



THE BITE

HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



COOKING 4 WELLNESS CLASSES

Sign up for cooking classes below

ENGLISH CLASS

March 11th at 11am
Recipe: Miso Carrots

March 25th at 11am
Recipe: Sweet Potato Hash

ESPAÑOL CLASE

Marzo 11 a las 2pm
Recipe: Zanahorias de Miso

Marzo 25 a las 2pm
Recipe: Guisado de camote

BREAKING BREAD

Join our monthly conversations where we create space and intentional conversations to nurture dialogue around critical issues, such as race, class, and a culture of dependency, that create or contribute to hunger and food insecurity in our community.

Sign up below



SOMETHING TO CHEW ON:

GUT CHECK

Have you ever had the feeling of butterflies in your stomach? How can this work in our bodies? Do our stomachs have brains? In short, it is important to know that there is a link between your brain and your gut which can affect your digestion, mood and health. Therefore, it becomes important to fuel your gut with a balanced diet filled with fruits and vegetables to support your immune system and fend off harmful bacteria. The gut is a vital organ that is in charge of so many processes beyond digestion. There are trillions of bacteria that aid in breaking down food, help with immune and brain function and digesting fiber. An imbalance in the normal gut microbiome is linked with various disease states such as inflammatory bowel disease (IBD), irritable bowel syndrome (IBS), obesity, and Type 2 diabetes.

Tips to Eat Gut Healthy

- Variety: Try to incorporate fruits, vegetables, whole grains, and fiber into your diet
 - Foods like: apples, raspberries, broccoli, beans, kale, quinoa, and oats
- Stress: Remember the brain and the gut are connected
 - Examples include: meditating, taking mindful walks, and meeting up with friends and family
- Fermented foods can increase microbiome diversity
 - Foods like: yogurt, kimchi and sauerkraut
- Prebiotics work to feed gut bacteria
 - Foods like: garlic, onion, asparagus, and bananas

Ingredients:

- Large bunch of kale
- Olive Oil 1 tbsp.
- Salt to taste
- Nutritional yeast (optional).

Directions:

1. Preheat the oven to 300 degrees F (150 Celsius).
2. Cut away the inner ribs and discard. Tear leaves into pieces of uniform size, about the size of a potato chip. Wash torn kale pieces and dry in a salad spinner or with paper towel until very dry.



KALE CHIPS

RECIPE NOOK

3. Place kale pieces into a 1/2 cup large resealable bag. Add about 1/2 of olive oil, squeeze air out and seal, then massage the bag so oil gets distributed evenly on kale pieces. Add the remain oil and massage more until all kale leaves are evenly coated with oil. Spread leaves evenly on a baking sheet.
4. Bake in the preheated oven until mostly crisp, about 35 minutes. Season with salt and pepper, serve immediately



LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA

CLASES DE COCINA PARA BIENESTAR

Regístrese para las clases de cocina a continuación

CLASE EN INGLÉS

March 11th at 11am
Recipe: Miso Carrots

March 25th at 11am
Recipe: Sweet Potato Hash

CLASE EN ESPAÑOL

Marzo 11 a las 2pm
Recipe: Zanahorias de Miso

Marzo 25 a las 2pm
Recipe: Guisado de camote

PARTIENDO EL PAN

Únase a nuestras conversaciones mensuales donde creamos espacios y conversaciones intencionales para fomentar el diálogo sobre temas críticos, como la raza, la clase y una cultura de dependencia, que crean o contribuyen al hambre y la inseguridad alimentaria en nuestra comunidad.

Regístrese a continuación



ALGO PARA MASTICAR:

CONTROL INTESTINAL

¿Alguna vez has tenido la sensación de mariposas en el estómago? ¿Cómo puede funcionar esto en nuestros cuerpos? ¿Nuestros estómagos tienen cerebro? En resumen, es importante saber que existe un vínculo entre el cerebro y el intestino que puede afectar la digestión, el estado de ánimo y la salud. Por lo tanto, se vuelve importante alimentar su intestino con una dieta balanceada llena de frutas y verduras para apoyar su sistema inmunológico y defenderse de las bacterias dañinas. El intestino es un órgano vital que está a cargo de tantos procesos más allá de la digestión. Hay billones de bacterias que ayudan a descomponer los alimentos, ayudan con la función inmune y cerebral y digieren la fibra. Un desequilibrio en el microbioma intestinal normal está relacionado con varios estados de enfermedad, como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), el síndrome del intestino irritable (SII), la obesidad y la diabetes tipo 2.

Consejos alimentarios para un intestino sano:

- Variedad: intente incorporar frutas, verduras, granos integrales y fibra en su dieta.
 - Alimentos como: manzanas, frambuesas, brócoli, frijoles, col rizada, quinua y avena.
- Estrés: recuerda que el cerebro y el intestino están conectados.
 - Los ejemplos incluyen: meditar, hacer caminatas conscientes y reunirse con amigos y familiares.
- Los alimentos fermentados pueden aumentar la diversidad del microbioma.
 - Alimentos como: yogur, kimchi y chucrut.
- Los prebióticos funcionan para alimentar a las bacterias intestinales
 - Alimentos como: ajo, cebolla, espárragos y plátanos

Ingredientes:

Manojo grande de col rizada
Aceite de oliva
1 cda.sal
Levadura nutricional (opcional).

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 300 grados F (150 Celsius).
2. Corte las costillas internas y deséchelas. Corte las hojas en pedazos de tamaño uniforme, aproximadamente del tamaño de una papa frita. Lave los trozos de col rizada y séquelos en un centrifugador de ensalada o con una toalla de papel hasta que estén muy secos.



BOTANAS DE COL RIZADA

3. Coloque los trozos de col rizada en una cucharada. bolsa grande con cierre. Agregue aproximadamente la mitad de aceite de oliva, exprima el aire y selle, luego masajee la bolsa para que el aceite se distribuya uniformemente en los trozos de col rizada. Agregue el aceite restante y masajee más hasta que todas las hojas de col rizada estén cubiertas uniformemente con aceite. Extienda las hojas de manera uniforme en una bandeja para hornear.4. Hornee en el horno precalentado hasta que estén casi crujientes, aproximadamente 35 minutos. Sazonar con sal y pimienta, servir inmediatamente.

RINCÓN DE RECETAS