



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE GASTRONOMIA

ARTÍCULO CIENTÍFICO

**VARIETADES DE QUESOS Y SU UTILIZACIÓN EN
LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.**

OCTUBRE 2012 – MAYO 2013

AUTORA:

Olga Cristina Baroja Andrade

Director de Tesis: Ing. Pablo López

IBARRA- ECUADOR

RESUMEN

En este trabajo de tesina se diseñó un recetario gastronómico en el cual se utilizó el queso como base de las distintas recetas, con la finalidad de que lo conozcan y utilicen de la mejor manera optimizando su consumo ya que este es un producto que contiene diversos nutrientes que complementan la alimentación del consumidor.

Fueron recopilados varios platillos que forman parte del arte culinario de las redes sociales, económicas y culturales de las distintas zonas populares de nuestro país, con ellos se elaboró 84 recetas distribuidas en aperitivos de queso, bocadillos y sándwiches de queso, salsas de queso, pastas con queso, platos de queso, sopas de queso y entradas, carnes con queso y postres de queso. Mismas que se escogió las de mayor aceptación, posteriormente se elaboró la respectiva estandarización detallando los costos y técnicas de elaboración de las recetas.

El diseño del recetario es atractivo e innovador, incluye fotografías de cada una de las recetas elaboradas con una descripción clara y rápida de las técnicas culinarias más utilizadas, manejo de tiempos, temperatura, ingredientes, equipo básico, procesos de preparación que incluyen la forma de presentación y decoración. Además que va acompañado de información relevante como es el diccionario de quesos el cual nos permite conocer a profundidad sobre las variedades de quesos, sus formas, propiedades, tamaños y en que recetas se los puede agregar para darle mayor versatilidad a un plato.

Las técnicas culinarias que se adoptaron mejor para la elaboración de los platos más sobresalientes fueron Rollo de pollo con jamón y queso, fondue de queso, soufflé de queso, cuyos ingredientes principales toman como ingrediente principal al queso el cual forma parte de la dieta tradicional de nuestro país.

Los quesos maduros poseen múltiples componentes nutritivos con un gran aporte calórico, son poco conocidos en nuestro medio y mucho más la forma de consumirlos, ignoramos cuales son las formas de preparación de las recetas y cuáles son sus beneficios nutricionales, mismos que son óptimos en la elaboración de platos agradables para el paladar más exigente por lo que ayudan a mejorar la calidad de la alimentación, por lo cual se recomienda la diversificación en la oferta gastronómica como un aporte importante en la formación del conocimiento de quienes son apasionados y consumidores de este alimento, logrando fortalecer la identidad y el mantenimiento de sus costumbres en cada una de las regiones donde el queso es fuente prioritaria de la dieta del buen degustador de este producto.

SUMMARY

Cheese, an ancient delicacy

The word "cheese" has its origins in the Indo-European word Caseus, which means "lacking serum." To explain their origins have arisen multiple versions, from mythical stories to narratives in which the discovery is attributed to chance and the need to preserve milk.

Beyond the history of this product and its unique flavor, there is a whole industry dedicated to its production world, from fresh cheeses to the most elaborate such as Gruyere and Roquefort.

The Ecuadorian cheese market is very dynamic, according to research Pulse Ecuador, 84.3% of urban households in 15 major cities regularly consume this product, this represents something more than a million homes.

Undoubtedly, the most dynamic market for cheese is fresh, its tradition and price are decisive factors when choosing: 92.8% of households regularly buy cheese acquire such. The variety mozzarella (11.5%) and mature cheeses (4.8%) are also preferred by large numbers of Ecuadorians, though, the price of these products makes their consumption is mostly concentrated in high-income households.

In urban Ecuador, monthly consumed 1.36 million kilos of cheese of all varieties, representing a market of \$ 7.03 million per month. Average household consumption reaches 2.5 units of 500 grams for a family it goes on average \$ 6.5 per month.

The 81.5% of the cheese market corresponds to the variety of the fresco, which includes the cheese board, food, kneading, Creole, among others. 10.3% of monthly expenditure is for the mozzarella cheese, 4.3% of varieties of mature semimaduros and the remaining 3.8% other varieties.

