

**FREE!**

North Sacramento & Del Paso

Heights

# COMMUNITY FOOD NEWSLETTER

April

## WIC: Keeping People Healthy

By Jenny Holliday

Are you pregnant? Did you just have a baby? Do you have children or foster children under age 5? Do you have a limited income? If yes, then you might qualify for WIC, the Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program.

WIC helps eligible people by giving them vouchers to use at the grocery store. These vouchers are for healthy foods like milk, cereal and juice. WIC also teaches eligible people how to eat healthy, how to breast-feed, and refers them to health care services.

Who is eligible? Pregnant women, women who just had babies, infants, and children up to age five are eligible if they are low-income. And, as Laurie Green, WIC staff said, "You don't have to be a woman to get WIC—we have a lot of single dads here now." Men can apply for their children under age five.

Foster parents can also apply if their foster children are under age five. If grandparents are raising grandchildren under the age of five, they can enroll them and get vouchers too. Even working people can get WIC—for example, a family of four making \$2,722 per month may qualify.

(Continued on Back Page)



## WIC: Manteniendo a la gente saludable

By Jenny Holliday

¿Estás embarazada? ¿Acabas de dar a luz? ¿Tienes niños o tienes niños de crianza menores de 5 años? ¿Tienes un ingreso limitado? Si tu respuesta es sí, entonces podrías calificar para WIC (por sus siglas en Inglés) El programa de Nutrición Suplemental para Mujeres, Niños e Infantes.

WIC ayuda a la gente que califica dándoles vales ó cupones que pueden usar en el supermercado. Estos vales son para comprar comida saludable como leche, cereal, y jugo. WIC también enseña a sus participantes a cómo comer más saludable, como amamantar a su hijo, y también los refiere a servicios de salud.

¿Quiénes califican? Mujeres embarazadas, mujeres quienes acaban de tener un bebé, infantes, y niños de hasta 5 años de edad son elegibles si son de bajos recursos. Y como dice Laurie Green, una empleada de WIC, "Tu no tienes que ser una mujer para obtener WIC—Tenemos a muchos papás solteros ahora." Los hombres pueden aplicar por sus hijos si son menores de 5 años de edad.

Los padres de crianza también pueden calificar si sus hijos de crianza son menores de cinco años de edad. Si los abuelos están criando a los nietos y éstos son menores de cinco años de edad, los abuelos pueden inscribirlos y obtener los vales también. Aún la gente que trabaja podría obtener WIC—por ejemplo, una familia de cuatro con un ingreso de \$2,722 mensuales podría calificar.

Los padres de crianza también pueden calificar si sus hijos de crianza son menores de cinco años de edad. Si los abuelos están criando a los nietos y éstos son menores de cinco años de edad, los abuelos pueden inscribirlos y obtener los vales también. Aún la gente que trabaja podría obtener WIC—por ejemplo, una familia de cuatro con un ingreso de \$2,722 mensuales podría calificar.

(Continua en la última página)

# COMMUNITY FOOD NEWSLETTER

VOL. III, ISSUE 11 APRIL 2003

**Jenny Holliday**  
Managing Editor

**Emily Piltch**  
Contributing Writer

**Special Thanks to  
Magaly Wilson**

for providing Spanish translation.

This newsletter is produced by:  
**The Sacramento City/County  
Hunger Commission**  
A program of  
**The Community Services  
Planning Council**  
With support from:  
**The California Nutrition  
Network**

This material was developed  
for the California Nutrition  
Network with funding support  
from the Food Stamp Program,  
US Department of Agriculture.

## **Sacramento City/County Hunger Commission**

909 12th Street, Suite 200  
Sacramento, CA 95814  
(916) 447-7063

### **Peggy Roark**

Program Manager  
(916) 447-7063 ext. 335  
proark@communitycouncil.org

### **Shana McDavis-Conway**

Planning Consultant  
(916) 447-7063 ext. 331  
shanamc@communitycouncil.org

### **Emily Piltch**

Planning Consultant  
(916) 447-7063 ext. 345  
epiltch@communitycouncil.org

### **Jenny Holliday**

Americorps\*VISTA  
(916) 447-7063 ext. 364  
jholliday@communitycouncil.org

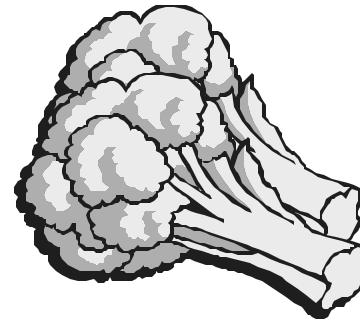
# What's In Season?

