



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Novembro de 2020 / Edição 4



Frango Assado com Cidra De Maçã da Heather

INGREDIENTES:

- 1 cebola grande, descascada e cortada em oitavos
- 1 limão grande, cortado em rodela finas
- 2 xícaras de cidra de maçã
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 ramos de tomilho fresco
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de chá de Mostarda Dijon
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 colher de chá sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino moída na hora
- 6 a 8 coxas ou sobrecoxas de frango
- 2 maçãs grandes, cada uma cortada em oitavos
- 1 libra (500g) de batatas pequenas, tipo vermelha ou Yukon Gold, cortadas pela metade

INSTRUÇÕES:

Coloque a cebola e os 10 próximos ingredientes da lista em um saco tipo zip-top do tamanho de um galão e misture bem. Adicione o frango à marinada. Feche o saco, leve-o à geladeira para marinar por pelo menos 4 horas.

Pré-aqueça o forno a 350 graus. Arrume o frango em uma assadeira grande com a pele para cima.

Despeje a marinada, incluindo a cebola e o limão sobre o frango. Coloque as maçãs e as batatas em volta do frango.

Cozinhe por 1 hora e 15 minutos, mexendo uma vez na metade para revestir tudo com a marinada.



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

As festas de final de ano vêm aí! Nós nos lembraremos para sempre deste ano. Os nossos filhos contarão aos seus netos sobre o Dia de Ação de Graças e o Natal de 2020. Todos os anos, eu recebo a minha família para o jantar, e tenho a sorte de ter 5 gerações à mesa. Este ano seremos apenas o meu marido, os meus filhos e eu. Neste ano, teremos que ser criativos para encontrar maneiras de manter a sensação de que estamos juntos, embora estejamos separados. Eu vou fazer a receita de recheio de carne da minha avó. De que maneiras você está se relacionando com a sua família enquanto não podem estar juntos? Você tem alguma tradição ou receita especial que continuará fazendo você sentir o calor da sua família? Compartilharemos no Facebook e no Instagram algumas das coisas divertidas que as pessoas estão fazendo para destacar os motivos de ouro pelos quais podemos ser gratos neste Dia de Ação de Graças. Junte-se a nós! Compartilhe a sua receita ou tradição favorita. Este ano, sou grato por você. E por todas as pessoas inspiradoras que compõem a comunidade da ONT. E pela oportunidade de estarmos todos unidos para passar por este ano juntos. Feliz Dia de Ação de Graças para você e os seus queridos.



Atualização sobre o feriado

622 pessoas sinalizaram que planejam fazer as compras dos mantimentos de Ação de Graças conosco. 450 pessoas optaram por um peru e 83 preferiram um frango. Encomendamos um número mais do que suficiente de aves para atender a essa demanda.

Ao contrário dos anos anteriores, você não precisará se inscrever ou pré-encomendar o seu peru. Em vez disso, você ainda fará o pedido através do Smart Choice um dia antes de coletá-lo. Os itens de Ação de Graças estarão disponíveis para serem adicionados ao carrinho na semana do dia 17 ao 21 de novembro. Fique de olhos ou ouvidos abertos após o Dia de Ação de Graças, pois a ONT lançará outra pesquisa no Smart Choice para nos ajudar no planejamento para o Natal.

A ONT estará fechada no Dia de Ação de Graças e na sexta e no sábado após o Dia de Ação de Graças (dos dias 26 a 28 de novembro).

Você poderá pedir comida novamente a partir de terça-feira, dia 1º de dezembro.

A ONT estará FECHADA desde a véspera do Natal até o dia 3 de janeiro. Você poderá pedir comida novamente a partir de terça-feira, dia 5 de janeiro.



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.

Atualização do Programa de Assistência Nutricional Suplementar - SNAP

A partir do dia 1º de outubro, o valor máximo mensal do programa SNAP aumentou cerca de 5% devido ao ajuste anual do custo de vida. Os novos valores estão listados abaixo.

Nº pessoas da moradia	Concessão máxima mensal do SNAP
1	\$204
2	\$374
3	\$535
4	\$680



Putting Healthy Food Within Reach

USDA
Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

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.



