

FREE!

North Sacramento & Del Paso

Heights COMMUNITY FOOD NEWSLETTER

July

Kids Eat Free This Summer!

By Jenny Holliday

With Summer Lunch, kids always eat free! The federally funded Summer Lunch program gives kids healthy meals during the summer months when school is out.

There are Summer Lunch sites at parks, community centers, churches, apartment complexes, and community agencies, like Mutual Assistance Network and Roberts Family Development Center. There are over 150 sites in Sacramento County. The City of Sacramento Parks and Recreation Department sponsors the program in the North Sacramento/Del Paso Heights area.

Summer Lunch is served from June to August, when school lunches are not available. Any child, 1-18 years old, can eat a healthy meal for free. Kids don't need to register, so they can just show up at a site to get a free lunch. There are no requirements other than being between 1 and 18 years old.

(Continued on Back Page)

¡Los niños comen gratis éste verano!

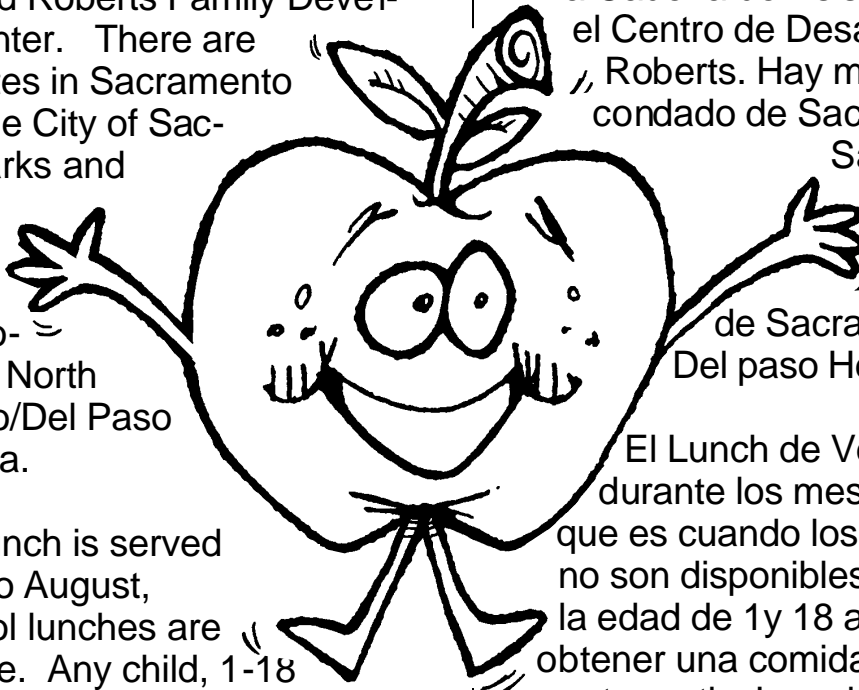
Por Jenny Holliday

Con el lunch de verano, ¡Los niños siempre comen gratis! El programa de lunch de verano, fundado federalmente, ofrece a los niños comidas saludables durante los meses de verano cuando están de vacaciones de la escuela.

Hay sitios de Lunch de Verano en los parques, centros comunitarios, Iglesias, Apartamentos, y agencias comunitarias tal como la Cadena de Asistencia Mutua Mutual y el Centro de Desarrollo de la Familia Roberts. Hay más de 150 sitios en el condado de Sacramento. El Estado de Sacramento y el Departamento de Parques recreaciones patricinan el programa en el Norte de Sacramento y en área del Del paso Heights.

El Lunch de Verano se lleva acabo durante los meses de Junio a Agosto, que es cuando los lunches de la escuela no son disponibles. Cualquier niño entre la edad de 1y 18 años de edad, puede obtener una comida saludable completamente gratis. Los niños no necesitan registrarse, así que solamente necesita ir a cualquier sitio de comida para obtener su lunch gratis. No hay otro requerimiento más que estar entre las edades de 1 a 18 años.

