Novidades da ONT

Our Neighbors' Table (Mesa dos Nossos Vizinhos), agosto de 2020 / Edição 1

Salada Vegetariana de Verão da Heather

- 1 abóbora de verão pequena ou média e 1 abobrinha pequena ou média
- Sal
- 2 col. de sopa de azeite extra virgem
- 2 col. de sopa de vinagre de vinho branco
- ¾ de col. de chá de açúcar
- Pimenta preta moída na hora, a gosto
- 1 col. de chá de alho picado
- ¼ xícara de cebola roxa, fatiada e depois cortadas em 4
- ½ xícara de pimentão doce picado (qualquer combinação de vermelho, amarelo, laranja)
- ¼ xícara de azeitonas Kalamata sem caroço fatiadas (opcional)
- 1 col. de sopa de manjericão fresco picado

1. Corte as pontas da abóbora amarela e da abobrinha e corte-as ao meio no sentido do comprimento.
2. Corte fatias com 5-6 mm (¼ de polegada) de espessura, formando fatias em forma de meia-lua e passe por uma peneira.
3. Salpique a abóbora uniformemente com sal e retire o excesso. Reserve por 25-30 minutos, para que o líquido escorra.
4. Misture o azeite de oliva, o vinagre e o açúcar, e adicione o alho e a cebola roxa. (**DICA**! Deixar o alho e a cebola roxa marinando no molho, enquanto aguarda a abóbora ficar pronta, fará com que fiquem mais suaves.)
5. Enxague bem a abóbora amarela e a abobrinha e seque suavemente com toalhas de papel.
6. Coloque a abóbora em uma vasilha, depois acrescente e misture o molho, o alho e a cebola. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos. Polvilhe sal e pimenta, antes de servir (caso tenha, o sal temperado com alho dá mais sabor à salada).

Heather Paterson é a Gerente de Refeições da ONT. Suas receitas deliciosas convertem-se em refeições e estão disponíveis gratuitamente para retirada todas as quartas-feiras das 16h00 às 18h00, na Igreja Congregacional da Main Street, localizada no 145 da Main St., em Amesbury.

Uma nota da nossa Diretora Executiva ; Lyndsey Haight

Sentimos saudades de você! Ver você sorrir, dizer um "oi" ou "como vai", são coisas que tornam o nosso dia a dia especial aqui na ONT. Desde o fechamento dos nossos mercados e do salão de refeições em março, as coisas não são mais as mesmas, sem você. A comunidade é muito importante para todos nós e queremos que saiba que estamos aqui para tudo que você possa precisar. Mesmo não podendo vir até a loja, esperamos que você esteja recebendo todos os alimentos maravilhosos que quer e precisa, por meio do nosso sistema de pedidos online e por telefone. Esta newsletter é outra maneira de nos mantermos em contato. Caso queira compartilhar ou sugerir algo para as edições futuras, entre em contato com a gente. Até nos vermos novamente, fique em segurança, fique bem e nunca pense duas vezes antes de nos ligar, se precisar de algo ou mesmo só para dizer um "oi".

Mudanças na Retirada em Amesbury :

Agradecemos muito a nossos visitantes que retiram seus pedidos em Amesbury, por sua paciência, enquanto adaptamos nosso estacionamento para a retirada dos produtos! Com as empresas da vizinhança reabrindo em breve, tivemos que parar de usar a faixa de entrada para retirada dos alimentos.

Lembre-se de **estacionar somente** nas vagas com um cone cor de laranja. Como procuramos embalar seus mantimentos bem próximo ao horário em que você irá retirá-los, pedimos **por favor,** que **não chegue mais cedo**, pois seu pedido ainda não vai estar pronto. Caso **você vá atrasar mais de 15 minutos, ligue para 978-388-1907**, para que possamos deixar protegidos seus alimentos gelados e congelados.

Em um futuro próximo, enquanto o coronavírus ainda for uma ameaça, temos planos de adotar o modelo de retirada de produtos na calçada ou no estacionamento. O espaço em nossos mercados atuais é muito pequeno para se manter um distanciamento social seguro e para seguir os protocolos de saúde & segurança com os compradores e voluntários lá dentro.

Solicite sua inscrição no SNAP por telefone!

Our Neighbor's Table é um Parceiro do SNAP Outreach. Podemos ajudar você a fazer sua inscrição no SNAP (cupons de alimentação) por telefone. Ligue para Tress no número 978-388-1907, ramal 18 para se inscrever, obter ajuda com um processo do SNAP em aberto ou tirar suas dúvidas sobre o SNAP.

Novidades do SNAP

- Se você recebe os benefícios do SNAP, pode ter notado alguns valores do EBT extras em seu cartão, no dia 2 de cada mês. Eles são devidos ao Families First Coronavirus Act de 2020. Mensalmente, enquanto estivermos em um estado de emergência estadual e federal, o DTA solicitará permissão do governo federal para dar a cada residência do SNAP a quantia máxima permitida segundo o tamanho do domicílio.
- O Congresso também autorizou o DTA a disponibilizar verbas do P-EBT (benefício EBT da Pandemia) para as famílias com crianças inscritas no programa de refeições gratuitas ou a preços reduzidos. Caso precise de auxílio do P-EBT, acesse www.map-ebt.org ou ligue para o DTA pelo número (877) 382-2363.

