

## DERIVADOS LÁCTEOS: QUESOS Y YOGURES

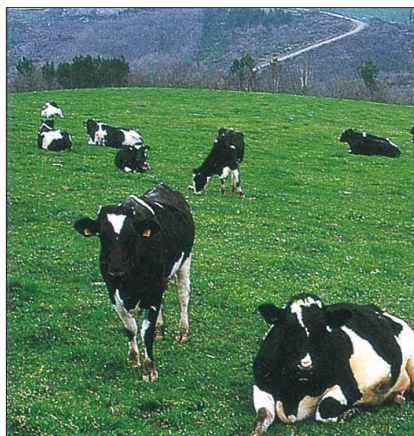
El consumo de quesos ascendió en España en 1998 a cerca de 246 millones de kilos, con una media per cápita de 6,2 kilos. La ingesta de yogurt alcanzó los 472 millones de litros, es decir, 11,9 litros per cápita.

La leche no ha sido un producto muy abundante en el mundo mediterráneo hasta tiempos recientes. Las ovejas y las cabras que forman, junto con los cerdos, la ganadería más característica de la zona, no son grandes productoras de leche y los pastos secos de los que habitualmente se alimentan no contribuyen a estimular esa producción.

Por si esto fuera poco, existían pocas posibilidades para conservar la leche y la necesaria trashumancia de los rebaños, siempre a la búsqueda de los pastos más frescos, impedía que la dieta cotidiana se basase en dicho alimento. De todas formas, la leche aparece de manera constante en la dieta de los pueblos del Mediterráneo, aunque esencialmente bajo la forma de los quesos y de los derivados lácteos. En las Bucólicas de Virgilio un pastor le dice a su amado: "Tú me desprecias, y no preguntas quién soy, Alexis; qué rico en ganado, cómo abundo en leche blanca como la nieve. Mil corderas mías vagan por los montes de Sicilia; no me falta leche fresca ni en verano ni en invierno".

En el área mediterránea han convivido desde siempre, muy a menudo de una manera poco amistosa, pueblos ganaderos y pueblos agricultores. Los primeros andaban de aquí para allá con sus ganados, desde las tierras altas a las bajas, del norte al sur, procurando las hierbas más ricas a sus rebaños y huyendo de las sequías y de los hielos. Ellos son los principales responsables de la introducción de la leche y la carne en la dieta mediterránea.

Puede decirse que los quesos constituyen la primera conserva que elaboraron los hombres. De hecho, existe un friso sumerio de hace más de 5.000 años en donde pueden verse todos los pasos de ese proceso –desde el ordeño hasta el cuajado y la elaboración del queso–, mostrando bien a las claras el origen de una industria todavía floreciente.



La leche coagulada se conoce probablemente desde tiempos prehistóricos. La nata y la mantequilla, también; en Sumer al menos era conocida unos 2.500 años antes de Cristo. Homero cuenta en "La Odisea" cómo el cíclope Polifemo ponía en cestillos la leche cuajada y cómo ésta se desueraba por los intersticios del cestillo hasta proporcionar un queso blanco, fresco y blando. La nata y la mantequilla se obtenían preferentemente de las vacas, y eran más propias de los pueblos continentales, pero los quesos blandos pertenecen a las culturas griega y romana. En Roma, sobre todo, se aplicaron técnicas de fermentación, salazón y ahumado que han llegado hasta nuestros días.

Los griegos fueron grandes aficionados a los quesos. En uno de los escasos fragmentos conservados de las cartas del filósofo Epicuro, éste le dice a un amigo: "Envíame un pedazo de queso, para que pueda darme un festín cuando me apetezca". Los romanos tenían unas 18 variedades de quesos e inventaron una prensa para compactarlos. En Roma nunca se utilizaron otros derivados de la leche, como la nata o la mantequilla, y se asombraron extraordinariamente al ver que los cántabros comían el "butyro" (mantequilla) que ellos sólo utilizaban como cosmético. La dieta diaria

de un legionario en la época de Adriano consistía en 800 gramos de trigo, 115 gramos de carne de cordero o 100 gramos de tocino de cerdo, 50 gramos de queso, medio litro de vino y 20 gramos de sal.