When choosing a cheese, the preferences of Ecuadorians are varied, but the quality (37.5%) mainly grouped where the flavor, healthy product and its price (21.1%) are the deciding factors for consumers, who mostly prefer to buy in a supermarket (40.2%) in a neighborhood store (29.8%) or market (20%).

The Ecuadorian market for cheese is quite complex, with more than 300 brands competing for market share increase, however, among them, there are successful companies leading the market with many years of tradition and presence in the market.

INTRODUCCIÓN

El queso es un producto cotidiano de la vida popular y forma parte de la cultura gastronómica ecuatoriana en toda una variedad de formas; inicialmente se preparaban con técnicas empíricas y únicamente de leche ácida; tiempos después se perfeccionaron los procesos artesanales hasta convertirse en una industria que se ha desarrollado y sostenido en el tiempo.

La palabra "queso" proviene del latín "caseus", cuyo significado originario puede ser careresuerum, que carece de suero raíz, y que da el nombre del alimento en español (queso)¹.

“El queso es un importante derivado de la leche pues constituye el ingrediente mayoritario, de muy alto valor nutritivo. En él están presentes todos los aminoácidos esenciales. Los datos nutricionales pueden variar en función de su contenido en grasa, pero en general se puede decir que es una rica fuente de calcio, proteínas, fósforo y algunas vitaminas, especialmente la vitamina A”².

Por tanto su consumo, es importante en la etapa de crecimiento como en la edad adulta de las personas. Es ampliamente conocida la necesidad de una mínima ingestión de nutrientes, como son proteínas, minerales y vitaminas a fin de evitar carencias de tales elementos en la alimentación diaria.³

Hoy en día somos muy exigentes con la comida; esperamos que sea agradable, nutritiva, que tenga una buena relación en calidad, precio,

¹ORTEGA. Simone. 2009 Editorial Alianza. Quesos descripción y recetas. Argentina.

²CANUT. Enric. 2008 Ediciones Temas de Hoy. Manual de Quesos. Barcelona España.

³C. GONZALEZ. Carlos. 2007 Ediciones Club. Guía Práctica de los Quesos. México.

comodidad y seguridad; del queso se espera atiende a las necesidades de los consumidores, en los aspectos descritos.

La ciudad de Ibarra, caracterizada por su vocación Turística, mantiene un alto volumen de consumo de queso en estado fresco; sin embargo, la actividad gastronómica incrementa su empleo en preparaciones culinarias de diversa índole.

METODOLOGÍA

Tipo de Investigación.

Bibliográfica

El presente trabajo es de carácter bibliográfico, porque se basa en la investigación en libros, documentos, revistas, internet y más artículos relacionados con el tema.

Explicativa - Propositiva

Porque se trata de explicar la importancia del empleo del queso en la gastronomía.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Inductivo - Deductivo

Se empleó en todo el desarrollo del trabajo porque la información se procesó y comparó con las experiencias que sobre el tema se tiene a disposición y viceversa ósea las experiencias prácticas se contrastara con los enunciados teóricos.

Técnicas e Instrumentos de Investigación.

Observación

La observación se empleó para obtener datos que permitieron contrastar con la información bibliográfica para desarrollar los contenidos del informe.

Entrevistas

Se las realizó a personas que tienen conocimientos técnicos sobre la elaboración y el uso del queso en la gastronomía, información que es empleada para la ejecución del recetario.

MARCO TEORICO

DICCIONARIO DE QUESOS

Quesos

El queso forma parte central de la dieta de la mayor parte de personas en países desarrollados. Conocer sobre el nombre de los quesos en este recetario nos ayudara aprender más sobre las propiedades, el origen y posibles recetas de cada queso.

Los distintos tipos de quesos:

En primer lugar y tal como apuntábamos anteriormente, deberíamos diferenciar entre Fabricación Industrial y Fabricación Artesanal. Y como no, la diferencia en los quesos aparece con la alteración de los elementos en la fabricación de los mismos.

