

# برنامه مستقیم تغذیه مزرعه اورگان



از کشاورزان بخريد، محصولات تازه بخوريد!

## اقلام مجاز:

- میوه جات تازه
- سبزیجات تازه
- گیاهان (Herbs) تازه چیده شده

## اقلام غیرمجاز:

- غذاهای فرآوری شده (از جمله مربا، عسل، میوه خشک شده، لبنیات، یا آجیل)
- گیاهان زنده در گلدانها
- گوشت، ماهی یا تخم مرغ
- اقلام غیرغذایی

تا تاریخ ۱۰/۱۰/۲۰۲۲ (November 30, 2022) از چک های خود در بازارها و غرفه های مزرعه استفاده کنید!

## نحوه استفاده از چکهای خود

۱. چک ها را با خود به بازارها و غرفه های کشاورزی ببرید. برای پیدا کردن یک محل از وبسایت [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org) زیراستفاد کنید.
۲. به دنبال علائمی بگردید که میگوید: "چکهای برنامه مستقیم تغذیه مزرعه اورگان در این محل پذیرفته می شوند" یا از یکی از کارکنان بازار کمک بخواهید.
۳. میوه های تازه، سبزیجات تازه و محلی را که می خواهید خریداری کنید، انتخاب کنید. محصولات ارگانیک مجاز است!
۴. از چکهای خود جهت پرداخت به کشاورز برای خرید محصولات تازه خود استفاده کنید.

## بخاطر داشته باشید

- فقط محصولاتی را انتخاب کنید که محلی باشند (غیر از موز، پرتقال، لیمو، آناناس و غیره).
- میتوانید از چکهای خود یکجا یا یکباره استفاده کنید. با یک کشاورز یا بیشتر!
- خرید خود را برنامه ریزی کنید زیرا هیچ پول خوردی دریافت نخواهید کرد.
- قبل از تعطیلی بازارها و مزارع محلی خرید خود را انجام دهید.
- چکهای خرید مستقیم از مزرعه را در مکانی امن نگه دارید. چکهای گم شده یا به سرقت رفته جایگزین نخواهند شد.

## چه محصولاتی در چه ماه در سال موجود هستند؟

میوه جات						
نوامبر	اکتبر	سپتامبر	اوت	ژوئیه	ژوئن	
✓	✓	✓	✓	✓		سیب
			✓	✓	✓	تمشک
		✓	✓	✓		بلوبری
				✓	✓	گیلاس
	✓	✓	✓			خربزه / هندوانه
	✓	✓	✓			هلو
✓	✓	✓	✓	✓		گلابی
			✓	✓	✓	تمشک قرمز
					✓	ریواس
				✓	✓	توت فرنگی

سبزیجات						
نوامبر	اکتبر	سپتامبر	اوت	ژوئیه	ژوئن	
✓	✓	✓				کلم بروکلی
✓	✓	✓	✓			هویج، جعفری
✓	✓	✓	✓	✓	✓	گل کلم
	✓	✓	✓			ذرت
نوامبر	اکتبر	سپتامبر	اوت	ژوئیه	ژوئن	
	✓	✓	✓			خیار
✓	✓	✓	✓	✓		سیر فیل
		✓	✓	✓		لوبیا سبز
✓	✓	✓	✓	✓		قارچ
✓	✓	✓	✓			پیاز
✓	✓	✓	✓			سیب زمینی
	✓	✓	✓	✓		سبزی های سالاد
✓	✓	✓	✓	✓		کدو، کدو تنبل
✓	✓	✓	✓			شلغم، روتاباگاس (نوعی کلم)

\*دسترسی به محصولات ممکن است بسته به مکان متفاوت باشد