



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Octubre de 2020 / Edición 3



Calabaza (butternut squash) asada de Heather

La calabaza (butternut squash) es tan buena por sí sola que casi no le falta condimento. ¡Esta receta es tan simple y fácil!

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción : 25-30 minutos

TIEMPO TOTAL: 45 min. PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- 1 calabaza (butternut squash) pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Espolvorear con sal marina y pimienta negra molida gruesa al gusto
- Si quiere este más dulce, espolvoree con azúcar morena.

INSTRUCCIONES:

Precaliente el horno a 400°F

Mezcle la calabaza con aceite de oliva y ajo en un tazón grande. Sazone con sal y pimienta. Coloque la calabaza rebozada en una bandeja para hornear.

Ase en el horno precalentado por 25 a 30 minutos hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.

Una nota de nuestra directora ejecutiva: Lyndsey Haight

¡El otoño nos rodea! Con qué rapidez cambian de color las hojas y se enfrían las noches. ¡Incluso estamos hablando ya de la temporada festiva de invierno! Encontrará información sobre el Día de Acción de Gracias en esta edición. ¡El tiempo pasa volando y parece que no hay suficientes horas en el día (días que se acortan)! Estaba leyendo algo en la tarea escolar de mi hijo sobre cómo las hojas cambian de color porque dirigen más energía y nutrientes al tronco del árbol para ayudarlo a sobrevivir el invierno. Entonces, mientras se nos aproxima el otoño, voy a aprender una lección de esos árboles y los invitaré a unirse a mí y hacer lo mismo. ¿Cuáles son las cosas que tengo que dejar ir para poder mantener lo más importante fuerte y saludable durante este invierno? Aquí en ONT, estamos canalizando nuestra energía para mantener fuerte a nuestra comunidad, para cuidarnos unos a otros. Gracias por ser parte de esta comunidad.

Información al día sobre los planes de Acción de Gracias

¡Es la temporada para empezar a planificar para los días festivos! ONT tendrá su típica abundancia de comestibles festivos la semana anterior al Día de Acción de Gracias (del 17 al 21 de noviembre), incluida la opción de pavo o pollo. Habrá una encuesta cuando inicie sesión en SmartChoice que le pedirá que indique si comprará o no con nosotros sus comestibles de Acción de Gracias. Si llama para hacer su pedido por teléfono, un voluntario leerá la encuesta por usted. Esta encuesta solo será utilizada por el personal de ONT para ayudarnos a planificar el Día de Acción de Gracias. A diferencia de años anteriores, no se registrará ni hará un pedido anticipado de su pavo. En su lugar, aún hará el pedido en SmartChoice el día antes de la recogida y los artículos del Día de Acción de Gracias estarán disponibles para agregar a su carrito la semana del 17 al 21 de noviembre. Todavía estamos en las etapas iniciales de planificación, así que manténganse atentos para nuevas informaciones a medida que nos acercamos a la temporada navideña.



¡Solicite SNAP por teléfono!

Our Neighbor's Table es un socio de extensión comunitaria de SNAP. Podemos ayudarle a solicitar SNAP (cupones de alimentos) por teléfono. Llame a Tress al 978-388-1907, ext. 18 para presentar una solicitud, conseguir ayuda con un caso de SNAP abierto o para responder sus preguntas sobre SNAP.

Información de septiembre sobre P-EBT

El programa de Transferencia Electrónica de Beneficios para la Pandemia (P-EBT por sus siglas en inglés) proporciona fondos para alimentos a las familias durante la pandemia de COVID-19. Las familias recibirán P-EBT por cada estudiante que califique para recibir comidas gratis o de precio reducido bajo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares. Se distribuirá una nueva serie de P-EBT desde finales de septiembre hasta mediados de octubre. Si nunca antes ha recibido P-EBT, recibirá una carta del DTA en octubre. Guarde esta carta; tiene información que necesitará para activar la tarjeta. La tarjeta P-EBT se enviará por correo por separado. Las tarjetas de P-EBT y de SNAP ya existentes se cargarán automáticamente con fondos de P-EBT. Para obtener más información, visite www.map-ebt.org.

Los beneficios de SNAP se colocan en una tarjeta electrónica que se usa como una tarjeta de cajero automático o una tarjeta bancaria y se puede usar en la mayoría de los supermercados, bodegas y algunas ferias de agricultores al aire libre. Se aplican los requisitos de ingresos

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE. UU. USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.





Recursos comunitarios: Líneas directas

Muchas personas están atravesando crisis este año. Hay apoyo disponible para que no tenga que enfrentarlo solo. A continuación se muestra una lista de líneas directas a las que puede llamar para obtener asistencia e información del personal capacitado.

