

HOW TO:

GREENS (SWISS CHARD, TURNIP GREENS, & BEET GREENS)

Verduras (acelgas, hojas de nabo, y hojas de remolacha)



WHAT ARE GREENS? Greens are the edible leaves of many plants. Despite their name, the leaves of greens may also be dark red or purple, and the stems may have a reddish or yellow color. There are a wide variety of greens, but they have similar nutrients and cooking methods. Greens are nutritional powerhouses. They are excellent sources of Vitamins A and C, and good sources of vitamin K, magnesium, and calcium.

HOW TO SELECT GREENS: Greens are characterized by their rich, deep colors. Look for leaves that are crisp, fresh, and free from blemishes instead of limp or discolored. Beet greens and Swiss chard should also have a reddish or yellow color to their stems.

HOW TO PREPARE GREENS: Greens are typically cooked in recipes or served as a side. For greens with hard stems, like Swiss chard, fold the leaf over and cut out the stem. The leaves may then be rolled and sliced easily.

- **Sautéed Greens:** Heat 2 teaspoons of olive oil in a large skillet over medium heat. Add one bunch of fresh, chopped greens to the skillet. Stir greens occasionally as they cook down, or begin to get darker and soften. Garlic, onion, lemon, and other spices or flavorings may be added before or after sautéing. Remove from heat once greens are cooked throughout or reach desired texture.
- **Boiled or Steamed Greens:** In a saucepan over medium-high heat, boil $\frac{1}{4}$ cup of water. Add leafy greens and reduce to a simmer. Place a lid over the pan and cook until tender, about 3-5 minutes. Pour greens into a colander and drain the excess water. (Or if you have a steam basket, place the greens in a basket over boiling water, cover with a lid, and allow to cook for about 3-5 minutes, or until tender.) Season with lemon, poppy seeds, or other herbs and spices.
- **Greens in Soups and Sauces:** Add fresh, chopped greens to any soup recipe and allow time for them to soften before serving. Greens may also be added to pasta sauce and simmered for a few minutes before pouring over pasta.

¿QUÉ SON LAS VERDURAS? Son las hojas comestibles de muchas plantas. A pesar de su nombre, las hojas de las verduras también pueden ser de color rojo oscuro, o moradas, y los tallos podrían tener colores rojizos o amarillos. Aunque existe una gran variedad de verduras, todas ellas tienen nutrientes y métodos de cocción parecidos. Las verduras tienen una alta potencia nutricional. Ellas son una fuente excelente de vitaminas A y C, y una buena fuente de vitamina K, magnesio, y calcio.

CÓMO SELECCIONAR VERDURAS: Las verduras se caracterizan por sus ricos y intensos colores. En lugar de lascias o descoloridas, seleccione hojas que sean crujientes, frescas, y sin manchas. Las hojas de la remolacha y de las acelgas también tienen un color rojizo o amarillo en sus tallos.

CÓMO PREPARAR VERDURAS: Las verduras típicamente se cocinan como parte de una receta o como acompañante. Para las verduras con tallos duros como la acelga, doble y corte el tallo. Así las hojas pueden enrollarse y rebanarse fácilmente.

- **Verduras Salteadas:** En una sartén grande a fuego medio, caliente 2 cucharaditas de aceite de oliva. Añada un puño de verduras frescas picadas a la sartén. Revuelva las verduras ocasionalmente mientras se cocinan, o se comienzan a poner oscuras y suaves. Ingredientes como ajo, cebolla, limón, y otras especias o sabores podrían añadirse antes o después de saltearlas. Retire del fuego una vez que las verduras estén completamente cocidas o hayan alcanzado la textura deseada.
- **Verduras Hervidas o al Vapor:** En una olla a fuego medio-alto, hierva $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Añada las hojas verdes y reduzca el fuego. Tápelas y cocínelas hasta que se ablanden, por 3-5 minutos. Ponga las verduras en un colador y escurra el exceso de agua. (O si tiene una cesta para cocinar al vapor, coloque las verduras en la cesta sobre agua hirviendo, tápelas, y déjelas cocinar por 3-5 minutos, o hasta que se ablanden). Aderécelas con limón, semillas de amapola u otras hierbas y especias.
- **Verduras en Sopas y Salsas:** Añada verduras picadas a cualquier receta de sopa y déjelas ablandar antes de servir. Las hojas verdes también se pueden agregar a su salsa para pasta, dejándolas cocinar lentamente por unos minutos antes de echarlas sobre la pasta.

