



# El queso de origen nacional: *el rey de los postres*

**El queso es uno de esos ingredientes versátiles que pueden ayudar, más allá del aperitivo, a preparar diferentes platos y postres sencillos pero muy apetitosos**

*Madrid, abril 2022.-* Quesos frescos, tiernos, de pasta semiblanda jóvenes, afinados, azules, de pasta prensada, tortas .... Hablar de quesos de España es hacerlo de algo más que un alimento. Es descubrir un mundo de sabores, aromas y texturas a través de sus variedades y, también, experimentar con un sinfín de maneras diferentes de disfrutar y crear momentos con la familia, en pareja o con amigos. En casa, en un restaurante, en el campo.... El queso es gastronomía, tradición e historia.

Además, el queso es un alimento tremendamente versátil. No en vano, puede combinarse con una enorme lista de frutas como higos, uvas, granadas, manzanas o peras, entre otras, sin olvidar el maridaje sublime junto al delicado membrillo. Con salmón, miel, mermelada o frutos secos; en ensaladas, pastas y postres; con crudités de verdura; en salteados, fritos o a la plancha... ¿Acaso existe otro alimento con tantas posibilidades?

Pues hoy os proponemos “quegear” en el postre. La tarta de queso, por ejemplo, es uno de los postres más demandados en los restaurantes de todo el mundo. No hay mejor forma de terminar con un menú redondo que recurriendo a esta alternativa que nunca defrauda. Pero no hay que olvidar que el queso forma parte de un sinfín de elaboraciones gastronómicas más, e innumerables postres y panacotas, especialmente idóneos si se acompañan con frutas o cítricos. “Cada vez son más los españoles que, además de usar este alimento como ingrediente para la repostería, descubren las tablas de queso de postre, una modalidad mucho más extendida en otros países europeos pero que empezamos a descubrir y a disfrutar aquí también” apunta el presidente de la **Organización Interprofesional Láctea (Inlac)**, **Ignacio Elola**, en el marco de su campaña de información “[Quesea](#)” para divulgar este patrimonio gastronómico.

Entre las bondades del queso cabe destacar que contiene **proteínas de alto valor biológico** y es uno de los alimentos con mayor concentración de calcio que existen hasta el punto de que, una sola porción de **100 gramos equivale al requerimiento diario de una persona adulta**. El queso es, de igual forma, un alimento rico en **vitaminas A, D, B12, B9 (ácido fólico), B1 (tiamina) y B2 (riboflavina)**. Las principales guías en alimentación recomiendan tomar entre dos y cuatro raciones de lácteos al día, dependiendo de la edad y circunstancias de cada colectivo. Una ración de leche equivaldría a 200-250 mililitros (una taza o vaso), mientras que la

ración de yogur serían 250 gramos (2 yogures). Por lo que respecta a los quesos, la porción de semicurado o curado recomendada rondaría los 30 gramos y, la de queso fresco, sobre 60 gramos. De esta forma, “los quesos deben formar parte de la ingesta de una media de tres lácteos al día, que es la recomendación que realizan también desde la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**”, recuerdan desde **InLac**.

“Por todo esto y mucho más, nos sobran las razones para ‘queasar’ con los quesos de España. Y no solo podemos disfrutarlos en crudo, sino que también se erigen como ingredientes estrella de magníficos e insuperables postres”, agrega **Elola**.

Así, por ejemplo, **InLac** propone unas sencillas recetas con quesos de origen nacional para disfrutar de este “rey” de los postres: **Tarta de queso, buñuelos de queso y helado casero de queso y arándanos**. ¡Para chuparse los dedos!

## Tarta de queso

### Ingredientes

- 200 gramos de queso de untar
- 500 gramos de nata líquida
- 200 centilitros de leche
- 160 gramos de azúcar
- 2 sobres de cuajada
- 70 gramos de mantequilla
- Mermelada de frutos rojos
- Fresas frescas
- Galletas



### Elaboración

- Incorporamos todos los ingredientes en el vaso de una batidora, salvo las galletas y la mantequilla. Batimos bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Ponemos la mezcla al fuego hasta que rompa a hervir. Retiramos y reservamos.
- En un molde engrasado previamente creamos una base de galleta molida y mantequilla derretida. La cantidad de galletas que necesitemos dependerá del tamaño del molde y del grosor que queramos darle a nuestra base.
- Vertimos la mezcla por encima de la base con mucho cuidado para no levantarla del molde. Dejamos enfriar en la nevera hasta que solidifique. Una vez lista, cubrimos la tarta con una fina capa de mermelada de frutos rojos y decoramos con fresas frescas laminadas.

# Buñuelos de queso

## Ingredientes

- 250 gramos de queso fresco
- 250 gramos de harina
- 130 gramos de azúcar blanco
- 16 gramos de levadura química
- Esencia de vainilla
- 2 huevos
- Aceite de girasol para freír
- Azúcar glas



## Elaboración

- Para hacer estos deliciosos buñuelos de queso, lo primero es mezclar en un bol la harina y la levadura, y tamizarlos para que no quede ningún grumo. A continuación, añadimos el azúcar.
- En otro bol, mezclamos los ingredientes húmedos: los huevos, el queso fresco y unas gotas de esencia de vainilla.
- Cuando los hayamos mezclado bien, agregamos los ingredientes secos a los húmedos poco a poco y los integramos completamente.
- Por otro lado, calentamos el aceite en un cazo hondo hasta que alcance 180 °C.
- Una vez haya alcanzado la temperatura adecuada, cogemos parte de la masa, lo que quepa en una cuchara, y la introducimos en el aceite. Lo ideal es hacerlo poco a poco, de dos en dos bolas para que no se peguen y se hagan completamente. Los buñuelos se irán dando vuelta sobre si mismos y se irán dorando de manera uniforme. Tienen que estar en aceite durante 5 minutos aproximadamente.
- Cuando estén hechos, los dejamos escurrir y los colocamos sobre un plato con papel absorbente, para quitarles el exceso de aceite. Cuando tengamos todos fritos, los colocamos en otro plato y los espolvoreamos con azúcar glas.

# Helado casero de queso y arándanos

## Ingredientes

- 450 gramos de queso crema
- 300 gramos de leche condensada
- 200 gramos de mermelada de frutos del bosque
- 100 mililitros de leche
- Arándanos frescos



## Elaboración

- En un bol, agregamos el queso crema, la leche condensada y la mermelada de frutos del bosque. Después añadimos la leche y batimos enérgicamente hasta obtener una masa homogénea.
- Una vez lista la mezcla, incorporamos arándanos enteros y lo vertimos en pequeños moldes de polo.
- Los dejamos en el congelador, preferiblemente, de un día para otro.

La **Organización Interprofesional Láctea** ha impulsado la campaña “**Quesea**” para divulgar la oferta de quesos de origen nacional. **INLAC** engloba a todo el sector lácteo de España (Cooperativas Agro-alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen