



THE BITE

HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



COOKING 4 WELLNESS CLASSES

Sign up for cooking classes below

ENGLISH CLASS

May ?? at ??

Recipe: ??

May ?? at ??

Recipe: ??

SPANISH CLASS

May ?? at ??

Recipe: ??

May ?? at ??

Recipe: ??

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:

BRAIN FOOD, LITERALLY

You probably know how crucial the brain is for keeping our body's systems running smoothly day to day. Even as you're reading this, your brain is at work helping you process the images and text, store information in your memory, breathe, pump blood, digest your lunch, the list goes on. So it's no surprise that despite making up a tiny portion of our body weight, it needs the most fuel out of any organ. Which is why what we eat can affect our brain's health and even our mood. Research has shown that diets lower in red meat, sweets, and fried foods but higher in whole grains, fruits and vegetables, beans, fish, and nuts can reduce the risk of Alzheimer's disease and improve memory and overall brain function. Below are some foods that you can include in your diet to give your brain what it craves:

- **Green vegetables** (broccoli, spinach, bok choy, lettuce) - High in vitamin K, folate, and antioxidants. Aim for a serving every day.
- **Fish** (salmon, tuna, sardines) - Rich in omega-3 fats. Aim for at least 1-2 servings a week.
- **Berries** (all kinds) - Full of antioxidants. Aim for at least 2 servings a week.
- **Nuts and seeds** (walnuts, flaxseeds) - Also rich in omega-3. Aim for a small serving most days of the week.
- **Beans and lentils** - High in B vitamins. Aim for about 4 servings a week.

Remember that nutrition is just one piece. Exercise, sufficient sleep, time in nature, and connecting with friends and family are also important to keep our brains healthy as we age!

Ingredients:

- 2 tbsp olive oil
- 1 large onion, diced
- 2 tsp minced garlic
- 1/2 tbsp minced ginger
- 1 cup red lentils, washed
- 1 tbsp tomato paste
- 2 cups broth or water
- 3 cups dark leafy greens (spinach, kale, collards)
- Spice mix (alternatively use 2 tbsp Berbere spice)
 - 1 tbsp paprika
 - 2 tsp cumin
 - 1/2 tsp cardamom
 - 1/4 tsp cinnamon
 - 1/4 tsp cayenne pepper
 - salt and pepper to taste

ETHIOPIAN-INSPIRED LENTIL STEW



Makes 4 servings

Recipe adapted from africanbites.com

Directions:

1. Heat olive oil in large saucepan over medium heat. Add onion, garlic, ginger, and spices and cook for about 5 minutes.
2. Add the lentils and tomato paste and cook for another 2-3 minutes.
3. Add the broth and bring to a boil over medium-high heat.
4. Turn the heat down to low and simmer for about 30 minutes or until lentils are cooked through.
5. Stir in the greens and cook about 3 more minutes. Adjust for seasoning. Serve and enjoy!

RECIPE NOOK



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

Mayo ?? a las ??

Recipe: ??

Mayo ?? a las ??

Recipe: ??

CLASE EN ESPAÑOL

Mayo ?? a las ??

Recipe: ??

Mayo ?? a las as ??

Recipe: ??

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:

COMER PARA SU CEREBRO

Probablemente ya sabes lo crucial que es el cerebro para mantener los sistemas de nuestro cuerpo funcionando sin problemas día a día. Incluso mientras lee esto, su cerebro está trabajando para ayudarlo a procesar las imágenes y el texto, almacenar información en su memoria, respirar, digerir su almuerzo, y la lista continúa. Y a pesar de representar una pequeña porción de nuestro peso corporal, el cerebro necesita la mayor cantidad de energía de cualquier órgano. Es por eso que lo que comemos puede afectar la salud de nuestro cerebro e incluso nuestro ánimo. Las investigaciones han demostrado que las dietas bajas en carnes rojas, dulces y alimentos fritos pero altas en granos integrales, frutas y vegetales, frijoles, pescado y nueces pueden reducir el riesgo de Alzheimer's y mejorar la memoria y la función cerebral en general. Abajo listamos algunos alimentos que puede incluir en su dieta para darle a su cerebro lo que anhela:

- **Verduras verdes** (brócoli, espinacas, bok choy, lechuga): Altas en vitamina K, ácido fólico y antioxidantes. Trate de comer una porción todos los días.
- **Pescado** (salmón, atún, sardinas) - Alto en grasas omega-3. Trate de comer al menos 1-2 porciones a la semana.
- **Bayas** (de todo tipo) - Llenas de antioxidantes. Trate de comer por lo menos 2 porciones a la semana.
- **Nueces y semillas** (pecanas, semillas de lino) - También alta en omega-3. Trate de comer una porción pequeña la mayoría de los días de la semana.
- **Frijoles y lentejas** - Alto en vitaminas B. Trate comer 4 porciones a la semana.

Recuerda que la nutrición es solo una parte. ¡El ejercicio, dormir lo suficiente, pasar tiempo en la naturaleza y conectarse con amigos y familiares también son importantes para mantener nuestro cerebro saludable!

Ingredientes:

- 2 cda aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cuadritos
- 2 cda ajo picado
- 1/2 cda gengibre picado
- 1 taza lentejas rojas, lavadas
- 1 cda pasta de tomate
- 2 tazas caldo or agua
- 3 tazas verduras de hojas verde (como espinaca, col)
- Especias (alternativamente use 2 cda especia tipo Berbere)
 - o 1 cda paprika
 - o 2 cda comino
 - o 1/2 cda cardamomo
 - o 1/4 cda canela
 - o 1/4 cda pimienta cayena
 - o sal y pimienta al gusto

LENTEJAS DE INSPIRACIÓN ETÍOPE



Hace 4 porciones

Receta adaptada de africanbites.com

Direcciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, el jengibre y las especias y cocine unos 5 minutos.
2. Agregue las lentejas y la pasta de tomate y cocine por otros 2-3 minutos.
3. Agrega el caldo y suba el fuego a medio-alto hasta que empiece a hervir.
4. Baje el fuego y cocine a fuego lento por unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén bien cocidas.
5. Agregue las verduras y cocine unos 3 minutos más. Ajuste el sazón. ¡Sirva y disfrute!

RINCÓN DE RECETAS