



SEMANA 21

# 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!

## 3 BARN FARMS

Katie Doe & Alex  
Franklin, NC  
<https://www.3barnfarms.com/>



"Cultivando alimentos y plantas para la gente del lejano oeste de Carolina del Norte". Katie y Alex adoran su comunidad. Mientras que Alex se especializa en la cría de animales y la gestión forestal, se puede encontrar Katie el cuidado de las plantas y la supervisión de los esfuerzos de marketing y de extensión comunitaria. Su objetivo es que 3 Barn Farm se convierta en una "granja de toda completa" que ofrezca un servicio integral a Franklin, Carolina del Norte y más allá.

## 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.

## 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.

## COLIRRÁBANO

Estas singulares verduras de color verde o púrpura están repletas de **fibra, ácido fólico, vitamina C, antioxidantes y potasio**, y son un gran complemento para una dieta sana.

El colirrábano es otra crucifera de nuestra querida familia Brassica.

Crudos, los bulbos pueden ser tan dulces y crujientes como las manzanas y a veces tienen un poco de picante. Cocinados, se comportan de forma similar a los tallos del brécol o las patatas. Las hojas son parecidas a las de la col rizada, pero naturalmente más dulces. A pesar de su sabor dulce, el colirrábano es **un alimento de bajo índice glucémico**.

### Usar el colirrábano

\*Aunque toda la planta es comestible, **pele siempre la gruesa piel exterior**. No se ablanda mucho aunque se cocine.\*

~ Ralle o corte en juliana (en tiras finas como cerillas) el colirrábano crudo en **ensaladas y guisos**.

~ **Áselo, hágalo puré o añádale a sopas y salteados** como si fuera una patata.

~ **Estofe las hojas verdes** como haría con la col rizada

## BARKER FAMILY FARM

Darren Barker  
Bryson City, NC

## SEXTON FARMS

Dana, NC



### en la caja

#### COLIRRÁBANO

3 BARN FARMS

#### COL

BARKER FAMILY FARM

#### BRÓCOLI

BARKER FAMILY FARM

#### COLIFLOR (TAL VEZ)

BARKER FAMILY FARM

#### COL RIZADA

3 BARN FARMS

#### ACELGA

3 BARN FARMS

#### MICROVERDES

WARCRY PEPPER CO. & SPROUT CULTURE

#### LECHUGA

3 BARN FARMS

#### TOMATES UVA

DARNELL FARMS

#### MELOCOTONES

FRESAS OR MORAS

DARNELL FARMS

#### HUEVOS

SEXTON FARMS

#### PAN DE MASA MADRE

BACKWOODS BAKERY