En España existe una tradición quesera sumamente antigua. Ya Estrabón citaba que la leche de los ganados gaditanos no hacía suero y que "... es tan grasa que para obtener queso hay que mezclarle mucha agua". En el primer libro de cocina que se escribió en nuestro país, publicado a principios del siglo XVI, su autor, Ruperto de Nola, describe varias recetas en las que se utiliza el queso como uno de los ingredientes básicos.

El queso aparece abundantemente en "El Quijote" y, así, en las bodas del rico Camacho, el hambriento Sancho vio como "los quesos puestos como ladrillos enrejados formaban una muralla". No siempre tenían ese aspecto tan espectacular. En otra ocasión, mientras comían con unos cabreiros, les "pusieron un medio queso más duro que si fuera hecho de argamasa".

El yogur pertenece, por el contrario, al área del Mediterráneo oriental y su nombre es de origen turco. Se trata de un alimento típico de los nómadas de las estepas centrales de Asia y cuentan que el ejército mongol de Gengis Kahn se alimentaba normalmente a base de yogures. En la cocina mediterránea existen muchas recetas que lo utilizan, ya sea como salsa o bien acompañando a las verduras, las carnes, las frutas o, incluso, como bebida líquida. Un cautivo español del siglo XVI que relató sus experiencias en Turquía, escribe que leche "dulce comen muy poca, pero agria comen tanta que no se hartan", y a las preguntas de su interlocutor sobre la acidez de ese producto desconocido en España, indica que "ésta que acá tenéis por vinagradita estiman ellos en más que nuestras más dulces natas, y llámanla yoghurt; hay gran provisión de ella todo el año".

## DERIVADOS LÁCTEOS: QUESOS Y YOGURES

## UTILIZACIÓN

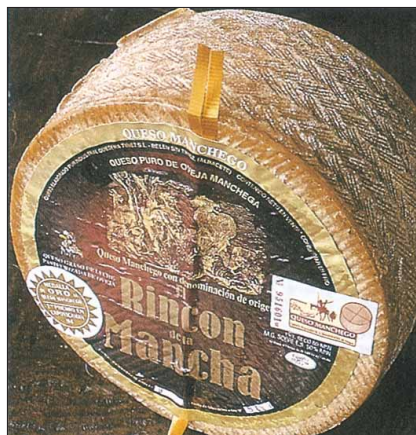
**E**l queso se utiliza de múltiples formas y maneras. El queso blando (con o sin sal) es un producto blanco con poca grasa, no fermentado, al que generalmente se le da forma tras la coagulación y el desuerado. Los quesos fermentados constituyen, sin duda, el grupo más importante, ya que dicha fermentación exalta sus aromas y sabores; los hay de pasta blanda, de pasta dura, con enmohecimientos controlados...

La composición de cada queso depende mucho de la especie proveedora de la leche que ha de coagularse (caprina, ovina o vacuna), pero también depende del proceso de elaboración. Existen unas operaciones obligadas como son la coagulación de la leche, a la que sigue el desuerado o espizque, el moldeado, la salazón y las eventuales fermentaciones posteriores, que pueden ser propias o inducidas mediante las correspondientes siembras de microorganismos. A veces se incorporan a los quesos ajos, nueces...

Los quesos elaborados con leche parcialmente deshidratada (generalmente de vaca o de búfalo) dan origen a quesos magros (entre el 20 y el 25% de lípidos en su materia seca); los elaborados con leche sin descremar de vaca y los de leche de cabra y oveja producen quesos grasos (más del 40%), extragrasos (más del 45%) o muy cremosos (más del 60% de lípidos).

Los quesos son alimentos que aportan muchas proteínas –aminoácidos y peptonas (productos intermedios de la degradación de las proteínas de la leche, a los que deben los quesos su untuosidad)–, debido a que la leche es un alimento muy completo y el desuerado concentra las proteínas en la cuajada. El contenido proteico respecto a la materia seca oscila entre el 10% (queso fresco) y el 33% (quesos de cabra muy curados).

