

Nature Notes

by Patricia Clark-Gray

Dutch Oven Cooking

I have a great summer tip for you. Have you ever cooked with a dutch oven? I learned about dutch oven cooking in Boy Scouting and I always look forward when we go camping to use my dutch oven.

If you have never used one I will give you some basics to get you started. You can purchase a dutch oven at REI, Outdoor World or via the internet. The ovens range in size from 2 quarts to 12 quarts and from 8 inches to 16 inches. For a family I would recommend a 4 quart so you can make some larger meals. Dutch ovens are either aluminum or cast iron. Aluminum is lighter and does not rust. However, I would recommend the cast iron as that is what I have and



am familiar with.

When you first get your oven you should season it by placing it in the oven with a light coating of oil for about one hour. After you cook with the oven, you should wash it with warm water and a course sponge and do not use soap. It was hard for me the first time I cleaned my oven because I wanted to clean it with soap. After letting it dry, you coat it with a light coat of oil and then store it. I usually place my in a plastic bag after it is dried.

You use briquettes to cook with dutch ovens and you can go on-line on find out how many briquettes to use or purchase a book for directions. Another reason to purchase a book is you will want to try some recipes. You can purchase books at the Boy Scout Store in Salinas

and on Amazon.com. I would recommend a good basic book like Dutch Oven Cooking by John Ragsdale.

To get you started I am going to provide you with one of my favorite recipes that a fellow Scouter name Chris taught me on a camp-out and it has become one of my family favorites.

Apricot Chicken

6 Chicken Breast without skin (or you could use legs and thighs if you like brown meat)

2 jars of Apricot Jelly

2 small cans of cut pineapples or 1 large jar of cut pineapple

Once the briquette are white and hot, put the chicken breasts in the dutch oven and brown the chicken. Then place the pineapples with the juice and mix in the 2 jars of apricot jelly. Depending on the heat of your fire, your Apricot Chicken should be ready in about 45 minutes. Put the Apricot chicken over white or brown rice and enjoy this tangy meal!

En el Lado de las Personas Mayores

by Bob Petty



Hola. Yo soy Bob Petty, Educador de la Comunidad para la Alianza sobre el Envejecimiento, la organización sin fines de lucro más antigua y más grande, proporcionando servicios gratuitos para personas mayores del Condado de Monterey. Comenzando este mes tengo pensado compartir artículos breves sobre temas que ayudarán a la población de personas mayores y sus familias. Esto incluye los "Baby Boomers" como yo, que enfrentan decisiones acerca de Medicare, Seguro Social y jubilación. Para obtener información sobre mis presentaciones públicas gratuitas, consulte nuestro sitio en el Internet www.allianceonaging.org o llame a HICAP, nuestro programa de consejería de Medicare al 1-800-434-0222.

Abuso de ancianos: Conocimiento y cómo obtener ayuda. Cientos de miles de personas mayores son víctimas de abusos cada año. El día mundial de conocimiento sobre el abuso de ancianos es el 15 de junio, pero es un problema que necesita atención constante. Los 50 estados han pasado algún tipo de ley sobre el abuso o maltrato de personas mayores.

Abuso de ancianos puede tomar muchas formas. Generalmente se refiere a "cualquier acto conciente, intencional o negligente por un proveedor de atención médica o cualquier otra persona que cause daño

para o por la persona mayor.

Muchas personas mayores requieren algún tipo de cuidado o asistencia con actividades rutinarias como comer, bañarse y cambiarse.

Negligencia es el tipo de abuso de personas mayores en el cual la persona que es responsable por proveer asistencia, comida, o refugio niega o fracasa en hacer esto. Puede ser un proveedor de cuidado en el hogar o un miembro de la familia.

Negligencia propia es cuando las acciones de una persona mayor amenazan su propia salud o seguridad.

Una forma extrema de abuso es abandono cuando una persona mayor es abandonado por quienes tienen la responsabilidad del cuidado o custodia del individuo.

Por desgracia, por cada caso de abuso que se reporta, los expertos estiman que muchos más no son reportados. Esto puede ser debido a que personas mayores podrían tener miedo de que ellos se vean como incapaces de cuidar de sí mismos, o simplemente están avergonzados. En otras ocasiones no quieren hacer una denuncia contra un proveedor de atención médica o un miembro de su familia.

Si usted sospecha abuso puede obtener ayuda de Adult Protection Sevices (APS), un departamento de los Servicios Sociales del Condado de Monterey. Comuníquese directamente con APS al 883-7565 (Península), 755-3403 (Salinas) o 1-800-960-0010 (línea de 24 horas). Es una llamada confidencial.

Sponsored by Joinfordeals.com

*** No Money Down ***
Free list with pictures
Of properties available with
No Down payment*

www.NoCashBuysNow.com

Information provided courtesy of Cameron John of H.O.M.E (831) 521-1918



Barry Perdue (831) 902-7021
www.hollisterroofing.com

**The #1 Roofing company in San Benito Co.
Is now serving Monterey Co.**
New Roofs - Roof Repair - Gutters - Insulation
This weeks special
\$300 OFF on New Roof Installation!

Dollar Store Plus Bargains

272 Reservation Rd (Next to Save Mart)
(831) 884-9794 M-Sat 9 to 9 - Sun 9 to 6:30

Party Supplies - Food Condiments - Household Products
Metro PCS Full Service Center
Bring this ad and receive NO sales tax on Phone Accessories

Win FREE Stuff at www.joinfordeals.com

MICHI Japanese Restaurant



Owners Kyoji & Kiyoko Michioka

3114 Del Monte Blvd.
Marina, CA 93933
(831) 384-6665

"Protect Your Family"

John R. Geoghegan Insurance Agency

Life Insurance	(831) 384-4949
Medicare Part D Rx Plans	P.O. Box 824, Marina 93933
Medicare Supplemental Insurance	www.Agent4949.com
Workers Compensation	CA Insurance Lic. #0594083

Johnny B. Eugenio

Agent
Johnny Eugenio Insurance Agency



FARMERS

Auto • Home • Life • Business • Workers Compensation

325 Reservation Rd
Marina, CA 93933-3218

Bus: (831) 883-4444
Fax: (831) 883-9290 Lic # 0729091
Cell: (831) 521-5599
www.johnnyeugenio.com



Andre Shields
Custom Menus - Mobile Operation

Available for:
Family Occasions
Business Functions
Beach Parties

Andre's Cook n' BBQ

Phone: 831-236-2555
E-mail: ajshi@msn.com
www.andrescooknbbq.com