Recursos comunitários: Assistência para pagamento de aluguel e hipoteca devido à crise gerada pela COVID

O Departamento de Habitação e Desenvolvimento Comunitário de Massachusetts está subsidiando um aluguel de emergência e uma assistência hipotecária para as pessoas afetadas pela pandemia e pelo estado de emergência gerados pela COVID. O programa de Aluguel de Emergência e Assistência Hipotecária (ERMA, por sua sigla em inglês) pode dar auxílio financeiro de até \$10.000 dólares ou financiamento direto para as moradias qualificadas.

O programa ERMA pode ajudar subsidiando o pagamento do aluguel ou da hipoteca em atraso, vencidos até o dia 1º de abril de 2020, ou os próximos pagamentos de aluguel ou hipoteca.

Para ser elegível para o ERMA, é preciso:

- Alugar ou possuir moradia como residência principal em Massachusetts, atualmente
- Ter uma renda doméstica bruta entre 50% e 80% da Renda Mediana da Área (AMI, por sua sigla em inglês)
- Tiver uma emergência habitacional devido a uma dificuldade financeira relacionada ou agravada pela crise de COVID-19

Nº pessoas da moradia AMI)	Limite de renda anual (80% da
1	\$54.950
2	\$62.800
3	\$70.650
4	\$78.500
5	\$84.800
6	\$91.100
7	\$97.350
8	\$103.650

A agência Community Teamwork, em Lowell, atende a nossa área no que diz respeito a solicitação do ERMA. Você encontrará mais informações e aplicativos para download no site:

www.commteam.org ou ligue para o Centro de Recursos e Centro de Educação do Consumidor de Habitação no número (978) 654-5607.

Lembrete para ligar se você estiver atrasado

Devido ao estacionamento limitado, é importante que você chegue para pegar as suas compras na hora certa. Se você for se atrasar mais de 15 minutos, ligue para nos informar para que possamos manter os seus mantimentos frescos. Ligue para o número 978-388-1907



Perfil do voluntário: Kathy Berman

Kathy Berman é uma Contadora Pública Certificada, parcialmente aposentada, que tem feito doações para a ONT há anos. Ela diz que sempre planejou fazer “trabalho voluntário ativo em algum lugar” quando se aposentou, então, assim que reduziu as horas do seu trabalho de tempo integral para tempo parcial, decidiu ser voluntária na ONT. Kathy ajudou na refeição de quarta-

feira, atendeu aos clientes, contribui com estoque do mercado e trabalhou no depósito. Hoje em dia, você pode encontrar Kathy na sala de estocagem de produtos não perecíveis aos sábados, atendendo aos pedidos dos participantes.

Kathy gosta de vir para a ONT pois, segundo ela, “Gosto das pessoas com quem trabalho, os outros voluntários e os participantes ... Cresci pobre e passamos sem muitas coisas, mas nunca tivemos que nos preocupar com comida. No entanto, eu sei que há muitas pessoas que ficam sem comer”. Kathy diz que o desejo de ajudar a alimentar a sua comunidade a mantém presente para montar as sacolas de supermercado para os participantes da ONT. Naqueles dias em que o alarme toca cedo e ela preferiria apenas ficar na cama, ela se lembra de que é sobre “alimentar as pessoas” e ela sempre se levanta e vem para montar as sacolas.

Depois que Kathy viu como as coisas funcionavam nos bastidores da ONT, ela se sentiu bem com a sua decisão de ser membro regular da equipe de voluntários. O que “me surpreende aqui é que (os participantes) podem escolher a comida. Isso me deixa orgulhosa. Estou orgulhosa deste lugar.” A ONT não poderia funcionar sem os seus dedicados voluntários, como a Kathy, e estamos orgulhosos dela também.

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

Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Market em Merrimac: Merrimac Market: O mercado móvel de Merrimac está temporariamente suspenso. Os participantes da ONT que moram em Merrimac estão convidados a retirar as suas compras nas lojas em Amesbury ou Newburyport.

Os pedidos de supermercado podem ser feitos on-line ou por telefone até às 15h do dia anterior à coleta.

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

194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907

www.ourneighborstable.org