Fresh and in season fruits and vegetables will give you the most vitamins and other nutrients. Try buying fruits and vegetables from a farmer's market. Or try buying the produce that is grown locally when shopping at the grocery store. Not only is it better for your health, it tastes better too and is often cheaper!

The following are in season for April:

## FRUIT

Apples  
Avocados  
Grapefruit  
Lemons  
Navel oranges  
Strawberries  
Winter pears



## VEGETABLES

Artichokes  
Asparagus  
Beets  
Broccoli  
Carrots  
Cauliflower  
Lettuce  
Peas  
Spinach

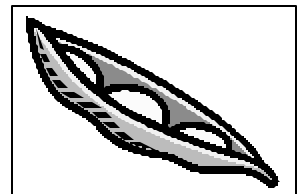
### **Broccoli Salad with Avocado (serves 4)**

- 1 pound broccoli
- 1 ripe avocado
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons freshly squeezed lemon juice
- 1 tablespoon grainy prepared mustard

Trim and wash the broccoli and cut it into bite-sized pieces. Steam or boil the broccoli in a large pot until it is just crunchy tender and bright green. Drain it well, and cool. Peel and pit the avocado and cut it into small cubes. Fold the avocado into the broccoli. Whisk the olive oil, lemon juice and mustard together in a small bowl. Toss the broccoli and avocado with the dressing. Serve immediately.

### **Sugar Snap Peas**

- Raw 1 lb sugar snap peas
- 1 large shady tree



On a warm sunny day (medium-high heat), sit under tree and eat peas raw. No shelling required. Remember to wash them first!

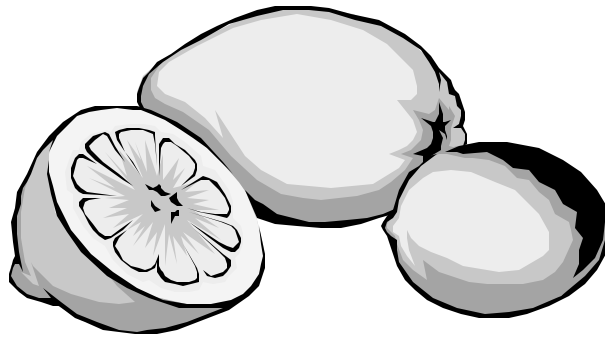
# ¿Que está en Temporada?

Las frutas y verduras frescas y que están de temporada te darán la mayoría de las vitaminas al igual que otros nutrientes. Trata de comprar las frutas y verduras en un mercado de campesinos. O cuando compres en el supermercado trata de comprar los alimentos que son cultivados localmente. No solo son mejor para tu salud, pero tambien saben mejor y la mayoría de las veces son mas baratos.

Las siguientes frutas y verduras estaran en temporada para el mes de Abril:

## FRUTAS

Manzanas  
Aguacates  
Toronjas  
Limonas  
Naranjas  
Fresas  
Peras de Invierno



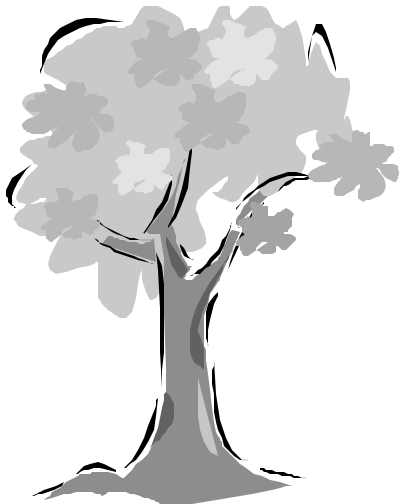
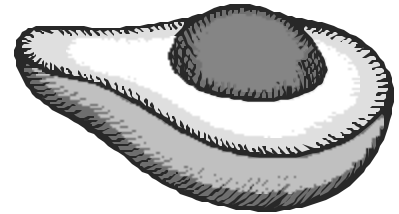
## VERDURAS

Alcachofas  
Esparrago  
Remelachas  
Broculi  
Zanahorias  
Coliflor  
Lechuga  
Cicharos  
Espinaca

### ***Ensalada de Brócoli con Aguacate (Sirve 4)***

- 1 libra de brócoli
- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza preparada

- Lave y corte el brócoli en pedazos pequeños. Cocínelos a baño de vapor o hiervalos en una olla grande hasta que esten un poco crujientes y suaves y hayan adquirido un color verde brillante.
- Escúrralos muy bien y déjelos en friar. Pele y quítele la pepita al aguacate y córtelo en cuadritos.
- Mezcle el aguacate con el brócoli. Revuelva el aceite de oliva, jugo de limón y mostaza en un tazón pequeño. Mezcle muy bien el aderezon con el brócoli y aguacate. Sirva inmediatamente.