Hoy en día las únicas diferencias que hay entre los dos procedimientos son: que los artesanos utilizan la leche del ganado criado por ellos, fabrican queso con un máximo de 500 litros. (Contra 2000 L. en la industria) diarios de leche y la elaboración se hace a mano (frente a las máquinas), con procedimientos naturales y ellos se responsabilizan

personalmente del resultado final. A partir de aquí como en todo, los abra buenos y malos, tanto en los industriales como en los artesanales.

Clasificaciones en los Quesos:

- Grasos: si tienen mínimo un 45% de materia grasa, nunca más del 60%.
- Semi-grasos: si tienen mínimo 25% de materia grasa, nunca más de 45%.
- Desnatados: si no tienen nada de materia grasa o como mucho un 10%.
- Semi-desnatados: si tienen menos del 25% y mínimo 10%.
- Extra-grasos: si tiene un 60% o más.

Los distintos tipos de quesos

Según el proceso de elaboración:

- ✓ Frescos: son los que sólo han seguido una fermentación láctica y llegan al consumidor inmediatamente de ser fabricados.
- ✓ Madurados: son los que pasan por la fermentación láctica, más otras transformaciones, afín de conseguir un mayor afinado o pasta prensada.
- ✓ Fundidos: son los que mediante procedimientos térmicos, molturación y mezcla de quesos, se obtiene una pasta.

Según la textura de la pasta:

- ✓ Dura: son los quesos más consistentes, difíciles de cortar y teniéndolos que raspar algunas veces. Es imposible cortarlos en lonchas enteras porque se rompen, son muy fuertes de sabor y deliciosos.

- ✓ Semi-dura: la mayoría de los quesos pertenecen a este grupo, son consistentes, pero se pueden cortar en lonchas sin romperse.
- ✓ Blanda: son los del tipo cremoso.
- ✓ Semi-blanda: a veces se dejan untar y otras quebradizos, y son veteados o azules.
- ✓ Muy blanda: son los quesos frescos.

Según su corteza:

- ✓ Sin corteza: quesos frescos.
- ✓ Corteza seca: son los que hacen ellos mismos su corteza de forma natural al secarse. Cuanto más tiempo, más secado y más o menos corteza. Luego hay que lavarlos e incluso cepillarlos.
- ✓ Corteza enmohecida: en su proceso se les hace una corteza por moho que se deposita en su exterior y dicha corteza puede comerse si se quiere.
- ✓ Corteza artificial: son los que se les coloca voluntariamente una corteza exterior para protegerles: como hojas, carbón vegetal, cera, extractos vegetales.

Variedades de quesos

- ❖ **Quesos frescos.-** Las siguientes variedades ofrecen diferentes texturas. La mayoría son lo bastante blandos para comerlos con una cuchara, sin embargo, algunos se secan y al evaporarse la humedad se espesan. El contenido de materia grasa varia, puesto que pueden estar hechos con leche entera o descremada o incluso crema de leche.
- ❖ **Queso de cabra fresco.-** está elaborado solamente con leche de cabra.

- ❖ **Requesón granulado.-** se hace con leche entera o desnatada coagulada.
- ❖ **Mascarpone.-** es un queso cremoso italiano, muy graso y de suave textura.
- ❖ **Ricota.-** es un queso de suero sin madurar con un sabor suave, casi insípido.
- ❖ **Queso fresco.-** es un requesón suave y ligeramente ácido muchas veces enriquecido con crema de leche.
- ❖ **Quesos que se derriten.-** Hay varios quesos muy apreciados por su capacidad para conseguir una consistencia determinada al calentarlos. Los quesos blandos como, por ejemplo la Mozzarella, se derriten con facilidad simplemente cortada a rodajas. Un queso duro como el gruyere se derrite mejor rallado.
- ❖ **Queso mozzarella.-** se utiliza para las pizzas. Se derrite uniformemente y produce unos buenos hilos.
- ❖ **Fontina.-** es un queso de buena consistencia, con sabor a nueces que soporta altas temperaturas. Incluso puede rebozar y freír.
- ❖ **Gruyere.-** el queso preferido en Francia para gratinar, queda mejor rallado para que se derrita uniformemente. Para la fondue utilice Gruyere bien curado.
- ❖ **Queso de cabra.-** mantiene su forma cuando está caliente y tiene apetecible color dorado. Es delicioso sobre tostaditas.
- ❖ **Cheddar.-** se derrite y dora bien. Es un queso excelente para asar a la parrilla.
- ❖ **Quesos Franceses:** Brie, Bleu, Camembert, Cantal, Chamboury, Chèvre, Colombière, Coulommiersfermiers, Comte, Crottin de

Chavignol, Emmental, La Bouille, Livarot, Mimolette, Munster, Pont l'Evêque, Reblochon, Roquefort, Saint Nectair.