(Continúa en la página de atras)



COMMUNITY FOOD NEWSLETTER

VOL. III, ISSUE 11 APRIL 2003

Jenny Holliday
Managing Editor

**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
Constance Lestienne
Intern
(916) 447-7063 ext. 338
clestienne@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 July:

FRUIT

Apricots
Avocados
Blueberries
Cantaloupe
Grapefruit
Honeydew melons
Lemons
Nectarines
Peaches
Pears
Plums
Strawberries
Valencia oranges
Watermelon



VEGETABLES

Cabbage
Carrots
Celery
Cucumbers
Green (snap) beans
Green lima beans
Lettuce
Okra
Onions
Peppers
Potatoes
Summer squash
Sweet corn
Tomatoes

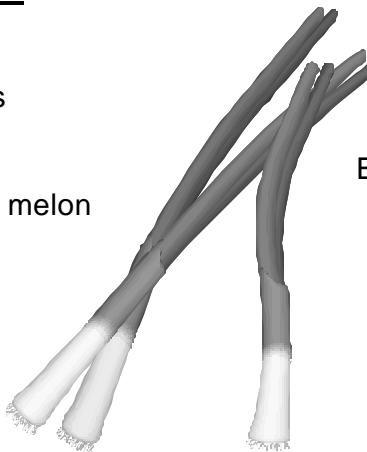
¿Qué está en temporada?

Frutas y verduras frescas y que están de temporada te darán la mayor cantidad de vitaminas y otros nutrientes que tu cuerpo necesita. Trata de comprar las frutas y verduras en el mercado de agricultores ó trata de comprar las frutas y verduras que son cultivados localmente cuando compres en un supermercado. No sólo son mejores para tu salud, pero también saben mejor y al mayoría de las veces son más baratos.

Los siguientes están de temporada para el mes de Julio:

FRUTAS

Apricots
Aguacates
Blueberries
Melon
Toranja
Honeydew melon
Limonas
Nectarines
Duraznos
Peras
Plums
Fresas
Naranjas
Sandia



VEGETALES

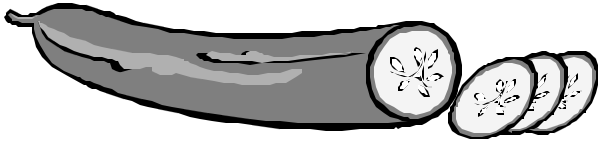
Romanita
Zanahoria
Apio
Pepinos
Ejotes verdes que se pelan
Frijoles de lima
Lechuga
kimbombó
Cebolla
Chiles
Papas
Calabaza de Verano
Elote dulce
Tomate

Summer Recipes

Tangy Cucumber Salad (serves 4)

2 1/2 cups plain yogurt
1/2 teaspoon minced garlic, or to taste
1/2 teaspoon dried dill weed
1/2 teaspoon dried mint
1 large cucumber, grated

Mix together all the ingredients. Refrigerate for 1 hour before serving.



Melon-Lime Refresher (serves 8)

5 and 1/2 cups chopped watermelon pieces
1 1/2 cups
1/2 cup fresh lime juice
4 cups water

In a blender, process the melon, sugar and lime juice. Strain the melon mixture through a sieve and into a large bowl and stir in the water. Place the mixture in a gallon jar or two large pitchers. Cover and chill. Before serving, mix well and pour over ice into glasses.

