

Q

qâlat daqqa. Nombre árabe de la mezcla de especias: cinco especias tunecinas.

qualazo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **robalo serrano**.

quandong. Fruta de sabor ligeramente ácido y aroma a melocotón y albaricoque, que se compra entera o partida y sin semilla. Entera, se emplea en guarniciones, y partida se rellena y se sirve como aperitivo o se cocina en salsas para carnes o postres. Se comercializa congelada. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

quark. Véase: queso quark.

Quassia amara. Familia: simarubáceas. Nombre vulgar: **cuasia de Surinam**. Véase: *Picraena excelsa*.

quatre épices. Nombre francés de la mezcla de especias: **cuatro especias**.

quebot ingles. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bobi**.

quebrantos. Véase: duelos y quebrantos.

queimacasas. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de roca**.

Queixo do Cebreiro. Véase: queso de Cebreiro.

Queixo de Arzúa-Ulloa. Véase: queso Arzúa-Ulloa.

Queixo de San Simón. Véase: queso San Simón.

Queixo do Cebreiro. Véase: queso Cebreiro.

queixo do País. Véase: queso del País – Queixo do País.

Queixo Tetilla. Véase: queso Tetilla.

quelet. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**; **besugo**.

quelet onddo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus queletii*.

quella. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

quelme. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**; **quelvacho**.

Quelónidos. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: reptiles. Subclase: anápsidos. Orden: quelonios. Suborden: criptóridos. Superfamilia: quelonioideos. Extremidades en forma de paleta; escudos del caparazón lisos; Cretácico superior a Reciente; mares tropicales y subtropicales; en general van a la costa sólo para poner los huevos. Consideramos: caguama (*Chelonia cauana*).

quelvacho. Designación oficial española del pez: *Acanthorhinus granulosus*; *Centrophorus bragancae*; *Centrophorus granulosus*; *Centrophorus lusitanicus*; *Squalus granulosus*. Sinónimo oficial: **Agullat**;

Agullá; Cassó; Ferrón; Galludo; Gata; Gelba; Gutxó; Gutxú; Kate; Lixa; Mielga; Mielguiá; Patreja; Piku; Piqué; Porch marí; Quelme; Quelve; Querve; Uyada.

quelvacho espátula. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapata**.

quelvacho negro. Designación oficial española del pez: *Acanthias uyatus*; *Centrophorus squamosus*; *Centrophorus squamosus dumerilii*; *Centrophorus uyato*; *Lepidorhinus squamosus*; *Machephilus dumerilii*; *Squalus squamosus*; *Squalus ujato*; *Squalus ujatus*. Sinónimo oficial: Gelba; Kate; Lixa beltz; Piku; Quelve negro.

quelve. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; galludo; mielga; quelvacho.

quelve negro. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho negro**.

quemado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Véase: cocido.

quenelles. Plato francés consistente en ligeras albóndigas de pescado que se sirven con salsa de vino blanco. Véase: lucio (*Essex lucius*)

quenepa. Nombre vulgar de la planta: *Melicocca bijuga*.

quenlla. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

quenllon. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marrajo**.

quenopodiáceas. Véase: *Chenopodiaceae*.

Quensalia ocellata. Pez. Designación oficial: **tambor real**.

Quenselia azevia. Pez. Designación oficial: **acevía**.

quepellá. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **liseria**.

querco. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gatillo manchado**.

querenanto. Nombre vulgar de la planta: *Cymbopogon citratus*.

querguía. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

quero mais. Plato integrante de la cocina brasileña con huevo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 a 20 minutos. **Ingredientes:** azúcar, coco rallado, mantequilla, huevo ligeramente batido, agua de coco. Véase: huevos en los platos internacionales.

queroseno. Véase: vino aroma gasolina o queroseno

querve. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho**.

quesillas de Huelva. Quesitos elaborados con leche de cabra que tienen forma cilíndrica, de 4 cm de diámetro y 1,5 cm de altura. Se venden en el día de su obtención. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso. Producto que se obtiene de la coagulación y extracción del suero de la leche, la nata o la mezcla de ambas. En todo el mundo se han identificado más de mil variedades de queso. La calidad, el valor nutritivo y las características del queso varían en función de múltiples factores, en especial del tipo de leche utilizada (de vaca, cabra, oveja, yegua, burra, reno, yac o búfala), del procedimiento de elaboración y de las preferencias locales. Para los expertos, la uniformidad de los métodos productivos (que incluye la pasteurización casi sistemática de la leche) trivializa