### ***Chicharos con Vainas Crudos***

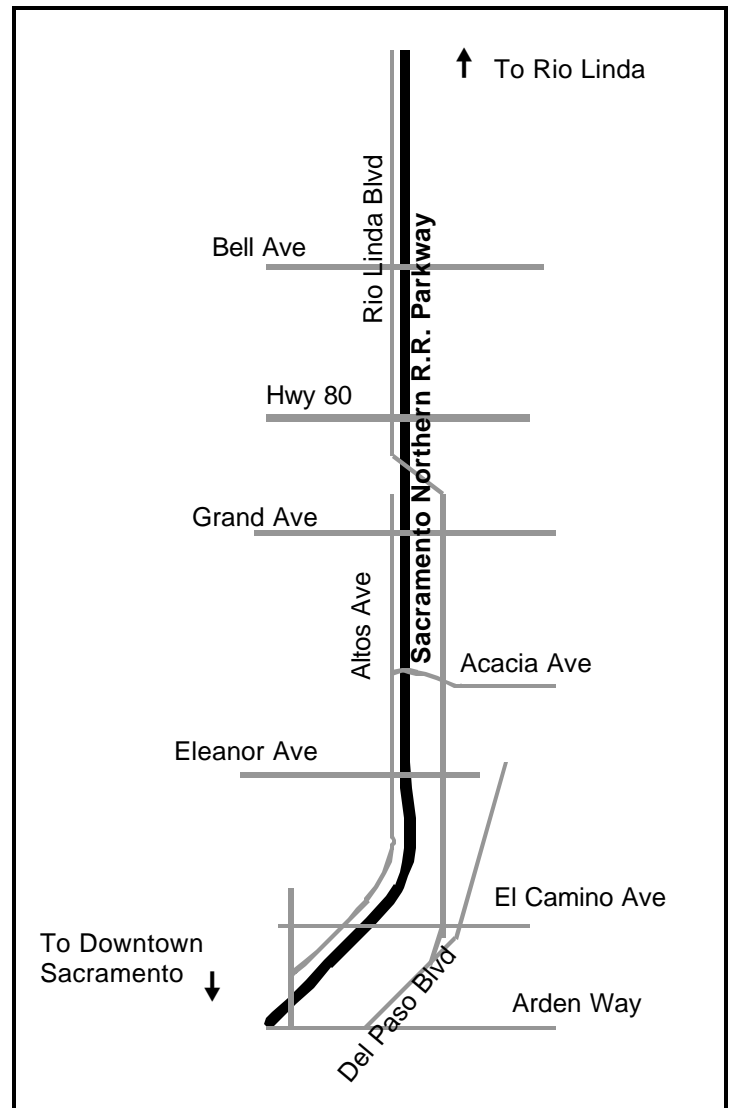
- 1 libra de chícharos tiernos con vainas crudos
- 1 Arbol grande y sombrero

- En un día caluroso (entre las temperaturas de medio-alto ), Sientate debajo del árbol y come los chícharos crudos. No requieren pelarse.
- ¡Recuerda de lavarlos primero!

# Get Active! Get Involved!

Spring is here again and what better way to celebrate the beautiful weather than to get outside! There is an easy way to be active and enjoy the outdoors and it's in your backyard!

The **Sacramento Northern R.R. Parkway** is an eight mile paved trail. You can walk, jog, bike, and in-line skate on it. The trail begins downtown near 20<sup>th</sup> Street, runs north along Altos Ave and Rio Linda Blvd and ends in Rio Linda at the Rio Linda-Elverta Community Center. Everyone needs exercise to be healthy, so take a walk with your kids or a bike ride with friends! You should try to exercise 3 or more times a week for 30 minutes. The Parkway is a great way to do that!



Another way you can be active is to help keep the trail beautiful. Since the trail started in 1996, the city of Sacramento, the Sacramento Tree Foundation and many North Sacramento/Del Paso Heights volunteers have worked on the trail. They have cleared out garbage and planted trees, shrubs and wildflowers. They just won a national award for their efforts! If you would like to help keep the parkway looking good, you can call Randy Will at 264-7316.



# ¡Ponte Activo! ¡Involúcrate!

La primavera está aquí de nuevo y qué mejor manera de celebrar éste maravilloso clima que estando ¡afuera!. Hay una manera muy sencilla de permanecer activos y de disfrutar del aire libre y es en tu propio patio.

