



SEMANA 14

GRANJEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS



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

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!

SPROUT CULTURE FARM

Jesah Segal
Asheville, NC
<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.

BOONEVILLE MILLING

The Phillips Family
Boonville, NC
<http://www.boonvillemill.com/index.html>



¡Hogar de los productos molidos a la piedra más frescos que pueda comprar! Somos una empresa familiar especializada en harina de maíz molida a la piedra, sémola y harina de trigo - fabricado casi de la misma manera que cuando se construyó el molino.

STILL WATERS LANDING

Andrew Jones
Hayesville, NC
<https://www.stillwaterslanding.org/>



Still Waters Landing es un modelo de renovación rural. Somos una granja local de cerdos criados en pastos y productos agrícolas con la misión de restaurar la comunidad por la agricultura, la alimentación, el compañerismo y la fe, garantizando al mismo tiempo a todos los miembros de la comunidad, independientemente de sus ingresos, el acceso a alimentos de alta calidad.

BIG BOTTOM MILK COMPANY

The Beam and Green Families
Rutherfordton, NC
<https://www.bigbottommilkcompany.com/>



Nuestras familias trabajan juntas, centrándose en la carne de vacuno y los productos lácteos, para apoyar la industria agrícola local en las Carolinas y en todo el sureste. Nuestro principal compromiso es la calidad de nuestra leche. En nuestra granja lechera viven 70 vacas que producen leche A2A2, que según los estudios es más fácil de digerir para el estómago, lo que reduce la probabilidad de cualquier malestar. Manténgase en contacto con nosotros a lo largo del camino y esté atento a nuestra línea de productos en expansión, que ofrecerá una variedad de quesos, helados y ponche de huevo, disponibles en cantidades limitadas.

SÉMOLA

La **sémola** (que significa "harina gruesa" en inglés antiguo) es una papilla de **maíz molido amarillo o blanco** o sémola de maíz (que se trata con un alcalinizante que neutraliza el ácido). El plato se originó en el Sur, probablemente en la **tribu Muscogee**, y ¼ de las ventas de sémola se mantienen en el Sur, a veces llamado el "cinturón de la sémola". Platos similares son la polenta (en Italia) y el mieliepap (en África).

Tradicionalmente, la sémola se muele en un molino de piedra y luego se tamiza; el material **más fino se utiliza como harina de maíz** y el **más grueso como sémola**.

- La **sémola molida a la piedra**, también conocida como sémola a la antigua, es la más rica en nutrientes y fibra porque incluye el germen y el salvado. Sin embargo, se estropean antes, así que **guárdalos en el congelador** si piensas almacenarlos por mucho tiempo.
- Las **sémolos "rápidas" y normales** no son "integrales" porque se les ha eliminado el germen y el salvado, lo que reduce el tiempo de cocción, pero a menudo requiere que se enriquezcan con vitaminas y minerales.

La sémola de maíz es rica en vitaminas del grupo B, fibra y antioxidantes beneficiosos para la salud ocular.

CONSEJOS para unas sémolas sanas:

- Cocine con agua o caldo en lugar de leche o nata
- Acompañe con una proteína vegetal como las alubias.
- Acompañe con verduras sin almidón y proteínas magras para minimizar los picos de azúcar en sangre si eres diabético.
- Sustituye el queso y la mantequilla por levadura nutricional y aceite de oliva

NECESITAMOS SU AYUDA PARA

REDUZCA,
REUTILICE,
RECICLE



Por favor, ayude a nuestro agregador, Darnell Farms,

devolviéndonos LIMPIOS los siguientes artículos:

- Cajas 
- Bolsas de hielo 
- Cartones / contenedores de huevos 
- Contenedores de pintura 

Déjelos en su porche, marcados o de una manera obvia para que nuestros conductores los vean y sepan que deben recogerlos O tráigalos a Darnell Farms (23000 Governors Island Rd, Bryson City).

en la caja

SETAS	NABOS VERDES	FRESAS
ZANAHORIAS	MICROGREENS	PLÁTANOS
RÁBANOS	MEZCLA DE PRIMAVERA	SÉMOLA MOLIDA A LA PIEDRA
NABOS	ESPINACAS TIERNAS	HUEVOS DE CORRAL
COLES	AJO	LECHE