Quick Do-Not-Stir! Cobbler (serves 5)

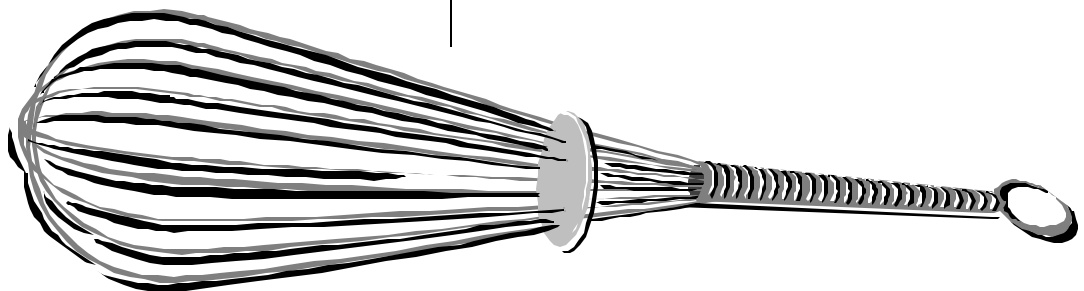
1/4 cup non-hydrogenated margarine
3/4 cup sugar plus extra for sprinkling over fruit
1 cup whole-wheat pastry flour
3 teaspoons baking powder
1 cup milk—try vanilla soy milk!
4 cups fresh fruit (pears or peaches are really good), cut into bite sized pieces
1/2 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon nutmeg

Preheat oven to 350°. Melt the margarine in a 9 by 12 baking dish in the oven for approximately two minutes. In a separate bowl, combine sugar, flour and baking powder. Whisk in milk to make a batter. Pout the batter over the margarine. Do not stir. Top with the fruit. Do not stir. Sprinkle a little sugar over the fruit and then sprinkle on the spices. Do not stir! Bake for 40-50 minutes, until the top is golden brown. The batter will rise through the fruit!

Corn, Tomato, and Basil Salad (serves 6)

2 tablespoons olive oil
1 tablespoon finely chopped garlic
3 cups fresh or frozen (16 oz. bag, thawed) corn
1/2 cup (packed) thinly sliced fresh basil
5 plum tomatoes, seeded and chopped
3 tablespoons balsamic vinegar
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon pepper

Heat one tablespoon of oil in a heavy large skillet over medium high heat. Add the garlic; sauté one minute. Add the corn; sauté until just cooked through about five minutes. Remove from heat. Add half of the basil. Transfer the corn mixture to a large bowl. Cool slightly, stirring occasionally. Stir in the tomatoes, vinegar, and the remaining oil and basil. Season with salt and pepper. Cover and chill three hours or up to eight hours.



Recetas de Verano

Ensalada de Pepino (sirve 4)

2 ½ tazas de yogurt sin sabor
1/2 cucharadita de ajo machacado, o a su gusto
½ cucharadita de hierba de eneldo (dill weed)
½ cucharadita de menta seca
1 pepino largo, rayado

Mezcle todos los ingredientes. Refrigere por 1 hora antes de servir.

Refrescante de Limón y sandía (sirve 8)

5 ½ tazas de trozos de sandía
1 ½ tazas de azúcar
½ taza de jugo de limón
4 tazas de agua

En una liquidadora, licue la sandía, azúcar y jugo de limón. Cuéle la mezcla de la sandía y vacíelo en un contenedor de 2 litros o en dos jarras grandes. Tape los contenedores y métalos al refrigerador. Antes de servirlo, mézclelo bien y vacíelo en vasos con hielo.



Pie rápido y sin mezclar (sirve 5)

1/4 taza de margarina no hidrogenada
3/4 tazas de azúcar más una pizca de azúcar para poner sobre la fruta
1 taza de harina pura de trigo
3 cucharaditas de polvo para hornear
1 taza de leche—trate leche de harina de soya
4 tazas de fruta fresca (peras o duraznos, son muy buenos), cortadas en cuadritos
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada

Pre-caliente el horno a 350°. Derrita la margarina en un pirex de 9 X12 en el horno por aproximadamente 2 minutos. En otro tazón, mezcle la azúcar, harina y polvo para hornear. Mézclelo con la leche para hacer un batido. Vierta la pasta sobre la mantequilla ya derretida. **NO LO MEZCLE.** Ponga la fruta arriba. **NO LO MEZCLE.** Rocíe un poquito de azúcar y después un poquito de los condimentos sobre la fruta. **NO LO MEZCLE.** Hornéelo de 40 a 50 minutos, hasta que la parte de arriba esté dorado. El batido se elevara completamente hasta la fruta.