- ❖ **Quesos Españoles:** Burgos, Cabrales, Cebreiro, Idiazabal, Manchego, Mató, Quesaillas, Roncal, Tetilla, Torta del Cassar.
- ❖ **Quesos Italianos:** Feta, Fontina, Gorgonzola, Incanestrato, Mascarpone, Mozzarella, Parmesano, Pecorino, Provolone, Ricotta.
- ❖ **Quesos Holandeses:** Bola o Edam, Gouda, Leiden.
- ❖ **Quesos Suizos:** Appenzel, Bagnes, Bellelay o Tête de Moine, Gruyère, Vacherin.
- ❖ **Quesos Ingleses:** Cheddar, Cheshire, Stilton.

CONCLUSIONES

1. El queso ha sido parte de la cultura y de la gastronomía en la humanidad por siglos. Este alimento descubierto casi por accidente posee regulaciones para su proceso de fabricación y embasamiento que le proporcionan los cuidados necesarios para que llegue a nuestras mesas de una manera óptima.
2. El queso fue producto de la casualidad, y de la curiosidad de las personas, durante los primeros años de la existencia del queso se elaboraron distintas variedades de este que fueron completamente naturales, sin embargo en nuestros días la alta comercialización del queso forja a que estos lleven muchos aditivos para su conservación y esto hace que el queso pierda muchas de sus cualidades y su valor proteico, sin embargo este insumo nos abre la mente a experimentar nuevos sabores y sensaciones que son realmente agradables.
3. Muchas de las gastronomías del mundo emplean los quesos bien sea como ingrediente o como acompañamiento de platos principales. Sin

embargo siempre se ha utilizado para aderezar otros platos dependiendo de sus características, consistencia, aroma y sabor.

4. Aunque pensados para ser comidos en su estado original, los quesos desarrollan un sabor más intenso al ser cocinados, así como en muchos casos una textura cremosa de lo más notable. Para calentarlo hay que tomar alguna precaución, ya que un calentamiento demasiado rápido o excesivo puede cortarlo; se separa la grasa de las proteínas quedando una masa correosa y grasienta.

5. Dada la enorme variedad de quesos, su utilización en la cocina es amplísima.

6. Servido tal cual, se usa como aperitivo o postre, bien presentado individualmente bien en forma de tabla. Para aperitivos o meriendas pueden presentarse en canapés o como relleno de tartaletas. Si son blandos pueden mezclarse con otros ingredientes como hierbas aromáticas, o especias, frutos secos e incluso conservas de pescado (quesos frescos). Los quesos fuertes pueden mezclarse con mantequilla o nata para suavizarlos. También les van bien los frutos secos e incluso se les puede añadir en ocasiones vino blanco siempre teniendo en cuenta que los respectivos aromas armonicen bien.

7. Elegir una variedad de queso determinada depende en gran medida de los gustos y preferencias personales. La mayor parte de las veces, nos dejamos guiar por el aspecto externo y olor del queso, por ser éstas las características más fácilmente apreciables a simple vista. Sin embargo, no siempre lo que vemos es realmente lo que parece.

8. El queso es un elemento vivo que evoluciona con el tiempo y que, dependiendo del momento de fabricación y de cómo se conserve, puede variar su sabor y textura.

9. Saber degustar un queso es más importante de lo que parece y de lo que generalmente se piensa, y hay que tener en cuenta detalles como la forma en que se corta, cómo se conserva e incluso con qué se acompaña.

