](http://www.slowfoodsydney.com.au)

Australian Farmers' Markets Association

لت جيل وسوق ال جل لية

ل ان مجات ال طازج ل قديك.

[www.farmersmarkets.org.au](http://www.farmersmarkets.org.au)

ل اخلص فانا ال اطعمه، حساب حجم حصص ال اطعمه و ال صل لحي قيق

بنيارة  
[www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au](http://www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au)

قلل من هدر ال اطعمه و اغنظ ليل م ال ك و ل ية

## متى يكون الأفضل؟

الرياح	الشتاء	الخريف	الصيف	الفواكه
				تفاح
				مشمش
				أفوكادو
				موز
				توت
				برتقال
				كرز
				كسترد تفاح
				تين
				عنب
				كايوت
				ليمون
				أخضر ليمون
				أفندي يوسف
				شمام
				نأش كمبري
				نكتارين
				ابو برتقال سرّة
				فروت باشون
				خوخ
				كمثرى
				أناناس
				فروت جريب
				البمبي
				برقوق
				سفرجل
				رباب
				تاتاجيلو

الخصروات	Summer	Autumn	Winter	Spring
الخصر الأسيوية				
الهلاليون نبات				
الفاصولياء	Runner/ Snake/ Borlotti		Broad/ Borlotti	Broad/ Green
بنجر				
قرنبيط				
أخضر				
سبروت				
أبيض كرنب أحمر		Red	White	Savoy
جزر				
قرنبيط				
كرفس				
جيكوري				
خيار				
بانجان				
شمر				
كرات				
خس				
فطر		Field/Pine		Morel
بازلاء				
بطاطا/بطاطس				
حلو				
أوقرع				
يقطين				
جرير				
سبانخ				
سكواش				
لفت				
حلو ذرة				
طماطم				
كوسة				

**Note:** ملاحظة: هذه هي تقويم وبلان عة التي بقاوفر دليلًا على حة عة لمتبداً ف مشيرياتك للأطعمة الموسية في أجزء منيوس او شيولز يتوفر فيها أطعمة موسية متخلفة.