Ensalada de tomate, elote y albahaca (sirve 6)

2 cucharadas de aceite de olivo
1 cucharada de ajo finamente cortado
3 tazas de elote fresco, o congegado (ó una bolsa de 16 oz., descongegado)
1/2 taza de albahaca fresca finamente cortada
5 tomates, cortados y desimellados
3 cucharadas de vinagre de bálsamo
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta

Caliente una cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Añadale el ajo; dórelo por un minuto. Añadale el elote; cocínelo hasta que este cocido aproximadamente por 5 minutos. Remuevalo del fuego. Añadale la mitad de la albahaca. Transfiera la mezcla del elote en un tazón grande. Déjelo enfriar ligeramente, mezclándolo ocasionalmente. Añadale los tomates, vinagre, y lo que sobra del aceite y la albahaca. Póngale la sal y la pimienta. Cúbralo y mévalo al refrigerador de 3 a 8 horas.



NOTICE:

Like many organizations in Sacramento, the Sacramento Hunger Commission is losing some funding and staff because of the budget crisis. One thing we had already planned to transition to someone else is this newsletter. The Sacramento Hunger Commission has loved working with the residents of North Sacramento/Del Paso Heights on this newsletter, but it is *your* newsletter, so it should be written by North Sacramento/Del Paso Heights residents and based in your neighborhood. The next issue of the newsletter will be the last one the Hunger Commission does. So, if you know of anyone who would like to do the newsletter in the future, please let us know. A community group, another organization, a youth group, a church, you, or anyone who is interested in nutrition and healthy living could do the newsletter! If you know of a group or individual that wants to do the newsletter, you can call me, Jenny, at 447-7063 ext. 364 and let me know. Another idea is to have this newsletter become a part of another newsletter in North Sacramento/Del Paso Heights area.



AVISO:

Como muchas organizaciones en Sacramento, La Comisión de Hambre de Sacramento, está perdiendo algunos fondos de finanzas y también personal debido a la crisis de presupuesto. Una cosa que ya hemos planeado es que alguien más se encargue de este folleto. A nosotros, La Comisión de Hambre de Sacramento, nos ha encantado trabajar con los residentes del Norte de Sacramento y con los del área de Del Paso Heights en estos folletos, pero éste es *su folleto*, así que debe ser escrito por residentes del área del Norte de Sacramento/Del Paso Heights y basados en su vecindario. La siguiente edición de éste folleto será la última que la Comisión de Hambre hará. Así que si conoces a alguien que piensas que le gustaría escribir este folleto en el futuro, por favor déjanos saber. Ya sea un grupo comunitario, otra organización, un grupo de jóvenes, una Iglesia, tú o cualquier otra persona que esté interesado en nutrición y en una vida saludable puede hacer el folleto. Si tu llegas a saber de un grupo o de una persona que quiera hacer el folleto, puedes llamarme, al 447-7063 ext. 364, soy Jenny y déjame saber. Otra idea que tenemos es hacer este folleto parte de otro folleto en el área del Norte de Sacramento/Del Paso Heights.

Eating For Mental Health

In America, it is estimated that 50 million people suffer from some sort of mental illness during their lives. Sometimes people are depressed or may have an anxiety disorder, attention deficit disorder, schizophrenia, or another mental illness. Even if you only feel a little down sometimes, the things recommended in this article can help you feel better and keep you healthy!

Low Sugar

Sugar sensitivity is often associated with symptoms of confusion, poor concentration, anxiety, irritability, aggression, fatigue, and depression. These symptoms can be reduced when foods containing sugar are avoided.