RECOMENDACIONES

1. Para valorar adecuadamente la calidad de un queso, debemos conocer determinadas características (cualidades organolépticas óptimas), que nos sirven de referencia para emitir un juicio. La cata del queso, pasa por distintas fases: visual, olfativa y gustativa, además de una fase táctil, en la que se aprecia el tacto con los dedos primero, y la textura en boca después.

2. Los quesos deben guardarse en lugares frescos, entre 6 y 8 grados. Lo mejor es conservar los quesos en el frigorífico, la zona recomendable es la parte baja, pero conviene que se atemperen un par de horas antes de consumirlos para apreciar todos los aromas y su sabor.

3. Cuanto más dura sea la pasta y más grande el queso, con más tiempo de antelación habrá que atemperarlo. La temperatura de servicio oscila entre 18-20 grados para las pastas blandas y 22-24 grados para los de pasta semidura y dura.

4. Los quesos frescos, son ideales para ser batidos y triturados a la hora de formar pastas y cremas, para dar cuerpo a un flan, soufflés, o unos huevos batidos.

5. Los quesos duros resultan adecuados para rallar, para elaborar gratinados y salsas. Se deben rallar en el mismo momento de su utilización.

6. Los quesos grasos, son una buena opción para trocear en taquitos y lonchas, y tomarse crudos en ensaladas o calentarse a fuego suave.

Cuanto más llamativa y original sea la forma de presentar un queso, mayor éxito tendrá entre los comensales.

7. A la hora de degustar un queso, los panes son buenos maestros de ceremonias, sirven como soporte físico del mismo y complementan su sabor agradable para continuar la palatabilidad. Uvas, manzanas ácidas y dulces, peras, higos frescos, la oferta es variada y succulenta.

8. Los frutos secos (almendras, avellanas, nueces), los orejones de melocotón y albaricoque así como otras frutas desecadas cortejan estupendamente a todo tipo de quesos. No olvidar toda la gama de vinos generosos, con los que podemos obtener increíbles armonías. Los finos, amontillados y palos cortados son vinos a considerar en el acompañamiento de los quesos de cabra y oveja de larga maduración.

9. El consumo de queso ha vivido su particular despegue en los últimos años. Y no sólo el consumo ha crecido, también lo ha hecho la oferta y la variedad, y sobre todo la cultura del queso. Cada día son más las personas que además de consumidoras son conocedoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1)** BATTISTOTTI. Bruno. Quesos del Mundo. Chile. Ediciones Elfos. 2007. 182 Pág.
- 2)** BECKETT. Fiona. Queso de la Fondue. Argentina. Grupo Editorial Ceac. 2007. 157 Pág.
- 3)** CANUT. Enric. Los 100 Quesos Españoles. España. Ediciones Salvat. 2005. 205 Pág.
- 4)** CANUT. Enric. Manual de Quesos. Barcelona – España. Ediciones Temas de Hoy. 2008. 260 Pág.

- 5) CARR. Samdy. Guía de los Quesos. Barcelona – España. Editorial Folio. 2004. 310 Pág.
- 6) DILANJAN. Andrés. Fundamentos de la Elaboración de Quesos. Argentina. Editorial Acribia. 2005. 255 Pág.
- 7) GARCIA. Carlos. Quesos Magistrales. Madrid – España. Editorial Alianza. 2008. 315 Pág.
- 8) GONZALEZ. Carlos. Guía Práctica de los Quesos. México. Ediciones Club. 2007. 287 Pág.
- 9) GONZALEZ. Manuel (2005). “Tecnología para la Elaboración de Queso Blanco”. Soná – Panamá. 304 Pág.
- 10) INEN (Instituto Ecuatoriano de Normalización) (2009) “Norma INEN NTE 0012:73.- Leche – Determinación del contenido de grasa”. INEN. Quito- Ecuador. 15 pág.
- 11) INEN (Instituto Ecuatoriano de Normalización) (2009) “Norma INEN NTE 0062:73.- Quesos clasificación y designaciones”. INEN. Quito- Ecuador. 18 pág.
- 12) INEN (Instituto Ecuatoriano de Normalización) (2009) “Norma INEN NTE 0067:74.- Quesos maduros y semiduros”. INEN. Quito- Ecuador. 23 pág.
- 13) MADRID. Antonio (2008) “Tecnología quesera”. Editorial Mundiprensa y AMV Ediciones. Madrid, España. 436 pág.
- 14) MADRID. Vicente. El Libro de los Quesos. Madrid – España. Ediciones del Castillo Rio. 2008. 294 Pág.
- 15) MATISSEK. Frank (2006) “Análisis de los alimentos – Quesos- Métodos- Aplicaciones” 2da ed. Editorial Acribia. Alemania. 234 pág.

