



GRANJEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS

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

WARCRY PEPPER COMPANY

Matt and Carlos Bryant
Cherokee, NC

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



En Warcry Pepper Company nos encanta la salsa picante y crearla para compartirla con los demás. Elaboramos pequeños lotes artesanales de nuestra salsa picante utilizando 25 variedades de "Super-Hot Peppers" de cultivo ecológico, los más picantes del mundo, y tomates locales asados al fuego. Cultivamos todos los pimientos en la ciudad madre sagrada, Kituwah, en Cherokee, Carolina del Norte, para honrar nuestra herencia agrícola y familiar. También cultivamos una variedad de microgreens. Estamos orgullosos de ser propiedad de nativos americanos y operado.

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.

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.

MOSS FARMS

Keith and Rick Moss
Hendersonville

Moss Farms es una empresa familiar desde hace seis generaciones. Cultivamos, cosechamos y envasamos más de 15 variedades de manzanas de montaña en aproximadamente 100 acres de hermosas tierras de cultivo. Visítenos en el WNC Farmers Market de Asheville siete días a la semana de septiembre a diciembre.



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!

LOS HUEVOS

Los huevos son una de las mejores fuentes de colesterol en la dieta, por lo que a veces se consideran un alimento poco saludable. Pero **con moderación** (no más de 1-2 al día), los huevos pueden ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías.

El colesterol de los alimentos tiene un efecto mucho menor sobre los niveles de colesterol LDL en sangre que las grasas. Pero para las personas con diabetes o cardiopatías, puede ser mejor limitar el consumo de huevos.

¿Blanco, crema, marrón, azul, verde o moteado? El color y el tamaño de un huevo (pero NO su valor nutritivo) vienen determinados por la raza de la gallina.

LETTUCE

La lechuga es un cultivo resistente, de clima fresco, que se encuentra en su mejor momento por debajo de los 70° F. Las semillas pueden entrar en letargo térmico y no germinarán ni crecerán cuando se expongan a altas temperaturas.

La lechuga (*Lactuca sativa*) pertenece a la familia de las asteráceas, que comparte con el girasol.

Los antiguos egipcios ya la cultivaban.