ELGIN FARMERS' MARKET - FIELD TO FORK
HARVEST HIGHLIGHTS INFORMATION SHEET #7

CLASSIC TEXAS GREENS

4 servings 2 hours

Ingredients

- 2 lbs greens - spinach, swiss chard, mustard, kale or collards, washed and stemmed
- 4-6 slices thick-cut bacon (optional)
- 1 onion (diced)
- 3-4 cloves garlic
- 1 tbsp brown sugar
- 2-3 tbsp apple cider vinegar
- 4 cups chicken or vegetable stock
- hot sauce (optional)

Directions

1. Cook bacon (if using) in a large pan until fat is rendered.
2. Add onions and cook until translucent. Add garlic for 1 minute.
3. Add greens in batches, stirring until wilted.
4. Add chicken stock, sugar, and vinegar. Cover and simmer on low for 1.5 to 2 hours until very tender.
5. Season with hot sauce and extra vinegar before serving.

VERDURAS CLÁSICAS DE TEXAS

4 porciones 2 horas

Ingredientes

- 2 libras de verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, mostaza, col rizada), lavadas y sin tallo
- 4-6 rebanadas de tocino grueso (opcional)
- 1 cebolla (picada)
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cucharada de azúcar morena
- 2-3 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras
- Salsa picante (opcional)

Preparación

1. Cocine el tocino (si lo usa) en una sartén grande hasta que se derrita la grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente. Agregue el ajo durante 1 minuto.
3. Agregue las verduras en tandas, revolviendo hasta que se ablanden.
4. Agregue el caldo de pollo, el azúcar y el vinagre. Tape y cocine a fuego lento de 1.5 a 2 horas hasta que esté muy tierno.
5. Sazone con salsa picante y vinagre extra antes de servir.

ELGIN FARMERS' MARKET - FIELD TO FORK
HARVEST HIGHLIGHTS INFORMATION SHEET #7

GREENS STORAGE

fall/winter/early spring

Short-Term Storage (Refrigerator)

Remove any rubber bands or ties and discard damaged or yellowing leaves. Wash thoroughly in cold water, gently swishing to remove dirt. Lift the greens out of the water so grit stays behind. Dry completely using a salad spinner or clean kitchen towels — excess moisture leads to spoilage.

Store loosely in a container or plastic bag lined with paper towels to absorb moisture. Avoid packing tightly. Keep in the refrigerator crisper drawer, and replace paper towels if they become damp to extend freshness.

Long-Term Storage (Freezing)

For hardy greens like spinach, kale, or collards, blanch in boiling water for 1–2 minutes. Immediately transfer to an ice bath to stop the cooking process. Once cooled, drain well and squeeze out as much excess moisture as possible.

Portion into airtight freezer bags, remove excess air, label, and freeze for several months. Frozen greens work best in soups, stews, sautés, and smoothies.

ALMACENAMIENTO DE VERDURAS DE HOJA VERDE

otoño/invierno/principios de primavera

Almacenamiento a corto plazo (refrigerador)

Retire las gomas elásticas o ataduras y deseche las hojas dañadas o amarillentas. Lávelas bien con agua fría, revolviéndolas suavemente para eliminar la tierra. Retire las hojas del agua para que no queden residuos. Séquelas completamente con una centrifugadora de ensaladas o toallas de cocina limpias; el exceso de humedad las echa a perder.

Consérvelas sin apretar en un recipiente o bolsa de plástico forrada con toallas de papel para absorber la humedad. Evite empacarlas apretadas. Consérvelas en el cajón de verduras del refrigerador y reemplace las toallas de papel si se humedecen para prolongar su frescura.

Almacenamiento a largo plazo (congelación)

Para verduras resistentes como la espinaca, la col rizada o la berza, escaldarlas en agua hirviendo durante 1 o 2 minutos. Transferirlas inmediatamente a un baño de hielo para detener la cocción. Una vez frías, escurrirlas bien y exprimirlas al máximo.

Distribuir en bolsas herméticas para congelar, eliminar el exceso de aire, etiquetar y congelar durante varios meses. Las verduras congeladas son ideales para sopas, guisos, salteados y batidos.

ELGIN FARMERS' MARKET - FIELD TO FORK
HARVEST HIGHLIGHTS INFORMATION SHEET #7

GREENS NUTRITIONAL TIPS

fall/winter/early spring

For the most nutrition, enjoy leafy greens both raw and lightly cooked. Pair them with healthy fats like olive oil or pecans to help absorb key vitamins, and add a source of vitamin C, such as lemon or bell peppers, to boost iron absorption. Choose gentle cooking methods like steaming or quick stir-frying instead of boiling, and rotate varieties like kale, spinach, and chard to get a wider range of nutrients.