El **sendero del Ferrocarril norteño de Sacramento**, es un sendero pavimentado de ocho millas. Puedes caminar, trotar, montar a bicicleta, y patinar también. El sendero comienza en el centro cerca de la calle 20, y corre hacia al norte a través de la avenida Altos y el Boulevard Rio Linda y termina en Rio Linda en el Rio Linda-Elverta Centro Comunitario. Todos necesitan ejercitar para estar saludables, así que ve a una caminata con tus hijos o vete por un paseo en bicicleta con tus amigos. Debes de tratar de ejercitar 3 o mas veces a la semana por 30 minutos. ¡El sendero es una gran manera de hacerlo!

Otra manera de estar activo es ayudando a mantener el sendero maravilloso. Desde que el sendero comenzó en 1996, la ciudad de Sacramento, La fundación de Arboles de Sacramento Y muchos otros Voluntarios del Norte de Sacramento/Del Paso Heights han trabajado en el sendero. Ellos han recogido basura y han plantado arboles, plantas silvestres y arbustos. ¡Ellos acaban de ganar un reconocimiento nacional por sus esfuerzos! Si te gustaría ayudar a mantener el sendero bonito, puedes llamar a Randy Will al 264-7316.



# Thank you for your ideas!

I would like to thank the group of seniors at Johnston Community Center who took time out of their day to talk with me about this newsletter. They eagerly shared ideas with me and gave me great feedback on topics they would like to see included in the upcoming newsletters.

Here is some information they wanted to see in the newsletter and thought would be helpful for everyone:

## To buy cheap, fresh produce visit one of these farmers markets that are open all year:



Every Saturday 8 AM To Noon Sunrise Mall Sunrise Blvd (Behind Sears Auto)	Every Saturday 8 AM To Noon Country Club Plaza El Camino and Watt (Next to Macy's)
Every Sunday 8 AM To Noon State Parking Lot 8th & W Streets (Under Freeway)	Every Thursday 8 AM To 11:30 AM Florin Mall Florin Rd Parking Lot (Front of Sears)

## Internet sites useful to health and nutrition:

Find some tasty, healthy recipes on these websites!

- <http://www.wintercreekgardens.com/recipe.html>
- <http://www.vegweb.com>
- <http://allrecipes.com>

Learn how healthy your diet is by going to this website!

- <http://www.forcevbc.com/good/food.htm>

If you have questions about nutrition, or more ideas for the newsletter please contact me, Emily, at 447-7063 x345. Also, if you have a group of people who would like to give me more ideas, I would be glad to come to a meeting of yours. Just give me a call.

## CORRECTION

In the last newsletter we gave you a list of food closets in North Sacramento/Del Paso Heights. The address for the Samoan Independent SDA Church food closet was wrong. Here is the correct information:

### **Samoan Independent SDA Church**

Robertson Community Center

3525 Norwood Ave  
Sacramento, CA 95838  
916.566.6419

Serves Mondays 10am-until food is gone

Must provide id for everyone in your family

Zip codes: 95838, 95815, 95833, 95834

We apologize for the mistake and hope it didn't inconvenience anyone.

# ¡Gracias por sus ideas!

Me gustaría agradecer al grupo de edad avanzada del centro comunitario Johnston quienes tuvieron la gentileza de dedicarme su tiempo para hablar conmigo acerca de éste folleto. Ellos llenos de emoción compartieron conmigo ideas, al igual que me proporcionaron con gran información en temas que a ellos les gustaría ver incluido en los siguientes folletos.

Si tienes preguntas acerca de nutrición, o si tienes más ideas que quieras proporcionarme para los siguientes folletos, por favor contacta a Emily, al 447-7063 x345. También, si tienes un grupo de gente a quienes les gustaría brindarme o proporcionarme con más ideas, me encantaría asistir a una de sus reuniones con ustedes. ¡Sólo llámenme!

Aquí está alguna información que ellos quisieron ver en el folleto y pensaron que sería de utilidad para todos:

## CORRECCION

En el último folleto les proporcionamos con un lista de bodegas de comida en el Norte de Sacramento/ Del Paso Heights. La dirección para la bodega de comida localizada en La Iglesia Samoana Independiente SDA (también conocida en Ingles como Samoan Independent SDA Church) era incorrecta. Aquí esta la información correcta:

### **Iglesia Samoana Independiente** (Samoan Independent SDA Church)

Centro Comunitario Robertson  
3525 Avenida Norwood  
Sacramento, CA 95838  
916.566.6419

Funciona los Lunes de 10am-hasta que se agote la comida

Debes de proveer Identificación para cada miembro de tu familia  
Código postales: 95838, 95815, 95833, 95834

Les pedimos disculpas por el error y esperamos que no les haya causado ningún inconveniente.

