

Los elegimos porque son muy sanos (100 g. cubren tus necesidades diarias de calcio) o porque están deliciosos.

**1** **COMTÉ (GRUYÈRE DE COMTÉ)**  
Queso de leche de vaca bajo una denominación protegida francesa, llamada AOC. Contiene un 45% de materia grasa.  
Cómo es: es uno de los dos tipos de gruyere francés, junto al Beaufort. Con pocos agujeros, es un queso de montaña dulce, frutal y cremoso.  
Cómo tomarlo: es ideal para fondues, aperitivos, canapés y gratinados.

**2** **FETA**  
De los quesos griegos más conocidos, aunque también se hace en Turquía y Bulgaria. Está preparado con queso fresco de leche de vaca, oveja y cabra, curado en salmuera, con entre un 40 y un 50% de grasa.  
Cómo es: ese queso tan blanco ya nos adelanta que sabrá mucho a leche, además de tener una ligera acidez. Al elaborarse con bastante sal, uno puede pensar que aporta demasiado sodio, pero un feta bien hecho sólo

la usa como conservante y no impide que se deguste el fondo del queso.  
Cómo tomarlo: además de en ensaladas, el feta es estupendo para horneados y masas, típico de las empanadas griegas.

**3** **FOURME D'AMBERT**  
Este queso azul francés (a muy buen precio, por cierto), es artesanal, elaborado con leche de vaca y con, al menos, un 50% de grasa. Es uno de los más antiguos de Francia.  
Cómo es: más suave que otros quesos azules y más tierno, con notas de frutos secos. Tiene una forma cilíndrica que lo hace reconocible. Con AOC.  
Cómo tomarlo: es justo uno con los que hay que acabar una tabla de quesos (que suelen ir de más suaves a más fuertes). Con carnes rojas y pescados semigrasos va fenomenal.

**4** **GOUDA**  
Aunque originario de Holanda (uno de los más antiguos del país),

también se elabora en Suecia o Australia. Con un porcentaje de grasa de un 45%, es de leche de vaca.  
Cómo es: depende del grado de maduración, pero en general es bastante suave y recuerda a las avellanas.  
Cómo tomarlo: bien curado, es estupendo como queso rallado. Con el Gouda se puede gratinar, disfrutar de un buen desayuno o usar de aperitivo.

**5** **IDIAZÁBAL**  
Queso duro de leche de oveja del País Vasco y Navarra con alrededor de un 60% de materia grasa ¡y muchísimos premios! En 2008, distintos productores se unieron para dar salida a la leche que no puede usarse (por temas de regulación) para la D. O. Idiazábal. El resultado, el queso Etxegarate.  
Cómo es: de pasta dura y pequeños agujeros, es de textura seca pero aceitosa, con un característico sabor ahumado (alguna versión más moderna del queso pierde esta característica).

### 3 COSAS QUE HAY QUE SABER

para elegir el queso que te va

**1** El tipo de leche: los quesos más suaves suelen ser los de vaca y búfala, mientras que los de oveja son más potentes porque suelen madurarse más. El de cabra es herbáceo.

**2** El alimento del ganado: mejora un queso si el ganado ha pastado libre.

**3** La elaboración: aunque no todos los quesos industriales son menos sabrosos, apostamos por los artesanales.



## QUESOS MANCHEGOS

### 2.000 años de Historia

Es quizá el tipo de queso más conocido y laureado de entre los españoles. Los manchegos con Denominación de Origen se elaboran con leche de oveja pasteurizada o, si es artesano, con leche de oveja sin pasteurizar. Los rebaños se localizan en Albacete, Ciudad Real, Toledo y Cuenca, en una extensión que comprende la mayor comarca natural de España en quesos. Su producción es una de las más antiguas, con más de 2.000 años de Historia. Las ovejas manchegas se alimentan de los restos de las cosechas de cereales y leguminosas, así que dan unos quesos de chuparse los dedos (con membrillo, ¡de escándalo!), con más proteínas que la carne y vitaminas A, D y E (y un mínimo de 50% de grasa).



su sabor recuerda a cítricos. Solo no dice mucho, es mejor combinarlo con otros ingredientes.

Cómo tomarlo: es un queso ideal para cocinar, además de en tartas de queso, para untar, en desayunos con fruta y para aderezar.

## 9 SIERRA DE ALBARRACÍN

A partir de leche de oveja fresca de esta sierra de Teruel, y con elaboración artesanal. Alrededor de un 50% de materia grasa. Cómo es: además del añejo, lo hay tierno, para untar, envasado en aceite y una versión para enamorados. Cómo tomarlo: solo o en bocadillo. También es estupendo para ensaladas.

Cómo tomarlo: para gratinar, rallado, en tapas y, claro, en una bandeja de quesos que se quiera llamar completa. Como parte de una crema está delicioso.

**6** PARMESANO  
Clásico italiano, el "parmigiano-reggiano" es de leche de vaca parcialmente desnatada, sí, desnatada, aunque su intenso sabor despista. Alrededor de un 30% de materia grasa. Cómo es: además de duro, que esto seguro que es muy conocido, su sabor es dulce y frutal, granuloso. Para que sea un auténtico parmesano sus vacas deben haber pastado de manera natural, con heno o alfalfa. Cómo tomarlo: en ensaladas, rallado, con pasta y risottos, en salsas y también en bandejas de quesos.

**7** PAYOYO  
Queso artesanal de Villaluenga, en la Sierra de Cádiz, elaborado con leche entera de cabra u oveja y métodos ecológicos. En 2004, su curado de cabra fue elegido el mejor queso español. Aporta alrededor del 50% de grasa. Cómo es: la empresa que los produce tiene quesos frescos, curados y semicurados, y hasta aderezados con pimentón. En las costras que rodean a este potente queso (con romero o manteca) está la clave de su sabor final. Las cabras payoyas y las ovejas prácticamente pastan libres casi todo el año. Cómo tomarlo: es un queso para tomar solo, como aperitivo en una tabla variada. Pero ya hay varias recetas de cocineros que se atreven a añadirlo a las ensaladas.

**8** QUARK  
De origen alemán, es uno de los pocos quesos que los vegetarianos pueden consumir, ya que la leche se fermenta sin cuajo animal. Además, puede elaborarse con leche desnatada, por lo que su materia grasa cambia mucho según el tipo de leche usada. Cómo es: queso fresco de leche de vaca, algo húmedo,

**10** SINGLE CLOUCESTER  
Queso inglés a partir de leche de vaca desnatada, con alrededor de un 30% de materia grasa. Cómo es: es un queso duro, mantecoso, cuyo sabor recuerda a vainilla y helado, una mezcla agrídulce. Cómo tomarlo: además de en una bandeja de quesos, es interesante para gratinados sabrosos pero ligeros.

## LOS SUIZOS

### Premiados

¿Sabes cuál es el mejor queso del mundo? Actualmente, el gruyer de la quesería suiza Kaserei Fritzenhaus. No lo decimos nosotros, lo ha dicho el World Championship Cheese Contest, en Estados Unidos. Lo fue también en otras ediciones.

