

# Los quesos de España se visten de fiesta por Navidad



INLAC ofrece algunos consejos para preparar las mejores tablas de queso de origen nacional. Texturas untuosas y crujientes; paletas de diferentes aromas; notas afrutadas y elegantes y, por qué no, recuerdos tostados. Sabores suaves e intensos deben formar parte de las mejores creaciones para “comerse a bocados” la Navidad y el Año Nuevo, siempre con buen queso, el alimento estrella de estas Fiestas.

*Madrid, dic 2021.-* En nuestro país podemos disfrutar de casi infinitas referencias de quesos, nutritivos y sabrosos: **frescos, tiernos, de pasta semiblanda jóvenes, afinados, azules, de pasta prensada, tortas...** Una riqueza gastronómica que convierte al queso de origen nacional en un alimento estrella para preparar una tabla exquisita para estas Navidades o bien como regalo durante estas Fiestas.

El queso elaborado en alguna de las 17 comunidades autónomas con la excelente materia prima nacional (sea leche de **vaca, cabra, oveja o sus mezclas**) no sólo es un manjar en sí mismo, sino que esconde grandes atributos con frecuencia no suficientemente conocidos por los consumidores. Y es que el queso contiene **proteínas de alto valor biológico** y es uno de los alimentos **con mayor concentración de calcio** que existen (**una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de una persona adulta**). Es **rico en vitaminas A y D** y también contiene **vitaminas del grupo B, como la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina)**.

“Sin duda, existe **un queso español adecuado para cada momento**, y para cada persona. Alrededor de 150 variedades españolas que sorprenderán en la mesa a cualquier comensal. Sólo hay que dejarse llevar y descubrir esos tesoros fruto del esfuerzo, la entrega y la pasión de **miles de ganaderos, cooperativas y empresas fabricantes** repartidos por prácticamente todo el territorio peninsular e Islas”, declara el presidente de INLAC, **Ignacio Elola**.

“Las **tablas de quesos** son formatos ideales para disfrutar de este alimento top de nuestra gastronomía”, señala el presidente, tras recordar que podemos comenzar a “quesear” con una tabla de quesos suaves y equilibrados, como el **queso fresco o el de tetilla**, para seguir con otros más suntuosos. Tiernos, curados, con o sin lactosa, de vaca, oveja, cabra o sus mezclas, desnatados, de leche cruda o pasteurizada, etc. Las posibilidades son amplias, acompañándolos de membrillo, aceite de oliva, pan de picos, uvas o frutos secos, por ejemplo, y cualquier bebida, como vinos, cervezas, sidras y otros espumosos.

Una buena tabla debe incluir referencias con distintos sabores, de los más suaves a los más intensos y complejos. En nuestro país podemos disfrutar de la textura fundente de la **torta del Casar** y “crujiente” en el **manchego** curado. De sabores “in crescendo” únicos, suaves, lácticos, frutales, vegetales, especiados o picantes. Desde el dulce en el **queso Tronchón**, al ácido en el **rulo de cabra**, pasando por el amargo en **queso de la Serena** y el toque salino en el **queso azul**...

En una tabla puede brillar con luz el propia el carácter del queso curado artesano, el sabor inconfundible del queso **azul de Valdeón**, los recuerdos de mantequilla y pimentón del **Afuega'l Pitu** o las mil y una texturas y sabores, a veces muy complejos, de los quesos de las 17 autonomías que se reivindican por su excelencia.

INLAC anima durante las próximas fiestas navideñas a crear tablas que mezclen texturas untuosas y crujientes, con alternativas tan valiosas como el **queso castellano** curado. Que ensayen con paletas de aromas, que van desde leche o yogur hasta ahumado o vino. ¿Por qué no apostar por los sabores con notas afrutadas y elegantes del queso **Murcia al vino** o descubrir los matices tostados de humo de chimenea en **Idiazábal**? ¿Y qué decir de otros más intensos como el inconfundible y apasionante **Cabrales**?

También podemos aprovechar, a la hora de preparar nuestras mejores tablas de Navidad, de Año Nuevo o de Reyes, la cremosidad del **Arzúa-Ulloa**, el toque afrutado del queso de **cabra canario** semicurado o el sabor irresistible del queso **Mahón**. Las propuestas son casi infinitas. Una versatilidad que dará mucho en juego en las mesas de millones de españoles estos días para compartir en torno a una buena mesa.

Pero, si no sabes por dónde empezar, te sugerimos dos tablas específicas para “triunfar” estas Navidades, muy fáciles y asequibles:



**Tabla “Esplendor”:** *Está compuesta por una combinación de queso fresco de untar; queso Murcia al vino; Castellano curado; Idiazabal ahumado y Cabrales. Toda una explosión de sabor y aromas para disfrutar del queso de origen nacional en todo su esplendor.*



**Tabla “Exquisita”.** *Esta segunda tabla está conformada por queso fresco; queso tetilla; queso de cabra tierno sin lactosa; mezcla semi y queso oveja-curado. Estas referencias te permitirán preparar una tabla exquisita para estas Navidades o bien como regalo durante estas Fiestas.*



## ¿Cuál te gusta a ti?

**Recomendaciones dietéticas remarcan la contribución de los quesos a una dieta equilibrada, ya que su consumo permite incrementar los niveles de nutrientes, calcio, magnesio, zinc, vitaminas, proteínas de elevada calidad nutricional y ácidos grasos bioactivos de gran interés para la salud.**

- **Queso de vaca:** Es el más elaborado en España. Existe una gran tradición quesera con esta materia prima en Galicia y la cornisa cantábrica y son muy apreciados 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. Es muy digestivo debido a su menor contenido en lactosa.
- **Queso de cabra:** Destaca su sabor inconfundible e intenso. Son quesos que también se digieren fácilmente y que ganan miles de adeptos en todo el mundo, experimentando un auténtico boom en las ensaladas.
- **Queso de mezcla:** En todo el territorio nacional se elaboran quesos de mezcla de dos o tres tipos de leche. Su valor nutricional es muy importante, siendo muy versátiles para incluir en todas las dietas.

*[INLAC](#) engloba al sector lácteo (Cooperativas Agro-Alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA) y es un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y foro estable de discusión de sus miembros, respetando los ámbitos de actuación de cada organización.*