

# Chard, Mustard, Collard

## STORE

Allow greens to have some room to breathe by loosely placing the greens inside the towel. Place the wrapped greens in a glass food storage container in a cooler part of your fridge.

# - Greens

Grandma Rebecca demonstrates seasonal stir fry tips!



Eating seasonally is important for local food systems, the environment and your health! Local, seasonal food is more fresh and more densely packed with nutrients to support health. Grandma Rebecca is a KC Farm School volunteer and supporter who is our local expert on herbs, foraging and preparing simple, seasonal meals using farm produce.



## GREENS WITH GINGER & ONION

~ Shari L. Wilson- Teaching Ecologist and President at Project Central~

### INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil (any kind)  
4 cups chopped mixed greens (spinach, kale, arugula, collards, mustard, etc.)  
1/2 cup chopped yellow onion  
1 Tablespoon of grated ginger  
1/2 cup of broth (vegetable or chicken; if you use vegetable broth, this recipe is vegan)

### DIRECTIONS

1. Heat your pan on medium heat and add the oil. When the pan is hot, turn the heat down a little bit and add the onions.
2. Cook for about 5 minutes until they start to turn clear.
3. Add the chopped greens, grated ginger, and broth.
4. Stir everything around and let cook for about 15 minutes, stirring now and then, until the greens are done the way you like them. You could replace the onion with garlic if you prefer.
5. Add salt and pepper to taste.
6. Plate and enjoy!



## Quick & Easy

If you want to cut back on dressing for salads, you can still enjoy a delicious taste by adding salt, lemon, a half of an avocado or hummus!



## FUN FACTS<sup>2</sup>

- 1 Chard belongs to the beet family, but the roots are not edible!
- 2 Egyptian pharaohs stocked their tombs with mustard seeds to accompany them into the afterlife, but the Romans were the first to grind the spicy seeds into a spreadable paste and mix them with a flavorful liquid.
- 3 Though greens did not originate in Africa but originated in the eastern Mediterranean, it wasn't until the first Africans arrived in Jamestown, Virginia in the early 1600s that America got its first taste of the dark green, leafy vegetable.

## HEALTH<sup>3</sup>



Swiss Chard has disease fighting anti-oxidants to decrease chances of getting chronic illness.

Mustard greens are full of fiber and micronutrients.



Collard greens have both calcium and vitamin K to help you better absorb the calcium and make your bones strong.

## A "CULINARY REVOLUTION"<sup>4</sup>

Greens are more common in southern states and are a traditional staple of African-American culinary traditions and cuisine. Renaming the cuisine as "soul food" created a distinctive Afrocentric consciousness and culture and sought to develop and promote a new, positive black cultural identity that would unite African Americans. The rise of soul food in the 1960s and 1970s was one part of the culinary revolution in the US marked by the rising popularity of ethnic food, health food and other alternative cuisines. Soul food held "comple meanings in the 1960s, serving as a source of ethnic and family pride to some and a reminder of slavery and nutritional miseducation to others".

2. Kubala, Jillian. "Swiss Chard: Nutrition, Benefits and How to Cook It." Healthline, Healthline Media, 2018, www.healthline.com/nutrition/swiss-chard.

2. McGrane, Kelli. "Mustard Greens: Nutrition Facts and Health Benefits." Healthline, Healthline Media, 25 Mar. 2020, www.healthline.com/nutrition/mustard-greens-nutrition#:~:text=Mustard%20greens%20are%20rich%20in,anticancer%20and%20immune%20boosting%20properties.

2. Ware, Megan. "Collard Greens: Benefits, Nutrition, Diet, and Risks." Medical News Today, MediLexicon International, 16 Aug. 2018, www.medicalnewstoday.com/articles/277957#:~:text=Collard%20greens%20are%20an%20excellent,nt,%2C%20antithrombotic%20acid%20and%20choline.

3. PANGANIBAN, ROMA. "13 Spicy Facts About Mustard." Mental Floss, 3 Aug. 2019, www.mentalfloss.com/article/62747/13-things-you-probably-didnt-know-about-mustard.

3. "Just Fun Facts." Fun and Interesting Site, 1 Jan. 1968, justfunfacts.com/interesting-facts-about-collard-greens/.

Guptil A, Copelton D, Lucal B, (2013). Food and Society Principles and Paradoxes. Polity Press, pp. 27-28.

# Alcega, Mostaza, Hojas de Berza



THE KANSAS CITY  
FOOD HUB

## Berza

### GUARDE

Permítales tener un poco de espacio para respirar colocando libremente las verduras dentro de una toalla. Coloque los vegetales envueltos en un recipiente de vidrio para almacenar alimentos en una parte más fresca de su refrigerador.