Programa de servicios de emergencia / Intervención de crisis móvil: apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para crisis de trastornos de salud mental o uso de sustancias: 1-877-382-1609

Samaritanos: apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para la salud mental / prevención del suicidio: 1-877-870-4673

Línea de texto para crisis: apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana de un consejero de crisis: envíe un mensaje de texto con HOME al 741741

MassSupport Network — apoyo e información de crisis de COVID-19 en todo el estado (MA): 1-888-215-4920

Centro de crisis Jeanne Geiger: apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana para las víctimas de violencia doméstica en el área de Greater Newburyport: 978-388-1888

SafeLink — Asistencia en todo el estado (MA) 24 horas al día, 7 días a la semana para violencia doméstica / violencia en el noviazgo / agresión sexual: 877-785-2020

Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN por sus siglas en inglés), la línea directa nacional de agresión sexual lo/la conecta con apoyos locales: 1-800-656-HOPE

Mass 211—24 / 7 Recursos estatales (MA) para salud y servicios humanos: Llame al 211 o al 1-877-211-MASS

Línea directa de maltrato y negligencia de personas mayores de Massachusetts — Número estatal las 24 horas, los 7 días de la semana para denunciar el maltrato o negligencia de personas mayores (60 años o más): 1-800-922-2275

Comisión de Protección de Personas con Discapacidad (MA): número 24/7 en todo el estado (MA) para denunciar maltrato/ negligencia de personas con discapacidad de 18 a 59 años: 1-800-426-9009 o 1-888-822-0350 TTY

Departamento de Niños y Familias (MA) - Para reportar maltrato o negligencia de un niño, llame a la oficina del DCF del área de Haverhill de lunes a viernes de 8:45 am a 5:00 pm al 978-469-8800.

**! Su opinión importa ¡¡Usted importa!
De su voto. Martes, 3 de noviembre.**



Conozca a nuestro nuevo voluntario de AmeriCorps VISTA : Shannon Bullen

En septiembre, ONT dio la bienvenida a una nuevo voluntaria de AmeriCorps VISTA, Shannon Bullen. Shannon estará con nosotros durante un año como Coordinadora de Participación Comunitaria de ONT. Ella ayudará a ONT con nuestros procesos para nuevos voluntarios, eventos

de ONT e involucrará a otros grupos comunitarios. AmeriCorps es el cuerpo de paz interno de Estados Unidos. VISTA es un programa de AmeriCorps enfocado en ayudar a organizaciones contra la pobreza.

Los antecedentes y la experiencia de Shannon encajan perfectamente con la ONT. Su madre fundó la primera despensa de alimentos comunitaria donde se crio Shannon, en Castle Rock, CO. Shannon ayudaba en la despensa durante el año escolar y en el verano viajaba con un grupo de jóvenes que ayuda a reconstruir casas. En la universidad, Shannon fue parte de una organización en el campus que se centró en crear entornos inclusivos para los estudiantes a través de eventos y oportunidades de servicio. Ella planea enfocarse en la gestión sin fines de lucro como una carrera futura.

Los padres de Shannon se criaron en Massachusetts y ella tiene una gran familia extendida en el área. Shannon quería hacer su servicio en ONT porque ama a Massachusetts y el compromiso de ONT de mantener una experiencia digna para nuestros clientes. La ONT tiene la suerte de tener a alguien ya comprometida con la erradicación de la inseguridad alimentaria. ¡Ayúdenos a darle la bienvenida a Shannon a ONT!

Dirección y horario del Mercado de Amesbury:

194 Main St., Amesbury

Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm

Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm

Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm

Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

Mercado de Newburyport: Jueves, 10:00 am - 12:00 pm
Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Mercado de Merrimac: primer y tercer sábado, de 9:00 -10:30 am
Sweetsir School, 104 Church St., Merrimac

Los pedidos de alimentos se pueden realizar en línea o por teléfono hasta las 4 p.m. del día anterior a la recogida. Los pedidos de Merrimac se pueden realizar los jueves antes de las 4 p.m. y los viernes hasta las 12 p.m. Ordene alimentos en ourneighborstable.org/getfood

¿Preguntas? Comentarios ¿Ideas para futuros boletines? Llame o envíe un correo electrónico a Tress, la defensora de recursos alimentarios de ONT al: (978) 388-1907 ext. 18 o correo electrónico: tress@ourneighborstable.org

Our Neighbors' Table

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

www.ourneighborstable.org