Low Glycaemic Index

Glycaemic Index (GI) is a way of measuring the affect that a food has on blood sugar levels. Low GI foods are complex carbohydrates. Eating foods and meals with a low GI, which release their energy slowly, also helps avoid the roller coaster ride of energy and moods associated with large fluctuations in blood glucose levels.



Low caffeine

Cutting down on stimulants such as caffeine—found in coffee, tea, chocolate and soda—reduces the highs and subsequent lows associated with the use of these foods and drinks, making for a smoother emotional ride through the day.

Low additives

Additives and particularly artificial colorings have been found to be associated with behavior-disturbing symptoms, including those of attention deficit disorder and hyperactivity.

Hypoallergenic

Many commonly consumed foods can be linked to mood swings and reducing the amount eaten can result in dramatic improvements to health. Common offenders are wheat (found in most breads, pastas, and pizzas) and dairy products (milk, butter, cheese and yogurt). If you want to completely eliminate these suspect foods from your diet, you are strongly advised to consult a health care professional before doing so.

Nutrients for mental health

Low levels of nutrients have been associated with various symptoms of mental illness including anxiety, depression and even schizophrenia. Important nutrients to look for in foods are the essential fatty acids, particularly the omega-3 oils found in oil rich fish and flax seeds. Fats are an important part of the diet and research has linked diets that drastically cut down on all types of fat with an increase in symptoms of depression. Also particularly important for mental health are the B vitamins and the minerals zinc and magnesium. Eating foods naturally high in tryptophan, an amino acid found in protein, can also improve mood as the tryptophan is converted by the body to serotonin, an important brain chemical that regulates impulse control and elevates mood, self esteem and feelings of optimism.

Taken from: www.foodandmood.org

Alimentándose para una Salud Mental

En América, se estima que 50 millones de gente sufre de algún tipo de salud mental durante su vida. Algunas veces la gente se deprime o quizás tenga algún tipo de problema de ansiedad o de atención, esquizofrenia, u otro tipo de enfermedad mental. Aún cuando te sientas un poquito deprimido algunas veces, las cosas que te recomendamos en éste artículo pueden ayudarte a sentirte mejor y a mantenerte saludable.

Baja el Azúcar

La sensibilidad al azúcar es mayormente asociado con síntomas de confusión, poca concentración, ansiedad, irritabilidad, agresión fatiga, y depresión. Estos síntomas pueden ser reducidos cuando evitamos comer alimentos que contienen azúcar.

Índice bajo de Glicemia

Índice de Glicemia (IG) es una manera de medir el efecto que una comida tiene en el nivel de azúcar en la sangre. Las comidas bajas en IG son carbohidratos complejos. El comer alimentos y comidas que contienen un nivel bajo de IG el cual genera su energía lentamente, también ayuda a evitar los diferentes cambios de humor como si fuera una rueda de la fortuna el cual es asociado con un alto nivel de flujo de glucosa en la sangre.

Bajo en Cafeína

Reducir la cantidad de estimulantes tales como la cafeína que se encuentra en el café, té, chocolate y refrescos gaseosos, reduce los altibajos del genio, que son asociados con el uso de estos alimentos y bebidas, haciendo que el ritmo emocional sea un poco más placentero durante el día.

Bajo en Aditivos

Los aditivos, particularmente, los colorantes artificiales se han encontrado asociados con el síndrome de comportamiento y de interrupción, incluyendo aquellos que padecen del síndrome de atención y de hiperactividad.

Hipoalergénicos

Muchos alimentos que son consumidos comúnmente pueden ser asociados a los diferentes cambios de humor y se reduce la cantidad que se consume puede resultar en dramático tipo de cambio que improvaria su salud. Comúnmente se encuentra en el trigo (que puede encontrarlo en la mayoría de los panes, pastas, y pizzas) y en productos diarios tales como la leche, mantequilla, queso y el yogurt. Si usted quiere completamente eliminar estos agentes de comida de su dieta, le sugerimos con firmeza que consulte con su Médico de salud antes de hacerlo.

