



Nunua vitu vya ndani, kula vitu halisi!

VITU VINAVERYORUHUSIWA

- Matunda halsi
- Mboga mboga halisi
- Dawa halisi za asili

VITU VISIVYORUHUSIWA

- Vyakula vilivyochakatwa (ikijumuisha jam, asali, matunda yaliyokaushwa, nyama au karanga)
- Mimea iliyo hai
- Nyama, samaki au mayai
- Vyakula visivyo vya chakula

Tumia hundi yako katika masoko na mashamba ifikapo mwezi November 30!

Namna ya kutumia hundi yako

- 1** Peleka hundi yako kwenye soko la wakulima wowote washiriki au mashamba. Ili kupata eneo lenye haya masoko au mashamba tembelea myoregonfarm.org
- 2** Tafuta alama kwenye vibanda vya wakulima ambavyo vinasema “Karibu hapa Programu ya Lishe ya moja kwa moja ya Oregon” au waulize wafanyakazi wa masoko kwa msaada.
- 3** Chagua matunda halisi, mboga mboga na dawa za asili zilizokatwa ambazo unataka kununua Bidhaa za kikaboni zinaruhusiwa!
- 4** Mlipe mkulima kwa kutumia hundi yako

Kumbuka

- Chagua tu mazao yanayolimwa ndani (sio ndizi, machungwa, malimao, mananasi, n.k.)
- Unaweza kutumia hundi yako kwa wakati mmoja, au yote kwa wakati mmoja. Kwa mkulima mmoja au zaidi
- Panga manunuzi yako kwani hautapokea mabadiliko yoyote
- Nunua kabla ya masoko yako ya ndani na mashamba hayajafungwa kwa ajili ya msimu.
- [1 Weka hundi zako katika sehemu salama Cheki zilizopotea au zilizoibiwa haziwezi kubadilishwa.

Kwenye msimu huu kuna kitu gani?

MATUNDA						
	Juni	Mei	Agosti	Septemba	Octoba	Novemba
Tufaha		✓	✓	✓	✓	✓
Berry nyeusi	✓	✓	✓			
Berry za bluu		✓	✓	✓		
Cheri	✓	✓				
Matikiti			✓	✓	✓	
Pichesi			✓	✓	✓	
Peasi		✓	✓	✓	✓	✓
Rasberi Nyekundu	✓	✓	✓			
Rubab	✓					
Stroberi	✓	✓				
MBOGA MBOGA						
	Juni	Julai	Agosti	Septemba	Octoba	Novemba
Brikoli				✓	✓	✓
	Juni	Julai	Agosti	Septemba	Octoba	Novemba
Karoti, parsnips			✓	✓	✓	✓
koliflawa	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mahindi			✓	✓	✓	

Matango			✓	✓	✓	
Kitunguu saumu tembo		✓	✓	✓	✓	✓
Maharage ya Kijani		✓	✓	✓		
Uyoga		✓	✓	✓	✓	✓
Vitunguu			✓	✓	✓	✓
Viazi			✓	✓	✓	✓
Saladi kijani	✓	✓	✓	✓	✓	
Boga, Maboga		✓	✓	✓	✓	✓
Turnips, Rutabagas			✓	✓	✓	✓

* Upatikanaji unaweza kutofautiana na eneo