



SEMANA 17

GRANTEROS 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!

GRANVILLE GARDENS

Granville County

WARCRY PEPPER COMPANY

Matt and Carlos Bryant
Bryson City, NC
<https://www.warcrypeppers.com/>



En Warcry Pepper Company nos encanta la salsa picante y la creamos 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, 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.

APIO

Este primo de la zanahoria y el perejil es famoso por su **alto contenido en agua (95%)** y su **bajo contenido en calorías**. La gran conspiración del apio nos dice que es un alimento de "calorías negativas", lo que significa que se necesitan más calorías para digerirlo de las que aporta. Esto nunca se ha demostrado científicamente, pero ha llevado a que el apio se promocione como un alimento dietético.

Pero el apio es mucho más que un alimento dietético.

El apio es rico en fibra, potasio, antioxidantes y vitaminas A, C y K.

Ayuda a regular la tensión arterial y la digestión.

Los usos culinarios y medicinales del apio se remontan a la antigüedad. Incluso se encontraron hojas de apio en la tumba del faraón egipcio Rey Tut y los antiguos romanos creían que tenía poderes curativos.

Al apio le gusta crecer lentamente en climas frescos (pero no fríos). En realidad es una planta bienal, que necesita dos años para germinar.

Pero suele cultivarse como anual por los tallos (llamados **peciolos**).

in la caja

APIO GRANVILLE GARDENS	PEPINOS PARA ENCURTIR ACELGAS GRANVILLE GARDENS	MICROVERDES WARCRY PEPPER CO. & SPROUT CULTURE	FRESAS DARNELL FARMS
TOMATES	CALABAZA	MEZCLA DE PRIMAVERA GRANVILLE GARDENS	PAN DE MASA MADRE
CALABACINES	COL RIZADA ROJA GRANVILLE GARDENS	PATATAS	HUEVOS BACKWOODS BAKERY
		MELÓN	

Únase a nuestra reunión mensual

PRÓXIMA SEMANA

¡Traiga a toda la familia!

Macon

Miércoles 8 de mayo
5:30-7:00 PM

Robert C. Carpenter Community Building
1288 Georgia Rd, Franklin

Swain

Jueves 9 de mayo
5:30-7:00 PM

Swain Senior Center
125 Brendle St, Bryson City

- **Cena ligera y demostraciones** de cocina en directos con Uncomplicated Kitchen & Rose James
- **Cuidado de niños** y actividades de ASAP Growing Minds
- **Tarjetas regalo** (gasolina o comestibles) para todos los asistentes
- **¡Premios!**