La mayor parte de los hidratos de carbono, junto con parte de las sales minerales importantes (fosfatos y sales cálcicas), se pierden con en el suero. Lo mismo ocurre



con algunas vitaminas del grupo B –que se conservan parcialmente en los llamados quesos azules–, y con la vitamina C. En cambio, la grasa de los quesos retiene toda la vitamina A de la leche y, en menor medida, la vitamina D.

## IMPORTANCIA ECONÓMICA

**L**os quesos son productos que cada día se venden más, tanto para fundirlos como para consumo directo. En España se producen anualmente unos 6 millones de litros de leche de vaca, algo más de 400.000 litros de leche de cabra y alrededor de 320.000 litros de leche de oveja. Algo más del 90% de la leche de vaca es entregada a las centrales lecheras, que la preparan para su comercialización. Prácticamente la totalidad de la leche de oveja se destina a la elaboración de quesos, mientras que cerca del 96% de la leche de cabra tiene ese mismo destino.

De manera más precisa, puede señalarse que en nuestro país se producen algo menos de 4 millones de toneladas de leche líquida, de la que el 86% se presenta tratada mediante el método UHT. Esta cantidad supone aproximadamente el 67% del total de la leche obtenida por los ganaderos. Aparte, salen al mercado algo más de 45.000 toneladas de leche concentrada,

unas 25.000 toneladas de leche en polvo, 56.000 toneladas de nata y 23.500 toneladas de mantequilla. Por lo que se refiere a los quesos, se elaboran 71.000 toneladas de queso de vaca, 17.000 toneladas de queso de oveja, 8.000 toneladas de queso de cabra, 137.000 toneladas de quesos de mezcla y algo más de 38.000 toneladas de quesos fundidos (fabricados a partir de otros quesos). Por último, se comercializan alrededor de 472.000 toneladas de yogures, 170.000 toneladas de postres lácteos y 100.000 toneladas de batidos.

Hay que tener en cuenta que en la UE se producen anualmente algo más de 121 millones de toneladas de leche de vaca fresca, cerca de 6,5 millones de toneladas de quesos de todos los tipos, 1,7 millones de toneladas de mantequilla, 1,4 millones de leche evaporada y condensada y más de 1,2 millones de toneladas de leche en polvo. Continuando con estas cifras gigantescas, las producciones mundiales estimadas se sitúan en torno a los 470 millones de toneladas de leche de vaca fresca, los más de 15 millones de toneladas de quesos, los 6,6 millones de toneladas de mantequilla, los 4,2 millones de toneladas de leche evaporada y condensada y los más de 6 millones de leche en polvo.

Existen en nuestro país 32 quesos amparados por otras tantas Denominaciones de Origen y Calidad. Se comercializan unas 9.500 toneladas de estos quesos, con importantes crecimientos en la demanda, aunque todavía apenas representan en torno al 4% de la producción quesera española. La Denominación de Origen Queso Manchego supone el 47% de las ventas de este tipo de quesos. A continuación aparecen los quesos con D.O. Mahón (20%), Idiazábal (9%) y Cabrales (4,5%). Aparte de éstas, existen otras 3 Denominaciones de Origen y Calidad en el sector de la leche y los productos lácteos.

Los españoles comemos bastantes más queso que el producido en nuestro país, por lo que es necesario recurrir a las importaciones. Cada año se comercializan unas 90.000 toneladas de quesos, por un

## DERIVADOS LÁCTEOS: QUESOS Y YOGURES

valor cercano a los 53.000 millones de pesetas, que provienen del exterior. Los quesos importados vienen a suponer el 30% del consumo nacional.

Entre los yogures, los que tienen mayor demanda son los de sabores (31,3%), seguidos por los naturales (26%), los desnatados (11,8%) y los "bios" (11%). Las importaciones son también muy importantes en este caso, llegando hasta las 75.000 toneladas anuales, provenientes íntegramente de la Unión Europea.

