

¡Los quesos son para el verano!

La versatilidad gastronómica de este alimento le convierte en una apuesta segura para tomar durante la Canícula. Algunos tipos de Queso soportan bien el transporte y su conversación para llevar a la playa, montaña o piscina. Se puede disfrutar en el hogar y será un aperitivo con el que siempre acertarás antes de dar cuenta de una succulenta barbacoa. Con agua, cerveza, vinos o refrescos, los maridajes son infinitos

Madrid, 26 julio 2021.- El queso también es para el verano. Mil y una preparaciones que permiten disfrutar de un alimento gourmet que va bien con todo y es muy asequible.

La Organización Interprofesional Láctea (INLAC), que está impulsando la campaña “Quesea” para divulgar la excelencia de los quesos de origen nacional, te da algunas ideas para utilizarlo durante esta Canícula.

Requesón, queso pasiego, Idiazábal, manchego, quesos azules, majoreros o de Menorca.... Pocos países pueden presumir de tal variedad de quesos, desde los más suaves hasta los más intensos, con diferentes períodos de maduración. Lo más importante es descubrir entre este gran abanico de propuestas, los quesos que mejor se acomoden a nuestros gustos y preferencias. Y también a cada comida, momento del día, ocasión. Los maridajes son casi infinitos.



Podemos comer queso en el aperitivo, acompañar algunos platos “top” de nuestra gastronomía y como propuesta principal, aunque el queso es un magnífico broche final también como postre. En el verano, no debe faltarnos una buena tabla donde destaquen las referencias más frescas a la vez que nutritivas y saciantes.

TRES PROPUESTAS PARA DISFRUTAR DEL QUESO EN VERANO

1.- ENSALADAS. Para añadir a nuestras ensaladas van muy bien los quesos frescos de textura blanda, como los de Burgos. También podemos alegrar las ensaladas con quesos semicurados combinados con fruta. Si gustan los quesos algo más intensos, el queso de cabra en una ensalada con higos es éxito asegurado.

2.- PASTAS Y PIZZAS. Queso de cabra o manchegos curados con ingredientes ideales para la pasta. Y los quesos azules se derriten bien y, en consecuencia, si los añadimos a la pizza, le daremos un toque diferente. Si mezclamos tu queso preferido con mantequilla o nata, obtendremos una salsa insuperable para acompañar alguna carne, una pasta o platos de verdura. Recuerda que el queso será uno de los grandes aliados en tu cocina, con mil y una variedades para rendirte a su explosivo sabor.

3.- CON VERDURAS CRUDAS. ¿Te imaginas una buena selección de verduras crudas cortadas en bastoncillos, como zanahorias, pepinillos o apio, acompañadas de un



queso untado o fresco? Si no lo has probado, es una combinación de lo más sabrosa, nutritiva y saludable. Las verduras siempre son una apuesta segura, incluso en salteados, fritos o a la plancha, con alguno de los fabulosos quesos que proporcionan las ganaderías en toda la Península y territorios insulares.

Por supuesto, cada comensal tiene gustos diferentes, pero hay una gran variedad de quesos de vaca, oveja, cabra o mezcla. ¿Cuál prefieres tú?

Guía de Quesos: ¿Cuál te gusta a ti?

- **Queso de vaca:** Es el más elaborado en España y ofrece menor contenido graso que el elaborado con otras leches. Existe una gran tradición quesera con esta materia prima en Galicia y la cornisa cantábrica y son muy apreciados por los consumidores dentro y fuera de nuestro país.
- **Queso de oveja:** La leche de oveja es más rica en grasa y proteína que la de vaca y contiene menos agua, lo que le aporta al queso ese sabor tan especial. Además, es más digestivo debido a su menor contenido en lactosa.
- **Queso de cabra:** Destaca su sabor. El contenido en grasa es similar al de los quesos de leche de vaca. Son quesos que se digieren bien porque su leche contiene menos lactosa, caseína y partículas grasas que la leche de vaca.
- **Queso de mezcla:** En todo el territorio nacional se elaboran quesos de mezcla de dos o tres tipos de leche.

El valor nutricional de los quesos

- *El queso contiene **proteínas de alto valor biológico**. De hecho, la cantidad de proteínas que aporta el queso es superior a las de su materia prima, la leche.*
- ***El queso es uno de los alimentos con mayor concentración de calcio que existen**. Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. El calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del organismo. Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de una persona adulta. El queso debe estar presente en la dieta desde la infancia hasta la tercera edad.*
- *El queso es un alimento rico en **vitaminas A y D** (ambas vitaminas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos). El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la **vitamina B12**, la **B9 (ácido fólico)**, la **B1 (tiamina)** o la **B2 (riboflavina)**.*