



# GRANJEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS

Encuentre muchas de estas explotaciones y más en <https://appalachiangrown.org/>

## SPROUT CULTURE FARM

Jesah Segal  
Asheville

<https://www.sproutculture.farm/>

Sprout Culture es una de las mayores granjas verticales de interior de la región que cultiva microgreens ecológicos. Más que un negocio, somos un movimiento de cambio cultural que trabaja para que nuestra sociedad pase de una "cultura de comida rápida" a una "cultura de comida viva". Llevamos a las mesas de toda la región uno de los alimentos más sanos y cultivados de forma sostenible.



## CARNE DE CERDO CRIADO EN PASTOS

Los animales herbívoros, como las vacas, y los recicladores dinámicos, como los cerdos y las gallinas, desempeñan un papel vital en el mantenimiento de la salud del ecosistema de una granja. La cría de estos animales en pastos perennes y bosques gestionados les permite construir el suelo, capturar carbono y mejorar el ciclo del agua y los minerales. Estas prácticas agrícolas regenerativas combaten el cambio climático y garantizan que las tierras de labranza permanezcan sanas y productivas para las generaciones futuras.

## SEXTON FARMS

Dana

## HICKORY NUT GAP

Jamie and Amy Ager  
Fairview

<https://www.hickorynutgap.com/>

En Hickory Nut Gap, creemos que las carnes más sabrosas y nutritivas proceden de animales sanos, criados humanamente en pastos de alta calidad. Desde 1916, hemos estado construyendo comunidad a través de la agricultura.



## KALE

Thomas Jefferson era un fan de esta versátil verdura y cultivaba muchas variedades diferentes en su jardín. La col rizada es una superestrella nutricional con vitaminas A, B6, C, K, folato, fibra, carotenoides y manganeso. Incluso puede tener un efecto protector contra algunos tipos de cáncer. Algunas personas pueden tener que limitar el consumo de col rizada si son propensas a los cálculos renales o toman anticoagulantes.

A los agricultores les encanta la col rizada como cultivo de invierno porque tolera las heladas e incluso puede tener un sabor más dulce después de una helada.

### ¡Pruébela!

- En sopas, curry y salteados
- Cortada en rodajas finas y mezclada con arroz caliente o quinoa
- En batidos
- Masajeado con aliño de ensalada con las manos para aumentar su digestibilidad

## BACKWOODS BAKERY

Jackson, Swain, Haywood Counties

<https://www.backwoodsbakery.com/>

"Elaborados con esmero y cariño". Somos una micropanadería certificada por la NCDA situada en los bosques del oeste de Carolina del Norte. Una verdadera "mamá y papá" tienda, trabajamos juntos para hornear los mejores de la zona tiene para ofrecer. Sin "ladrillo y mortero", nuestras ofertas públicas se pueden encontrar en los mercados de agricultores de la zona y eventos, así como los minoristas y restaurantes locales.



## DARNELL FARMS

The Darnell Family  
Bryson City, NC

<https://darnellfarms.com/>

Una granja y frutería divertida y familiar al estilo de los Apalaches, especializada en la recogida de fresas, calabazas, camiones de comida, helados, festivales mensuales y un parque infantil gigante, todo ello junto al hermoso río Tuckasegee. Todos son bienvenidos. ¡Venga a hacer de nuestra granja familiar su granja familiar!