SNAP USDA Supplemental Nutrition Assistance Program
Putting Healthy Food Within Reach

Os benefícios do SNAP são depositados em um cartão eletrônico que é usado como um cartão de débito ou um cartão bancário, e pode ser usado na maioria dos supermercados, lojas de conveniência e em alguns estabelecimentos tipo farmers' market. Existem diretrizes de renda aplicáveis.

Este projeto recebeu fundos pelo menos parcialmente de verbas federais do USDA. Esta instituição propicia oportunidades iguais. O logo do SNAP é uma marca comercial do Departamento da Agricultura dos EUA. O USDA não recomenda nenhuma mercadoria, serviço ou empresa.

Para ler esta newsletter em espanhol, visite o site www.ourneighborstable.org/guestnewsletter para fazer o download do pdf com a versão traduzida.

o Almoço de Verão está de volta!

Todas as famílias com crianças são inscritas automaticamente no Summer Lunch Program. Itens adicionais, que agradam as crianças, estarão disponíveis em nosso sistema de pedidos. Esses itens têm uma etiqueta "KID" e são parecidos com as opções do Summer Lunch Program (Programa de Almoço de Verão) dos anos anteriores. Nós também aumentamos os limites dos pedidos, para que você possa pedir itens básicos, como leite e ovos.

Aqui você vê um pouquinho dos bastidores do Our Neighbor's Table

Acima: O mercado está organizado com os itens que serão colocados nas sacolas naquele dia. Você verá caixas de frutas e verduras organizadas de modo que os voluntários possam embalá-las, sempre usando máscaras, lavando as mãos e mantendo uma distância segura.

Abaixo: Dentro de onde costumava ser a sala comunitária da ONT, voluntários preparam sacolas de papel para embalagem e formam uma linha de montagem para embalar os produtos secos para os pedidos do dia.

Perfil do Voluntário: Conheça o Bob Murciak

Muitos dos nossos clientes do Market em Amesbury, Market em Newburyport e da Wednesday Meal (Refeição da Quarta-Feira) reconhecerão o rosto sorridente do Bob Murciak. O Bob é um voluntário simpático e atencioso, que leva seus mantimentos até seu carro ou que te cumprimenta no saguão da igreja, quando você chega para a Wednesday Meal. Bob também é membro da Diretoria da ONT.

Bob descreve seu trabalho voluntário na ONT como "o melhor emprego que tive na vida". Após uma longa carreira na GE, Bob agora está aposentado. Atualmente, ele está ajudando no Market em Amesbury três dias por semana, cumprimentando os visitantes e levando os pedidos de alimentos para seus carros.

"É muito gratificante. Sinto que estou retribuindo o que recebi", disse o Bob sobre atuar como voluntário na ONT. Com relação aos visitantes da ONT, Bob diz que ele "conheceu muitas pessoas incríveis". Ele adora ficar batendo papo com os outros voluntários, funcionários do escritório e, principalmente, com os visitantes. "Às vezes, fico de papo com os visitantes por 10 ou 15 minutos", disse o Bob. "Eu adoro ajudar no que for possível. É tão bom ver nossos visitantes, mesmo que eles não possam ver o meu sorriso agora, por causa da minha máscara." Assim, da próxima vez que você ver o Bob, com certeza, ele vai esperar um sorriso largo para você!

Localização e horários do Market em Amesbury:
Main St. 194, Amesbury
Quartas-Feiras: 10h00 - 13h00 e 14h00 - 16h00
Quintas-Feiras: 12h00 - 15h00 e 16h00 - 18h00
Sextas-Feiras: 9h00 - 12h00 e 13h00 - 15h00
Sábados: 9h00 - 13h00

Market em Newburyport: Quintas-feiras, 10h00 – 12h00
Nock Middle School, Low St. 70, Newburyport

Market em Merrimac: 1° e 3º sábados, 9h00 - 10h30
Escola Sweetsir, Church St. 104, Merrimac

Os pedidos de alimentos podem ser feitos online ou por telefone, até às 16 horas do dia anterior à retirada. Os pedidos para Merrimac podem ser feitos às quintas-feiras antes das 16 horas e às sextas-feiras até o meio-dia. Faça seus pedidos de mantimentos pelo site **ourneighborstable.org/getfood**

Perguntas? Comentários? Sugestões para as newsletters futuras? Telefone ou mande um e-mail para a Tress, Defensora dos Recursos de Alimentação da ONT: (978) 388-1907 ramal 18 ou mande um e-mail para tress@ourneighborstable.org

Our Neighbors' Table (A Mesa dos Nossos Vizinhos)
194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907
www.ourneighborstable.org

Si desea leer este boletín en español, visite www.ourneighborstable.org/guestnewsletter para descargar la traducción del pdf.