Nutrientes para la salud mental

Bajos niveles de nutrientes han sido asociados con varios síntomas de salud mental incluyendo ansiedad, depresión incluyendo también la esquizofrenia. Los nutrientes importantes que necesita buscar en los alimentos, son los esenciales ácidos de grasa, particularmente el aceite omega-3 que se encuentra en pescados con un alto contenido de aceite y las en las semillas de lino. Las grasas son una parte importante de la dieta y las investigaciones han asociado las dietas que redujeron drásticamente cualquier tipo de grasas que incrementó los síntomas de depresión. También, la vitamina B, al igual que el zinc y el magnesio son particularmente importantes para la salud mental. Consumiendo alimentos que son naturalmente altos en tritofina, un aminoácido que se encuentra en la proteína, también puede mejorar el humor cuando la tritofina es convertida por el cuerpo en una serotonina, un importante químico del cerebro que regula el control del impulso y eleva el humor, el auto-estima y los sentimientos de optimismo.

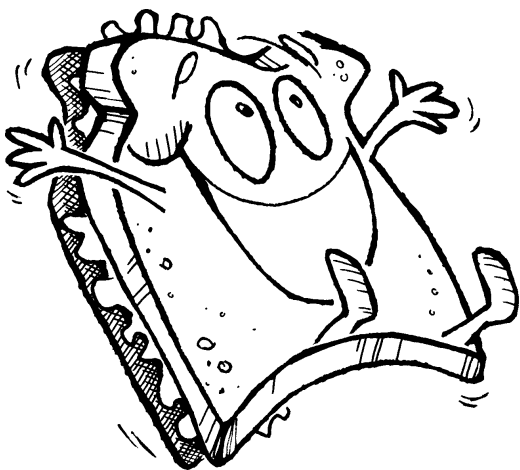
Front Page Continued:

Kids Eat Free This Summer!

One Summer Lunch site in your area is at Robertson Community Center at 3525 Norwood Avenue. Robertson Community Center fed about 100 kids a day last summer. As Allis Rowe, Robertson's Summer Lunch Coordinator said, "Everybody is welcome. We want to serve all the children in the community." The lunch at Robertson Community Center is served at 11:30 am, every day this summer.

Many sites also offer fun activities for kids, like arts and crafts, sports, board games, field trips and talent shows. Robertson Community Center offers activities like these but they are full right now. Other sites might still have room for more children in their activities.

There is an insert in this newsletter that tells you where the Summer Lunch sites are in the North Sacramento/Del Paso Heights area. You can also call InfoLine at (916) 498-1000 for more Summer Lunch sites or for more information.



Continuación de la primera página:

¡Los niños comen gratis éste verano!

Un sitio de Lunch de verano en tu área es el Centro Comunitario Robertson, localizado en el 3525 Norwood Avenue. El centro comunitario Robertson alimentó cerca de 100 niños diarios el verano pasado. Allis Rowe, La Coordinadora del Lunch de Verano del Centro Robertson's dijo, "Todos son bienvenidos. Nosotros queremos servir a todos lo niños de la comunidad." El lunch en el centro comunitario Robertson se servirá a las 11:30 de la mañana, todos los días este verano.

Muchos sitios también ofrecen actividades divertidas para los niños, tales como artes, artesanías, deportes, juegos de mesa, excursiones y shows de talento. El centro comunitario Robertson ofrece actividades como éstas pero por ahora no hay cupo. Otros sitios quizás tengan lugar para más niños para sus actividades.

Hay un inserto en éste folleto que te dirá dónde están los sitios de lunch de verano en el Norte de Sacramento y en el area del Del Paso Heights. También puedes llamar ala línea de Información al (916) 498-1000 para encontrar el sitio de Lunch de Verano más cercano ó para más información.