## CONSUMO DE QUESOS Y YOGURES

Los españoles consumimos 116 litros de leche líquida por persona y año, 11,9 litros de yogur, 3,7 litros de batidos de leche y yogur, 0,4 kilos de mantequilla, 6,2 kilos de queso y 9,5 kilos de otros productos lácteos. Dentro de la leche, se consumen 109 litros de leche envasada, de la que el 59,7% es entera, el 22,8% semidesnatada y el 17,5% restante desnatada. Por lo que hace referencia a los yogures, se consumen 4,4 litros de sabores, 4,1 litros de naturales, 1,1 litros de yogures de frutas y 2,3 litros de otros tipos. Entre los quesos, comemos 2,2 kilos de los curados y semicurados, 1,1 kilos de los frescos y 2,9 kilos de otros tipos.

El consumo español de leche líquida es algo mayor de la media europea y alrededor del doble de la media mundial. Los

mayores consumidores de leche en Europa son los finlandeses y los habitantes del Reino Unido. Por el contrario, en lo que respecta a los quesos, los españoles comemos bastante menos de la mitad de la media europea, situada en torno a los 16 kilos per cápita. En este caso, destacan los consumos de los griegos (23,5 kilos), franceses (22 kilos), italianos (19 kilos) y alemanes (18,2 kilos). La media mundial de consumo de quesos es mucho más reducida y se sitúa en unos exigüos 2,5 kilos por persona y año.

El consumo total de quesos ascendió en España en 1998 a cerca de 246 millones de kilos. De esa cifra más de 214 millones de kilos (87% sobre el total) se consumieron en los hogares, 29 (12%) en establecimientos de hostelería y restauración, y 37 millones de kilos (1%) en instituciones.

El consumo de quesos en nuestro país experimenta variaciones al alza y a la baja. Así, mientras en 1993 se vendieron 268 millones de kilos, en los años posteriores la cantidad fue disminuyendo progresivamente hasta los 234 millones de 1997, cantidad que subió hasta los ya mencionados 246 millones de kilos de 1998. También se observa una notable variación en los gustos de los consumidores en esos mismos años ya que, sobre las cantidades de consumo totales, los quesos frescos han aumentado de 57,5 millones de kilos en 1993 a más de 67 millones en 1998. Por el contrario los quesos curados y semicurados han pasado de 210,5 millones de kilos en 1993 a 179 millones en 1998.

En cuanto al consumo per cápita anual destinado sólo a hogares por comunidades autónomas, la media nacional está fijada en 5,4 kilos. Los mayores niveles se observan en las islas Canarias, Aragón, Baleares y Cataluña, con más de 6 kilos. También superan la media las áreas metropolitanas de las grandes ciudades, Galicia, Asturias, Murcia y la Comunidad Valenciana, con 5,6 kilos per cápita. Por debajo de los parámetros medios están los hogares del resto de las comunidades autónomas. Los consumos más bajos se observan en los hogares de Navarra, La Rioja, País Vasco y Navarra, con menos de 4,5 kilos por persona y año, y en Castilla y León donde el consumo per cápita apenas supera los 4 kilos anuales.

Por su parte, el consumo total de yogures ascendió en España en 1998 a más de 472 millones de litros. De esa cifra 426 millones de litros (90% sobre el total) se consumieron en los hogares, 16 (3%) en los establecimientos de hostelería y restauración, y 30,5 (7%) en instituciones. De la cantidad total, 163 millones de litros lo fueron yogurt natural, 177 de sabores, 44 de frutas y 88 millones de litros de otros tipos de yogures.

Según los paneles de consumo alimentario elaborados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el consumo de yogures en nuestro país presenta un crecimiento positivo desde 1995, año en el que se consumieron 451 millones de litros. En cuanto al consumo per cápita referido exclusivamente a hogares la media nacional anual es de 10,8 litros, cantidad que es superada ampliamente en Navarra, La Rioja, País Vasco y Navarra (13 litros per cápita), y en Galicia y Asturias con 12,6 litros. También superan la media los hogares andaluces con más de 11 litros por persona. En los niveles medios se encuentran el resto de las comunidades autónomas y por debajo de los mismos Castilla y León, Madrid, Extremadura y Castilla-La Mancha. Los consumos más bajos se observan en la Comunidad Valenciana y Murcia, con poco más de 9 litros per cápita. ●