## Para comprar productos agrícolas baratos, visite uno de los siguientes mercados de agricultores que están abiertos todo el año:

Cada Sábado  
8 AM hasta el mediodía  
Plaza Sunrise  
(Conocido como Sunrise Mall)  
Ubicado en Sunrise Blvd  
(Atrás de Sears Auto)

Cada Sábado  
8 AM hasta el mediodía  
Plaza County Club  
(Conocido como Country Club Plaza)  
Ubicado entre El Camino y Watt  
(Al ladito de Macy's)

Cada Domingo  
8 AM hasta el mediodía  
En el estacionamiento del Estado( Conocido como State Parking Lot)  
Entre la calles 8 y la W  
(Debajo de la autopista)

Cada Jueves  
8 AM hasta el mediodía  
Florin Mall  
Florin Road parking lot  
(Conocido como Florin Road parking lot)  
(Al ladito de Sears)

## Sitios de Internet que son útiles para la salud y la nutrición:

¡Encuentra recetas, saludables y sabrosas en estos sitios de Internet!

- <http://www.wintercreekgardens.com/recipe.html>
- <http://www.vegweb.com>
- <http://allrecipes.com>

¡Aprende cuán nutritiva es tu dieta, cuando visitas este sitio de internet!

- <http://www.forcevbc.com/good/food.htm>

Front Page Continued:

## **WIC: Keeping People Healthy**

There is a WIC office right in your neighborhood. The WIC office is at 811 Grand Avenue in Del Paso Heights. The office has been there for three years now. WIC staff speak many languages, including Spanish, Hmong and Russian, so everyone can apply. If you would like to apply, you should call WIC at 427-5500 or stop by the WIC office.

## **Stone Soup Community Gardens**

In the last issue, we told you about community gardens and how you can save money by growing your own food. There are some new gardens that will be opening up soon in your neighborhood.

The Stone Soup Community gardens have sites at Grant High School, Martin Luther King, Jr Middle School, and the old Fred Lawson garden. Residents of North Sacramento/Del Paso Heights can apply for a plot at the garden if they have babies or children under the age of five. The plots are free. If you would like to apply, you should stop by the WIC office at 811 Grand Avenue in Del Paso Heights and ask for an application.

There will also be classes on nutrition, cooking and gardening offered at the gardens. Anyone who lives in the area can come to the classes for free. The gardens and classes aren't ready just yet, but we will let you know when they are. If you have any questions about the Stonesoup Community gardens or the classes, you can call Jenny Holliday at the Hunger Commission at 447-7063 ext.364.

Continuado de pagina 1:

## **WIC: Manteniendo ala gente saludable**

Hay una oficina de WIC en tu colonia. La oficina de WIC está localizada en el 811 Grand Avenue en el Del Paso Heights. La oficina ha estado allí por más de tres años ya. Los empleados de WIC hablan muchos idiomas, incluyendo español, hmong, y ruso, para que todos puedan aplicar. Si quieres inscribirte, tienes que llamar a WIC al 427-5500 o visita una oficina de WIC.

## **Sopa de Piedras de Huertos Comunitarios**

En el ultimo folleto, te dimos a conocer acerca de los huertos comunitarios y como puedes ahorrar dinero creciendo tu propia comida. Hay nuevos huertos comunitarios que se abrirán proximamente en tu barrio.

La Sopa de Piedras de Huertos Comunitarios tiene sitios en la secundaria Grant (Grant High School), en la escuela Martin Luther King, Jr, y en el viejo Jardín Fred Lawson. Residentes del Norte de Sacramento/Del Paso Heights Pueden aplicar para un lote en el huerto si tienen bebés o niños menores de cinco años. Los lotes son gratis si calificas. Si quieres inscribirte, tienes que visitar la oficina de WIC en el 811 Grand Avenue en el Del Paso Heights y pregunta por una aplicación.

También los huertos comunitarios ofrecen clases de nutrición, cocina, y horticultura. Cualquiera que viva en el área puede venir a tomar las clases gratuitas. Los huertos y las clases aun no están listas todavía, pero te informaremos cuando lo estén. Si tienes alguna pregunta acerca de La Sopa de Piedras de Huertos Comunitarios o las clases, puedes comunicarte con Jenny Holliday ala Comisión de Hambre (Hunger Commission) al 447-7063 ext.364.