

Everyday Eats Edition

Spice It Up

They say variety is the spice of life, and when it comes to cooking, that couldn't be more true. Including a variety of spices in your meals not only adds flavor, but also diverse health benefits. Many spices act as antioxidants, which fight against cell damage that is common with aging. Consuming antioxidants from foods like spices can help us maintain cell health, improve blood pressure, and lower inflammation.

Some spices may reduce risk for or ease symptoms of certain health conditions:

- Paprika and cayenne may help reduce pain from rheumatoid arthritis and osteoarthritis.
- Garlic may help lower cholesterol and improve immunity.
- Turmeric may reduce inflammation associated with the development of Alzheimer's disease.
- Cinnamon may help improve blood sugar.

Remember, more research is needed on these subjects, but the evidence is promising!



Where to find Spices

Spices can be found at your local grocery store, either in their own aisle or in the baking section. In the spice aisle, you will notice a variety of different brands and prices. No need to pay top dollar; try out a few to see what works for you!

Cooking with Common Spices

Turmeric

Turmeric adds warm flavor and a rich golden color to your favorite dishes. Try adding it to your next curry, rice pilaf, or stir fry!

Paprika

Paprika is a commonly used spice in everything from chili to chicken wings to enchiladas. Paprika is high in a compound called capsaicin, which is found in peppers and gives paprika its health benefits.

Pro tip: Not all paprika is created equally. Paprika can be smoky, hot, or even sweet and fruity. Play around with different flavors to see what you like best!

Garlic

Garlic is one of the most commonly used spices around the world. When you chop garlic, it releases a compound called allicin, which gives garlic its flavor and health benefits.

Pro tip: Chopping fresh garlic right before you use it will improve flavor and health benefits!

Edición Everyday Eats

Condimentalo

Dicen que en la variedad está el gusto y, cuando se trata de cocinar, eso no podría ser más cierto. Incluir una variedad de especias en tus comidas no sólo añade sabor, sino también diversos beneficios para la salud. Muchas especias actúan como antioxidantes que luchan contra el daño celular común con el envejecimiento. Consumir antioxidantes de alimentos como las especias puede ayudarnos a mantener la salud celular, mejorar la presión arterial y reducir la inflamación.

Algunas especias pueden reducir el riesgo o aliviar los síntomas de ciertas condiciones de salud:

- El pimentón y la cayena pueden ayudar a reducir el dolor de la artritis reumatoide y la osteoartritis.
- El ajo puede ayudar a reducir el colesterol y mejorar la inmunidad.
- La cúrcuma puede reducir la inflamación asociada con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.
- La canela puede ayudar a mejorar el nivel de azúcar en la sangre.

Recuerde, se necesita más investigación sobre estos temas, ¡pero la evidencia es prometedora!



Dónde encontrar especias

Las especias se pueden encontrar en el supermercado local, ya sea en su propio pasillo o en la sección de repostería. En el pasillo de las especias, notará una variedad de diferentes marcas y precios. No es necesario pagar mucho dinero; ¡Pruebe algunos para ver cuál funciona para usted!

Cocinar con especias comunes

Cúrcuma

La cúrcuma agrega un sabor cálido y un rico color dorado a tus platos favoritos. ¡Intenta agregarlo a tu próximo curry, arroz pilaf o salteado!

Pimenton

El pimentón es una especia que se usa comúnmente en todo, desde chile hasta alitas de pollo y enchiladas. El pimentón tiene un alto contenido de un compuesto llamado capsaicina, que se encuentra en los pimientos y le da al pimentón sus beneficios para la salud.

Consejo profesional: no todo el pimentón se crea de la misma manera. El pimentón puede ser ahumado, picante o incluso dulce y afrutado. ¡Juega con diferentes sabores para ver cuál te gusta más!

Ajo

El ajo es una de las especias más utilizadas en todo el mundo. Cuando se pica el ajo, se libera un compuesto llamado alicina, que le da al ajo su sabor y beneficios para la salud.

Consejo profesional: ¡Picar ajo fresco justo antes de usarlo mejorará el sabor y los beneficios para la salud!

¿Preguntas? Envíe correo electrónico a nutrition@foodbankrockies.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.