

# ¿Qué hacer? What to do? Sierra de las Nieves

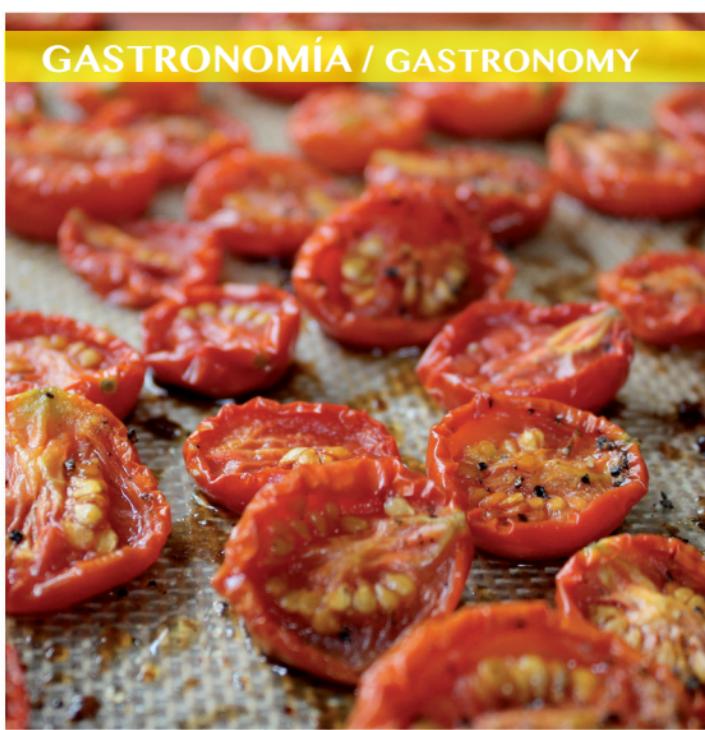


Español



English

GASTRONOMÍA / GASTRONOMY



## Taller de Deshidratación de Alimentos

Food Deshydration Workshop



Sierra de Las Nieves  
RESERVA DE LA BIOSFERA



EUROPARC  
FEDERATION  
EUROPEAN CHARTER  
FOR SUSTAINABLE TOURISM IN  
PROTECTED AREAS

[www.sierranieves.com](http://www.sierranieves.com)

# ¿Qué hacer? / What to do? Sierra de las Nieves

## GASTRONOMÍA / GASTRONOMY



La gastronomía de la Sierra de las Nieves se basa en la riqueza y variedad de los cultivos y en la enorme cantidad de frutos y productos silvestres de sus montes. Las carnes del ganado, todo tipo de hortalizas y frutas de temporada, aceitunas, almendras e higos, cereales y un sin fin de legumbres, se unen a espárragos, setas, tagarninas y cardos, a infinidad de plantas aromáticas o frutillos y bayas silvestres, a codiciadas y sabrosas piezas de caza. La historia, las costumbres, el ingenio e incluso a veces la necesidad supieron combinar estas inmejorables materias primas para obtener unos resultados de "chuparse los dedos". A través de la siguiente actividad, te proponemos que conozcas la gastronomía de la Sierra de las Nieves de una forma diferente:

*The gastronomy of the "Sierra de las Nieves" is based on the richness and variety of the local produce and the vast quantity of fruit and wild products from the mountains. Meat, seasonal fruit and vegetables of all kinds, olives, almonds and figs, cereals and an endless selection of beans and pulses, are served with asparagus, mushrooms, edible thistles, an infinity of aromatic plants, or wild fruits and berries, and of course the prized and highly tasty pieces of game. History, tradition, ingenuity and even, at times, necessity, have been able to combine all these excellent raw materials to obtain results that are "finger-licking good". Through the following activity, we suggest you know the cuisine of the "Sierra de las Nieves" in a different way:*

### Taller de Deshidratación de Alimentos

La deshidratación de alimentos ha sido, desde tiempos remotos, un medio de conservación de alimentos. Esta técnica consiste en eliminar una buena parte de la humedad de los alimentos, para que no se descompongan. Si los alimentos se protegen de los rayos directos del sol durante el proceso, conservan casi intactas todas sus propiedades. Conoce este saludable método de conservación, deshidratando productos de temporada de la huerta de la Sierra de las Nieves y aprende sus aplicaciones en la cocina.

### Food Deshydration Workshop

*Dehydration of food has been, since ancient times, a means of preservation food. This technique consists in eliminating much of the moisture of the food, so that they do not break down. If foods are protected from sun's rays during the process, preserved almost intact all its properties. You know this healthy method of conservation, dehydrating products in season from the garden of the Sierra de las Nieves and learn their applications in the cuisine.*

Empresa que ofrece la actividad: Company that offer the activity:

### Arte de Mis Manos

Tel.: +34 647 154 024 - [www.artedemismanos.com](http://www.artedemismanos.com)

Reservas con 48 horas de antelación / Reservations 48 hours in advance



[www.sierranieves.com](http://www.sierranieves.com)  
Facebook: Sierra de las Nieves



Sierra de  
Las Nieves  
ASOCIACIÓN GRUPO  
DE DESARROLLO RURAL

JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL

