



www.quesosdeespaña.es

Nuestros quesos nacionales, alimentos 'estrella' para triunfar estas Navidades

Quesos frescos, tiernos, azules, curados... un sinfín de aromas, texturas y sabores para "quesear" estas Navidades y disfrutar junto a tus seres queridos de esta época tan especial.

InLac ofrece una serie de consejos para preparar las mejores y más sabrosas tablas de queso de origen nacional e impresionar a nuestros invitados

Madrid, dic 2022.- La calidad de la gastronomía española es directamente proporcional a la variedad y riqueza de nuestros quesos. Y es que en España tenemos la suerte de contar con **una de las mejores dietas del mundo, la dieta mediterránea**, y el queso nacional, nuestro queso, gracias a sus sabores únicos y a sus incontables cualidades nutricionales, se convierte en uno de sus mejores valedores.



Por este motivo, qué mejor momento que la Navidad, donde nuestra dieta y las cenas con familiares y amigos se convierten en los protagonistas, para saborear y disfrutar del queso nacional.

Pero es que, además, hablamos de un alimento que está presente **en cualquiera de las 17 CC.AA. de nuestro país**. Y no solo eso. También hablamos de un alimento saludable y adecuado para toda la familia, ya que es rico en **vitaminas A y D, implicadas en numerosos procesos metabólicos** (la vitamina A con un papel importante en la visión y la vitamina D con gran protagonismo en la absorción del calcio), **y en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina)**.

"Un alimento tan variado, tan rico y de tanta calidad no es fruto de la casualidad. Es el resultado del trabajo y la labor de todos los trabajadores de un sector que, gracias a su encomiable esfuerzo, nos permite degustar de **hasta 150 variedades diferentes de quesos de gran calidad** repartidos por todo el territorio nacional", declara el presidente de InLac, Ignacio Elola. "Es importante también saber adaptarse a cada momento y a cada situación para poder sacarle el máximo partido, porque cada queso tiene unas cualidades y características únicas que lo diferencian", afirma.

"Un formato muy recomendable, y más en estas fechas tan señaladas, son las tablas de quesos, ya que ofrecen de manera simultánea múltiples matices, y permiten degustarlo en todo su esplendor. Además, tenemos la suerte de contar con todo tipo de quesos: **tiernos, frescos, azules, curados... por lo que las posibilidades son muchas**, y siempre se pueden maridar con aceite de oliva, pan de picos o los frutos secos, pero también con bebidas como el vino, la sidra u otros espumosos", señala el presidente.



Tabla de quesos: tu delicatessen para estas Navidades

Para preparar una buena tabla de quesos nacionales, lo primero que debemos pensar es el tipo de ocasión para la que vamos a organizar nuestra tabla. No será lo mismo disfrutar de una degustación de quesos en una cena familiar, con gustos y edades diferentes, a una en un entorno más cercano, donde las edades son similares y los gustos, en general, también.

Además, debe contar con una buena selección de referencias, bien distribuidas en función de sus niveles de intensidad, desde los más frescos hasta los más curados, con una variedad de maridajes, como puedan ser vinos, cervezas, aguas e incluso infusiones o coctelería.

Pero si no sabes por dónde empezar, InLac te sugiere estas deliciosas y sugerentes tablas para preparar en función del momento y la compañía y con las que, por supuesto, podrás “triunfar” estas Navidades ya que son muy asequibles y fáciles de preparar:

1. Para “Quesear” en cenas familiares:

Pocas cosas nos unen más que poder disfrutar de un buen queso. Por eso, para poder satisfacer a todos, incluso a los más pequeños, InLac te sugiere una tabla de quesos suaves y equilibrados que los puedes acompañar con membrillo, aceite de oliva, pan de picos y uvas de temporada. Así te puedes centrar en disfrutar con los tuyos y focalizarte en lo verdaderamente importante, que es pasarlo bien. Por ejemplo, sugieren:

- **Fresco:** *Un chorrito de aceite de oliva virgen extra arbequina y a comer*
- **Tetilla:** *La suavidad hecha crema del clásico gallego*
- **Cabra tierno:** *Un toque dulce y suave acidez*
- **Mezcla semi:** *Para comer en todo momento*
- **Oveja curado:** *El queso de la despensa de siempre*

2. “Quesea” con amigos o en pareja:

Es bien sabido que la Navidad está para disfrutarla en familia, pero también es importante sacar tiempo para disfrutarla es pareja o con tus amistades. Y, hablando de amistades, si el queso tuviese un mejor amigo este sería sin duda alguna el vino. Por tanto, como dicen, “los amigos de mis amigos son mis amigos”, y en el caso del queso no es excepción.

Ya sea para una cena planificada o para una quedada totalmente improvisada, entre las sugerencias de InLac, destacamos una tabla que mezcla texturas diversas como: Fundente en el Queso de la Serena y “crujiente” en el Manchego curado. Sabores “in crescendo”, suaves, lácticos, frutales, vegetales, especiados, picantes. Dulce en el Tronchón, ácido en el Rulo de cabra, amargo en Queso la Serena y algo salino en el azul... Mil y una variedades para los más exigentes, acompañadas de un buen vino. Insuperable:

- **Tronchón tierno:** *Degustarlo con una gota de aceite de oliva virgen extra y alguna planta aromática como albahaca y orégano*
- **Rulo de cabra:** *Rodaja de queso y gota de miel ... y repite otra vez*
- **Manchego curado:** *Intensidad, aroma y persistencia en el queso más universal*
- **Queso de la Serena:** *Algo agrio, ligeramente amargo, vegetal... Al probarlo se deshace en la boca*
- **Queso azul:** *Suave al principio, láctico y un punto dulce como de galleta. Al final va apareciendo el picante suave y creciendo su intensidad, pero sin ser agresivo*



3. “Queseando” en los aperitivos navideños:

Pero si hay algo también que se da con frecuencia en esta época son esos deliciosos aperitivos navideños. En Nochebuena, Nochevieja, Año Nuevo... o directamente el día que te apetezca. Cualquier día es bueno para “quesear” un aperitivo rico, natural y saludable.

Para ir abriendo boca, InLac recomienda una tabla de aperitivo que combina el carácter del queso Manchego curado artesano, con el sabor inconfundible del Azul de Valdeón y los recuerdos de mantequilla y pimentón del Afuega'l pitu:

- **Manchego curado artesano:** Aromas y sabores intensos y persistentes. Un queso con carácter.
- **Azul de Valdeón:** Nada más probarlo, te acordarás de los Picos de Europa y sus grutas... Cueva, humedad, hongos, tierra... el mundo de lo fúngico está presente en este queso.
- **Afuega'l pitu:** Sabor ácido, persistente, con recuerdos a mantequilla en el post-gusto y el punto especiado del pimentón, hacen de este queso joven uno de los más demandados

¿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. El queso es un alimento que siempre ha formado parte de la saludable dieta mediterránea. La variedad de materia prima de alta calidad es inigualable:

- **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.