

EL QUESO: SORPRENDENTE ALIMENTO

Rev. Alimentos. 2003. Lima, Perú. Marzo 2003:32-35.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Leche y derivados](#)

INTRODUCCIÓN

El queso es un conocido y popular producto alimenticio que se obtiene por maduración de la cuajada de la leche y que tiene características propias y diferentes para cada uno de los tipos, dependiendo de su origen, leche y método de fabricación.

Este alimento es tan antiguo como la humanidad y quizá sea la forma más primitiva de conservación de un alimento tan utilizado en todas las épocas como es la leche. Posiblemente el origen de la palabra queso proviene de la raíz latina caseus, que quiere decir caseína, principal proteína de la leche que entra a formar parte de la leche.

Investigadores griegos y latinos aluden constantemente en sus escritos al queso. Lo consideran un alimento de vital importancia en la dieta del hombre. La más antigua representación gráfica del queso y su fabricación se remonta a 3000 años a. de c., en la ciudad árabe de Bagdad. Como curiosidad se puede mencionar que Atila era un gran aficionado al queso de yegua.

En España también se conoce el queso desde la más remota antigüedad. Fue en la Edad Media la época, en la que se normalizó y reguló la fabricación de las distintas variedades existentes.

CLASIFICACIÓN

Debido a la gran variedad de quesos existentes algunos son de difícil clasificación.

Según el sistema escogido para la coagulación de la leche:

Quesos al cuajo: se añade jugo gástrico de animales para "cortar" la leche.

Quesos ácidos: se consigue el mismo resultado a través de la acidificación de la leche.

Según el origen de la leche:

Quesos de cabra.

Quesos de oveja.

Quesos de vaca.

Quesos de mezcla.

Según lo textura del queso:

Compactos.

Con ojos redondeados y granulares.

Con ojos de formas irregulares.

Según el tipo de microorganismos utilizados en la fermentación:

Veteados: la maduración en cuevas ventiladas facilita el crecimiento de moho *Penicillium* y la aparición de vetas azules.

Cabrales envuelto en hojas de arce.

Roquefort de sabor picante y ligeramente salado.

Gorgonzola de Italia.

Danablu de Dinamarca de gusto intenso y pasta compacta.

Edelpilz, más delicado, y Bergader, más picante, ambos de Alemania.

Bellelay y el Paglia de Suiza.

Stilton de Inglaterra, que debe comerse como mandan las tradiciones anglosajonas, con crackers o galletas semidulces y acompañado de un aporro o un Sherry.

De moho blanco: en la maduración se rocían con mohos blancos que son los que producen su típico aspecto.

Camembert y Brie. Con desarrollo bacteria no en la corteza: antes de la maduración el queso se unta con un cultivo de bacterias que al desarrollarse le darán unas características especiales.

Según el contenido de agua en el queso:

- Quesos frescos.
- Quesos blandos.
- Quesos semicurados.
- Quesos curados.

Según el contenido de grasa:

- Triple grasa: contiene un mínimo de un 75% de grasa.
- Doble grasa: contiene un mínimo de un 60% de grasa.
- Graso: contiene un mínimo de un 45% y un máximo de un 60%.
- Semigraso: contiene un mínimo de un 25% y un máximo de un 45%.
- Semidesnatado: contiene un mínimo de un 10% Y un máximo de un 25%.
- Graso: un 20%.
- Magro menos de un 10 %.



FABRICACIÓN Y PROPIEDADES

El proceso de fabricación del queso es variable, dependiendo del tipo de leche, la clase y la zona geográfica de procedencia. Básicamente se cumple los siguientes pasos: homogeneización de la leche, pasteurizado, cuajado de la leche (coagulación por un fermento llamado cuajo), moldeado y prensado, salado y maduración, proceso final y muy importante, donde intervienen enzimas microbianos que transforman mediante procesos bioquímicos la cuajada original en el queso final.

Es un alimento muy completo, muy rico en calcio, proteínas, fósforo, grasas y buena parte de las vitaminas de la leche fresca, pero en mayor proporción que esta, con un aporte calórico elevado.

Está muy indicado en épocas de crecimiento y es muy útil durante la convalecencia de múltiples enfermedades, así como para personas de edad avanzada, por su facilidad de ingestión y digestibilidad al proporcionar el queso los necesarios aminoácidos, por la que es conveniente tomar un poco de queso en la comida o en el postre.

Su bajo contenido en hidratos de carbono se compensa en la dieta acompañándolo con pan, dulce de membrillo, uvas, miel, etc.

VENTAJAS

Dentro de los quesos cada uno tiene sus ventajas:

- ◆ La mayor concentración de vitaminas del grupo B se encuentra en los llamados azules Cabrales, Pican, Roquefort, etc.
- ◆ Los más ricos en calcio, fósforo y otros minerales son los curados, entre ellos el parmesano.
- ◆ Los más bajos en calorías son sin duda los frescos: 100 calorías por 100 grs. frente a las 283 de los blandos y 368 de los curados.
- ◆ El mejor sistema de conservación del queso es el papel parafinado a temperatura no superior a los 14° y con una humedad entre el 70 y 80 por ciento. El queso es de los pocos alimentos que no pueden congelarse.
- ◆ El queso fresco precisa de una temperatura de 4° C, por lo que debe conservarse siempre en la nevera, en la parte alta.
- ◆ El queso blando se conserva poco tiempo, por lo que es aconsejable consumirlo lo antes posible. Se conserva menos que el curado debido a que tiene mas contenido en agua por lo que aumentan las posibilidades de crecimiento de bacterias y hongos.
- ◆ Es preferible comprar el queso entero ya que un queso abierto pierde cualidades. Para conservar los quesos una vez empezados, cubrir la cara del corte con papel transparente. Si está en su punto, hay que guardarlo en el cajón de la verdura en la nevera, bien cubierto y sacarlo un momento antes de consumirlo.

- ◆ Cuando le falta curación, dejarlo en un lugar oscuro, cubierto y a temperatura ambiente. Los quesos de pasta pueden conservarse en aceite de oliva virgen, aderezados con hierbas aromáticas como tomillo, orégano y romero.
- ◆ El queso de cabra tiene un color blanco al corte, el de vaca, blanco-amarillento y el de oveja blanco marfil. Una tabla de quesos nunca debe tener menos de 5 variedades.
- ◆ Con que vino acompañarlos.
- ◆ Por lo general un tinto con cuerpo para los más fuertes y un blanco bien frío para los más suaves. Para queso fresco vienen bien los vinos blancos, rosados y abocados. Para queso fresco de cabra, un vino blanco fuerte. Semiduros de curación entre 3 y 6 meses tipo mezcla o Tronchon, un tinto de baja graduación. Semiduro de alta curación, tintos con cuerpo y alta graduación. Para Cabrales, Picon o Roquefort, un tinto ligero, sidra o vinos espumosos.

Volver a: [Leche y derivados](#)