



SEMANA 25

# 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/>



At Warcry Pepper Company, we love hot sauce and creating it to share with others. We make small, handcrafted batches of our hot sauce using 25 varieties of organically grown "Super-Hot Peppers," the hottest in the world, and fire-roasted local tomatoes. We farm raise all the peppers in the sacred mother town, Kituwah, in Cherokee, NC, to honor our farming and family heritage. We also grow a variety of microgreens. We are proud to be Native American owned and operated.

## 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!

## BARKER FAMILY FARM

Darren Barker  
Bryson City, NC

## 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.

## 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 dieta completa" que ofrezca un servicio integral a Franklin, Carolina del Norte y más allá.

## SPROUT CULTURE FARM

Jesah Segal  
Asheville, NC  
<https://www.sproutculture.farm/>



Sprout Culture es una de las mejores 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.

## OCHRE HILL FARMS

Family Farm  
Sylva, NC  
<https://www.ochrehillfarms.com/>



Nos apasiona ofrecer productos frescos y de alta calidad que se cultivan localmente aquí mismo, en las montañas del oeste de Carolina del Norte. Nuestra lavanda, bayas y productos de temporada se cultivan con cuidado y atención directamente de nuestra familia a la suya. ¡Si usted está buscando lavanda culinaria, productos hechos a mano o productos frescos que ha venido al lugar correcto!



## TOMATES

Esta **fruta** increíblemente versátil (que simula ser una verdura) es **originaria de México, Centroamérica y Sudamérica**, pero está presente en todas partes, desde el ketchup hasta la salsa y la ensalada.

Los tomates deben su nombre a la palabra española tomate, que procede del náhuatl tomatl, cuando los españoles los encontraron por primera vez en el Imperio Azteca en el siglo XVI.

El color rojo de los tomates proviene del licopeno y el betacaroteno, dos de los antioxidantes que hacen que los tomates sean saludables, junto con su alto contenido en vitamina C, potasio, folato y fibra. Son excelentes para la **salud del corazón** porque reducen el colesterol malo (LDL) y la inflamación. Los antioxidantes probablemente ayudan a **reducir el riesgo de cáncer** y **aumentan su inmunidad**. El licopeno, en particular, es **excelente para la salud de la piel**, y un estudio ha demostrado que incluso puede ayudar a proteger la piel de las quemaduras solares.

**CONSEJO:** combinar tomates con aceite de oliva puede aumentar la absorción de licopeno en el organismo.



**NO HAY CAJAS  
PRÓXIMA SEMANA  
Julio 1-7**

En previsión de que algunas personas estén fuera/ocupadas por las vacaciones, no habrá cajas entregadas o disponibles para recoger esa semana.

**ÚLTIMA CAJA  
Julio 8-12**

¡muchas gracias por participar en este programa de 26 semanas! Esta ha sido la segunda serie del programa y esperamos poder poner en marcha otra serie lo antes posible. Nos pondremos en contacto con ustedes cuando esta serie llegue a su fin con una encuesta y apreciaremos mucho sus comentarios para ayudarnos a continuar con el programa y mejorarlo.

en la caja

<b>COL</b> DARNELL FARMS	<b>BRÓCOLI</b> BARKER FAMILY FARM	<b>AJO</b> HUEVOS DARNELL FARMS
<b>CALABAZA DE VERANO</b> DARNELL FARMS	<b>PEPINOS</b> DARNELL FARMS	<b>PAN DE MASA MADRE</b> BACKWOODS BAKERY
<b>TOMATES RELIQUIA</b> DARNELL FARMS	<b>BOK CHOY</b> 3 BARN FARMS	<b>MORAS</b> OCHRE HILL FARMS
<b>MICROVERDES</b> WARCRY PEPPER CO. & SPROUT CULTURE	<b>ALBAHACA THAI</b> DARNELL FARMS	<b>MELOCOTONES</b> DARNELL FARMS
<b>LECHUGA</b> 3 BARN FARMS	<b>CEBOLLAS DULCES</b> DARNELL FARMS	<b>MERMELADA</b> DARNELL FARMS
	<b>BATATAS</b> DARNELL FARMS	