Key Nutritional Tips:

- Boost Absorption: Pair greens with healthy fats (avocado, olive oil) to absorb fat-soluble vitamins like K, A, and E.
- Maximize Iron: Combine greens with Vitamin C (citrus, tomatoes, bell peppers) to help your body absorb non-heme iron.
- Raw vs. Cooked: Eat raw for Vitamin C, but cook (steam/sauté) for better calcium and iron absorption, especially in spinach.
- Avoid Overcooking: Boiling causes loss of nutrients; opt for quick steaming or sautéing.
- Rotation is Key: Switch between kale, spinach, arugula, and chard to ensure a wide range of nutrients and avoid excessive consumption of a single nutrient.
- Smart Storage: Keep greens fresh by washing, drying thoroughly, and storing with a paper towel to absorb moisture.

Simple Ways to Add More Greens:

- Smoothies: Blend spinach or kale into morning smoothies.
- Sautéed: Sauté with garlic and oil for a quick side dish.
- Wraps: Use collard or lettuce leaves instead of tortillas.
- Soups: Add sturdy greens like kale or chard to soups.

CONSEJOS NUTRICIONALES DE VERDURAS DE HOJA VERDE

otoño/invierno/principios de primavera

Para obtener los mejores nutrientes, disfrute de las verduras de hoja verde tanto crudas como ligeramente cocidas. Combínelas con grasas saludables como aceite de oliva o nueces pecanas para facilitar la absorción de vitaminas esenciales, y añada una fuente de vitamina C, como limón o pimientos, para potenciar la absorción de hierro. Elija métodos de cocción suaves, como al vapor o salteados, en lugar de hervir, y alterne variedades como la col rizada, las espinacas y las acelgas para obtener una mayor variedad de nutrientes.

Consejos nutricionales claves:

- Mejora la absorción: Combina verduras de hoja verde con grasas saludables (aguacate, aceite de oliva) para absorber vitaminas liposolubles como la K, la A y la E.
- Maximiza el hierro: Combina verduras de hoja verde con vitamina C (cítricos, tomates, pimientos) para ayudar a tu cuerpo a absorber el hierro no hemo.
- Crudo vs. Cocido: Cómelo crudo para obtener vitamina C, pero cocínalo (al vapor o salteado) para una mejor absorción de calcio y hierro, especialmente en el caso de las espinacas.
- Evita la cocción excesiva: Hervirlo provoca la pérdida de nutrientes; opta por cocinarlo rápidamente al vapor o saltearlo.
- La rotación es clave: Alterna entre col rizada, espinacas, rúcula y acelga para garantizar una amplia gama de nutrientes y evitar el consumo excesivo de un solo nutriente.
- Almacenamiento inteligente: Mantén las verduras frescas lavándolas, secándolas bien y guardándolas con una toalla de papel para absorber la humedad.

Maneras sencillas de agregar más verduras de hoja verde:

- Batidos: Licúa espinacas o col rizada para preparar batidos matutinos.
- Salteados: Saltéalos con ajo y aceite para una guarnición rápida.
- Wraps: Usa hojas de col rizada o lechuga en lugar de tortillas.
- Sopas: Agrega verduras resistentes como col rizada o acelga a las sopas.

SHOPPING LIST

Classic Texas Greens

Elgin Farmers' Market

- [ ] 2 lbs greens
- [ ] 1 onion
- [ ] 3-4 cloves garlic

You can find vegetables and fresh herbs at **Brown Farmer**, **Shepard's Flock Farm**, **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

- [ ] 4-6 slices thick-cut bacon (optional) - **Amber Oaks Ranch**
- [ ] Hot sauce (optional) - **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

Pantry

- [ ] 1 tbsp brown sugar
- [ ] 2-3 tbsp apple cider vinegar
- [ ] 4 cups chicken or vegetable stock

Leafy greens and pecan salad

Elgin Farmers' Market

- [ ] 1 large bunch greens
- [ ] 1/2 cup pecans - **Yegua Creek Farms**

You can find vegetables and fresh herbs at **Brown Farmer**, **Shepard's Flock Farm**, **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

Pantry

- [ ] 1/2 cup freshly grated parmesan or 3 tablespoons nutritional yeast
- [ ] 1 large apple or peach (optional for sweetness)

LISTAS DE LA COMPRA

Verduras clásicas de Texas

Mercado de agricultores de Elgin

- [ ] 2 libras de verduras verdes
- [ ] 1 cebolla
- [ ] 3-4 dientes de ajo

Puede encontrar vegetales y hierbas frescas en **Brown Farmer**, **Shepard's Flock Farm**, **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

- [ ] 4-6 rebanadas de tocino cortado grueso (opcional) - **Amber Oaks Ranch**
- [ ] Salsa picante (opcional) - **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

Despensa

- [ ] 1 cucharada de azúcar morena
- [ ] 2-3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- [ ] 4 tazas de caldo de pollo o verduras

Ensalada de verduras de hoja verde y nueces pecanas

Mercado de agricultores de Elgin

- [ ] 1 manojo grande de verduras
- [ ] 1/2 taza de nueces pecanas - **Yegua Creek Farms**

Puede encontrar vegetales y hierbas frescas en **Brown Farmer**, **Shepard's Flock Farm**, **Chaparral Cultivation Emporium** and **Nava Farms**

Despensa

- [ ] 1/2 taza de parmesano recién rallado o 3 cucharadas de levadura nutricional
- [ ] 1 manzana o durazno grande (opcional para endulzar)