*¡La abuela Rebecca demuestra los consejos de temporada para saltear!*



1  
E¡Comer estacionalmente es importante para los sistemas alimentarios locales, el medio ambiente y su salud! Los alimentos locales de temporada son más frescos y están más densamente llenos de nutrientes para apoyar la salud. La abuela Rebecca es voluntaria y colaboradora de KC Farm School, nuestra experta local en hierbas, búsqueda de comida y preparación de comidas sencillas de temporada con productos agrícolas.



## VERDURAS VERDES CON JENGIBRE Y CEBOLLA

~ Shari L. Wilson- Teaching Ecologist and President at Project Central~

### INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva (de cualquier tipo)  
4 tazas de verduras mixtas picadas (espinacas, col rizada, rúcula, acelgas, mostaza, etc.)  
1/2 taza de cebolla amarilla picada  
1 cucharada de jengibre rallado  
1/2 taza de caldo (vegetal o pollo; si usa caldo de verduras, esta receta es vegana)

### INSTRUCCIONES

1. Calienta el sartén a fuego medio y agrega el aceite. Cuando el sartén esté caliente, baje un poco el fuego y agregue las cebollas.  
2. Cocine por 5 minutos hasta que comiencen a aclararse.  
3. Agregue las verduras picadas, el jengibre rallado y el caldo.  
4. Revuelva todo y deje cocinar por unos 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén hechas de la manera que desee. Puede reemplazar la cebolla con ajo si lo prefiere.  
5. Añadir sal y pimienta al gusto.  
6. ¡Sirva y disfrútalo!



## Rápido y fácil

Si desea reducir el aderezo para ensaladas, aún puede disfrutar de un delicioso sabor agregando sal, limón, la mitad de un aguacate o hummus.

## HECHOS DIVERTIDOS<sup>2</sup>

- 1 La acelga pertenece a la familia de la remolacha, ¡pero las raíces no son comestibles!
- 2 Los faraones egipcios almacenaron sus tumbas con semillas de mostaza para acompañarlos al más allá, pero los romanos fueron los primeros en moler las semillas picantes en una pasta para untar y mezclarlas con un líquido sabroso.
- 3 Aunque las hojas verdes de betza no se originó en África, sino que se originó en el Mediterráneo oriental, no fue hasta que los primeros africanos llegaron a Jamestown, Virginia, a principios del siglo XVII, que Estados Unidos probó por primera vez la verdura de hoja verde oscura.

## SALUD<sup>3</sup>

La acelga suiza tiene antioxidantes que combaten enfermedades para disminuir las posibilidades de contraer enfermedades crónicas.

Las hojas de mostaza están llenas de fibra y micronutrientes.



Las hojas verdes de berza tienen calcio y vitamina K para ayudarlo a absorber mejor el calcio y fortalecer sus huesos.

## UNA "REVOLUCIÓN CULINARIA"<sup>4</sup>

Los vegetales son más comunes en el sur de los Estados Unidos y son un elemento básico tradicional de las tradiciones y cocina culinarias afroamericanas. Renombrar la cocina como "alimento del alma" creó una conciencia y cultura afrocéntricas distintiva y buscó desarrollar y promover una nueva identidad cultural negra positiva que uniría a los afroamericanos. El auge de la comida para el alma en los años sesenta y setenta fue una parte de la revolución culinaria en los Estados Unidos marcada por la creciente popularidad de la comida étnica, la comida sana y otras cocinas alternativas. La comida para el alma tenía "significados completos en la década de 1960, sirviendo como una fuente de orgullo étnico y familiar para algunos y un recordatorio de la esclavitud y la mala educación nutricional para otros".

2. Kubala, Jillian. "Swiss Chard: Nutrition, Benefits and How to Cook It." Healthline, Healthline Media, 2018, www.healthline.com/nutrition/swiss-chard.

2. McGrane, Kelli. "Mustard Greens: Nutrition Facts and Health Benefits." Healthline, Healthline Media, 25 Mar. 2020, www.healthline.com/nutrition/mustard-greens-nutrition#:~:text=Mustard%20greens%20are%20rich%20in,anticancer%20and%20immune%20boosting%20properties.

2. Ware, Megan. "Collard Greens: Benefits, Nutrition, Diet, and Risks." Medical News Today, MediLexicon International, 16 Aug. 2018, www.medicalnewstoday.com/articles/277957#:~:text=Collard%20greens%20are%20an%20excellent,%2C%20pantothenic%20acid%2C%20and%20choline.

3. PANGANIBAN, ROMA. "13 Spicy Facts About Mustard." Mental Floss, 3 Aug. 2019, www.mentalfloss.com/article/62747/13-things-you-probably-didnt-know-about-mustard.

3. "Just Fun Facts." Fun and Interesting Site, 1 Jan. 1968, justfunfacts.com/interesting-facts-about-collard-greens/.

Guptil A, Copelton D, Lucal B. (2013). Food and Society Principles and Paradoxes. Polity Press, pp. 27-28.