SEMANA 19

GRANJEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS

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

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.

BACKWOODS BAKERY

Whittier, NC
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!

STILL WATERS LANDING

Andrew Jones
Hayesville, NC
https://www.stillwatershandingorg/

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.

UNCLE HENRY'S ORGANICS

Owen and Vernon Rouse
Rose Hill, NC

Uncle Henry's es una de las principales granjas de productos ecológicos certificados del sureste. De propiedad y gestión familiar, ofrece una amplia variedad de frutas, como uvas muscadine y arándanos, y verduras durante todo el año. Owen y su hermano Vernon llevan toda la vida cultivando hortalizas. Al principio se hacían llamar Rouse Brothers, pero ahora son Uncle Henry's, en honor al hermano de su abuelo, que era como un padre y al que le encantaba comer frutas y verduras.

FIDDLER'S GREEN FARM

Ryan Clark & Julie Douglas
Marshall, NC
http://www.fiddlersgreennc.com/

Fiddler's Green Farm ocupa humildemente 29 acres de tierra de East Cherokee (ᏣᎳᎩᎯᏳᎯ Tsalaguwetiyi). Cultivamos alrededor de 5 acres de tierra para productos orgánicos, hierbas culinarias y medicinales, y pollos criados en pastos. La salud del suelo es muy importante para nosotros, por lo que utilizamos prácticas sostenibles y regenerativas para garantizar que los nutrientes se ponen de nuevo en el suelo. Ofrecemos acciones de CSA para productos agrícolas, pollo y artículos de bienestar de temporada, organizamos paseos de identificación de plantas, cultivamos para mayoristas y restaurantes, y mercados de agricultores.

SOUTH WIND PRODUCE

Miles Okal & Angie Raines
Rougemont, NC
https://www.southwindproduce.com/about-us

Somos una granja familiar de 47 acres que constituye un ecosistema diverso de frutas, verduras, huertos, pastos, humedales y bosques. En 2014, creamos South Wind Produce en un terreno que antes era una granja de tabaco, después de pasar más de 10 años aprendiendo y trabajando en granjas ecológicas y sostenibles en Carolina del Norte, Virginia y Maryland. Nuestro principal objetivo es crear un suelo rico en nutrientes, y utilizamos métodos como el cultivo de cobertura, la aplicación de compost y la labranza mínima para mantener los suelos orgánicos vivos. En 2023 obtuvimos oficialmente la certificación ecológica. Creemos que la pequeña agricultura es una forma de vida productiva y hermosa, y es la forma en que tratamos de contribuir a nuestra comunidad y construir vidas significativas para nosotros mismos.

COTTLE ORGANICS

Herbie Cottle & Family
Rose Hill, NC
https://local.freshpoint.com/store_page/cottle-organics/

Cottle Organics es una granja familiar que comenzó en 1915 con el bisabuelo de Herbie Cottle. La innovación y los cultivos de calidad de Herbie lo nombraron Agricultor del Año 2018 de la CFSA.

TROSLY FARM

Kaci & Amos Nidiffer
Elk Park, NC
https://www.troslyfarm.com/

Trosly Farm es una "pequeña granja real" que comenzó en 2007. Nuestra agricultura comienza y termina en la gratitud. Nuestro objetivo es honrar los valores de nuestra herencia de los Apalaches: autosuficiencia, propiedad, administración de la tierra y prácticas agrícolas de bajo impacto e insumos. Trosly Farm camina continuamente por una fina línea entre la innovación y la tradición.

ESTRADA FARMS

Ignacio Estrada Sr. & Ignacio Estrada Jr.
Pickens, SC
https://www.facebook.com/EstradaFarms/

Estrada Farms se encuentra en el corazón de Pumpkintown, SC a lo largo de las hermosas montañas de Pickens y Greenville, SC. Cultivamos una variedad de productos de temporada, incluyendo fresas, maíz dulce y pimientos picantes.

청경채 白菜 BOK CHOY 青菜 青梗菜

Bok choy (o pak choi) una col china de la gran y alegre familia Brassica con brócoli, coliflor, repollo, colinabos, nabos, berzas, col rizada, coles de Bruselas y mostaza. Se originó en China en el siglo V, hace más de 1.600 años.

El bok choy es **rico en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.** Los tallos suelen ser dulces y jugosos, mientras que las hojas son parecidas a las espinacas.

Usar bok choy

-pruebe los tallos de bok choy cortados finos en ensalada
-unte mantequilla de cacahuete o hummus en un tallo
-añada a cualquier sofrito o salteado
-corte por la mitad o en cuartos una cabeza de bok choy, dejando la raíz intacta, y áselas

en la caja

CEBOLLAS VERDES DARNELL FARMS	ZANAHORIAS COTTLE ORGANICS	PEREJIL FIDDLER'S GREEN FARM
BOK CHOY DARNELL FARMS	ESPINACAS UNCLE HENRY'S ORGANICS	FRESAS DARNELL FARMS
GUISANTES TIRABEQUES SOUTH WIND PRODUCE	COLES STILL WATERS LANDING	PAN DE MASA MADRE BACKWOODS BAKERY
PIMIENTOS ESTRADA FARMS	ACELGAS STILL WATERS LANDING	HUEVOS
NABOS PARA ENSALADA TROSLY FARM	MICROVERDES SPROUT CULTURE FARM, WARCRY PEPPER CO.	