

El queso, el ingrediente “secreto” para transformar tus mejores platos este otoño

- Con la bajada de temperaturas del otoño, los consumidores incrementan el consumo de cremas calientes y, el queso, puede ser ese ingrediente estrella para sorprender en la mesa
- ¿Sabías que el queso es rico en vitaminas A y D, que ayudan al cuerpo en la realización de procesos clave y a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos? ¿Y que el queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina)?
- Las tablas de queso son otra opción muy socorrida para disfrutar de cenas rápidas, nutritivas y diferentes e, incluso, como postre.

Madrid, nov 2022. El queso de origen nacional es uno de esos ingredientes todoterreno que gana protagonismo durante el otoño gracias a su versatilidad. Tanto en crudo como en platos calientes, nunca falla este alimento, tan vinculado a la saludable dieta mediterránea.

De hecho, en las 3 raciones de todos los tipos de lácteos que debemos tomar por día, según marcan las principales guías de alimentación, puede ser una buena idea que alguna de ellas sea queso. Existe una gran variedad, por lo que no habrá excusas para optar por alguna de las referencias elaboradas en alguna de las 17 comunidades autónomas. Y es que el queso de origen nacional combina muy bien con todo tipo de alimentos de temporada, como higos, membrillo, uvas, granadas, manzanas, peras o zanahorias, y también con alguna de las fabulosas setas, que proliferan en nuestros montes y bosques.

El queso es ese superalimento no suficientemente conocido ni reconocido. Contiene **proteínas** de alto valor biológico. **¡Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de un adulto!** El queso es, asimismo, un alimento 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). El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la **B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina)**.

El queso de origen nacional es un alimento estrella para preparar platos fáciles, rápidos y asequibles en un momento como el actual, en el que no para de crecer el coste de la cesta de la compra, según recuerdan desde la **Organización Interprofesional Láctea**, en el marco de su campaña de información y divulgación “**Queseas**”.

Por supuesto, los quesos tienen una enorme proyección, combinados en interesantes tablas, ideales para disfrutar como platos únicos o cenas, y también como postre, que es una absoluta tendencia en muchos de los países de nuestro entorno.

¿Y qué decir de las innumerables cremas que tienen al queso como el ingrediente que marca las diferencias nutricionales y de sabor? Si quieres “comerte” este otoño, recurre a recetas calientes, como una buena crema de verduras y queso. Te explicamos cómo elaborarla paso a paso. ¿Te animas? En pocos minutos, tendrás una comida o cena ligera y sabrosa, que hará las delicias de adultos y también de los más pequeños.

Crema de verduras y queso de origen nacional

Ingredientes

- 100 g de quesitos
- 200 g de calabacín
- 100 g de brócoli
- 100 g de patata
- 100 ml de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ l de agua
- Pimienta y sal



Elaboración

- Ponemos una olla al fuego y agregamos cuatro cucharadas de aceite. Mientras coge temperatura, preparamos las verduras, retirando la piel y otras impurezas y las cortamos en pequeños trozos. Agregamos todo a la olla y dejamos sofreír unos 10 minutos.
- Cuando todas las verduras estén doradas, agregamos el agua y añadimos una cucharadita de sal. Dejamos hervir a fuego medio hasta que se hayan ablandado.
- A continuación, retiramos la verdura con la ayuda de una espumadera y la colocamos en otra olla vacía. Añadimos, además, la mitad del caldo producido tras hervir los ingredientes. Batimos todo bien hasta obtener una crema fina y homogénea. Podemos corregir el espesor de la misma, y agregamos más o menos caldo de verduras. Incorporamos los quesitos para que se derritan antes de servir.
- Una vez preparada la mezcla, la servimos caliente en un plato y agregamos un chorrito de nata líquida. Le aportará cremosidad y un sabor inigualable. Corregimos el punto de sal y agregamos pimienta negra al gusto.

INLAC es la organización interprofesional que engloba al lácteo de España ([Cooperativas Agro-alimentarias de España](#), [FENIL](#), [ASAJA](#), [COAG](#) y [UPA](#)) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración. Es un foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de cada organización.

Entre sus actividades, destaca la campaña de comunicación “Quesa”, con el objetivo de dar a conocer la enorme variedad, prestigio y valores de los quesos de origen nacional, entre otras acciones de divulgación de los lácteos.