- 16) NASON. Alvin (2006) "Quesos una sensación en el paladar" Ed. IMUSA. México D., F México. 326 pág.
- 17) ORTEGA. Simone. Quesos Descripción y Recetas. Argentina. Editorial Alianza. 2009. 267 Pág.
- 18) O"CONNOR, Charles (2005) "Elaboración de Productos Lácteos" Editorial. Trillas. 1ra ed. Adeba. Etiopia pág 63-80, 97-108.
- 19) TETRAPACK S.A (2003) "Manual de Industrias Lácteas) Tetra pack S.A Madrid, España pág 18-187.
- 20) VEISSEYRE. Roger. (2008) "Lactología técnica" Editorial Acribia. Zaragoza. España pág 213.

NETGRAFÍA:

1. Food Standards Agency, Science and Research section. Dietary surveys:
<http://www.food.gov.uk/science/dietarysurveys/dietsurveys/>,
accedido el 20 de noviembre de 2009.
2. Johnson ME, Kapoor R, McMahon DJ, McCoy DR, Narasimmon RG (2009). Reduction of sodium and fat levels in natural and processed cheeses: scientific and technological aspects. Comprehensive Reviews in Food Science and Food.
3. EUFIC Food Today nº 66 (2009). Un análisis detallado de las grasas saturadas. Disponible en:
www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/Analisis-grasas-saturadas/
4. EUFIC Review (2009). Directrices dietéticas basadas en alimentos. Disponible en:

www.eufic.org/article/es/page/RARCHIVE/expid/directrices-dieteticas-basadas-alimentos-Europa/

5. <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/madura-la-industria-del-queso-267511-267511.html>
6. [http://www.infogranja.com.ar/fabricacion_de_quesos.htm#CONDICIONES_HIGIENICO - SANITARIAS](http://www.infogranja.com.ar/fabricacion_de_quesos.htm#CONDICIONES_HIGIENICO_SANITARIAS)
7. <http://www.elcomercio.com.ec/noticias-ecuador/analisis-en-la-industria-del-queso-K-2361166.html>
8. <http://secocina.com/alimentos/quesoentodassusvariedades/aplicadoenlacocinamoderna>
9. <http://www.mundoquesos.com/p/breve-historia-del-queso.html>
10. [http://www.bedri.es/Comer_y_beber/Queso/Historia del queso.htm](http://www.bedri.es/Comer_y_beber/Queso/Historia_del_queso.htm)
11. <http://www.zonadiet.com/comida/queso.htm>
12. <http://ecosensibilizacion.blogspot.com/2007/08/la-fabricacin-del-queso-explicaciones.html>
13. <http://quesosdemadrid.es/2006100818/tipos-de-queso.html>
14. <http://elgourmeturbano.blogspot.com/2010/07/quesos-generalidades-dietetica-tecnica.html>
15. <http://www.tomassanchezcocina.com/template.php?idnews=470¬icia=el-queso:-ventajas-y-desventajas>
16. <http://www.recetin.com/aperitivos-de-queso-originales-ii.html>
17. <http://www.biencocina.com/quesos/>
18. <http://www.recetario-cocina.com/receta/aperitivos-de-philadelphia/>
19. http://www.mgt.co.il/process_Packaging_s.asp

20. <http://www.enfemenino.com/w/recettes-cuisine-ingredient-180/queso/2.html> recetas
21. <http://www.enfemenino.com/w/recettes-cuisine-ingredient-180/queso/2.html>
22. <http://sabores.com/info/queso/>
23. <http://www.demujeres.cl/tendencias/el-queso-un-mundo-de-sensaciones>
24. <http://www.femeninas.com.ar/cocina-molecular.asp>