el sabor de los quesos en beneficio de normas sanitarias estrictas para evitar la proliferación de microorganismos. El queso se consume durante las comidas o como tentempié y se usa mucho en la cocina, no sólo como ingrediente básico sino también para condimentar, rellenar, cubrir las carnes o verduras, o como ingrediente de un postre. Combina bien con los platos salados (ensaladas, salsas, sopas, croquetas, pizzas, pastas, *crêpes*, *sufflés*, *fondues*, *raclette*, *tortitas*) y dulces (pasteles, tartas y buñuelos); en repostería suele usarse el queso fresco. El queso suele ser salado, aspecto que debe tenerse en cuenta a la hora de condimentar los platos, sobre todo en el caso de los quesos azules, pues su sabor salado se acentúa durante la cocción. El queso es un alimento muy saludable; su valor nutritivo varía en función del contenido de grasas del líquido utilizado (leche, nata) y del procedimiento de elaboración. Cuanto más consistente es el queso, mayor será su proporción de calcio y proteínas; los quesos frescos, en cambio, contienen poco calcio pero constituyen toda una fuente proteínica. El requesón, por su parte, es pobre en proteínas y calcio. El queso posee menos minerales que la leche pero, aún así, su cantidad no es nada desdeñable. Además, el sodio suele estar presente en cantidades considerables. En contra de lo que se cree, el queso no puede, en ningún caso, causar estreñimiento. Véase: clasificación de quesos, quesos españoles. * Según el Código Alimentario, 3.15.26.I. Se entiende por queso el producto fresco o madurado, sólido o semisólido, obtenido por separación del suero después de la coagulación de la leche natural, de la desnatada total o parcialmente, de la nata del suero de mantequilla o de una mezcla de algunos o de todos estos productos, por la acción del cuajo u otros coagulantes apropiados, con o sin hidrólisis previa de la lactosa. Asimismo, se entiende por queso el conseguido mediante técnicas de elaboración que comprendan la coagulación de la leche y/o de materias obtenidas de la leche y que den un producto final que posea las mismas características del producto definido anteriormente y siempre que la re-

lación entre la caseína y las proteínas séricas sea igual o superior a la de la leche. Véase: quesos y quesos fundidos. quesos y quesos fundidos.

queso afinado, madurado o fermentado. Según el Código Alimentario, 3.15.29. Es el que tras el proceso de fabricación requiere mantenerse durante cierto tiempo a una temperatura y en condiciones tales que se produzcan los cambios físicos y/o químicos necesarios y característicos del mismo. Véase: clasificación de los quesos.

queso Afuega'l pitu. Elaborado, en Asturias, con leche de vacas de la raza autóctona Roxa, de alto contenido graso, que ha sido desplazada por la raza Frisona. Se elabora todo el año y tiene cuajo industrial; se le añade pimentón que le proporciona su color característico. Tiene una fecha de maduración de diez días a cuatro meses. Son piezas pequeñas de forma trococónica. Su color es el blanco, pero algunas piezas elaboradas añadiendo pimentón a la cuajada, adquieren un color naranja oscuro. Es de sabor fuerte y duro los afinadores de queso indican que su punto óptimo de consumo debe ser cremoso, con un punto de amargor y con un olor ligeramente fuerte pero amable. Tiene una leyenda muy curiosa: para comprobar la cantidad de pimentón se ofrece un poco a un pollo (pitu), en caso de ahogarse el pitu es que está muy picante La sidra es un buen acompañante para este queso. Véase: quesos de España. (Asturias)

queso Ahoga el Gañote. Véase: queso Afuega'l Pitu.

queso Alicante. Elaborado con leche de cabra en la región de Alcoy. Es de forma cilíndrica, de 200 a 500 g de peso. Está amasado a mano y prensado en moldes de madera. Su pasta es blanquecina y blanda. No se deja madurar y se consume fresco. Véase: quesos de España (Comunidad Valenciana)

queso Áliva. Elaborado, en Cantabria, con leche de oveja y cabra, color amarillento dorado en el exterior. Su interior es blanco.

Sabor fuerte. El toque ahumado le da una personalidad excepcional. Véase: quesos de España.

queso Alpujarras. Se practica en 2 formas, tierno y seco. Fabricado con leche de cabra; normalmente sin ojos. Se presenta en quesos de forma cilíndrica de 750 g a 1 kg de peso. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Alto Urgel y Cerdaña. (Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya) Denominación de Calidad de queso español; Norte de la provincia de Lérida. En la elaboración de los distintos quesos amparados se utiliza leche de vaca pasteurizada. El proceso de producción y fabricación se inicia con la pasteurización de la leche, la maduración por acción de fermentos lácticos y coagulación realizada con cuajo animal. Después se procede a la separación del suero y lavado de la pasta, pasándose a la fase de moldeado y prensado. Posteriormente se sala por inmersión en salmuera, se realiza el escurrido y oreo, para finalizar el proceso con la maduración. Dependiendo de su duración estos quesos pueden ser: **Tiernos**, de 3 semanas a 1,5 meses; **Semicurados**, de 1,5 meses a 3 meses; y **Curados**, con maduración superior a 3 meses. Se comercializan por piezas enteras, aunque se autoriza el corte en los establecimientos de venta. Véase: quesos de España.

queso ambrosia. Queso semicurado. Queso italiano de textura blanda salpicada con pequeños agujeros. Elaborado con leche de vaca, tiene un sabor suave característico. Véase: quesos semicurados.

queso ami du chambertin. Pequeño queso redondo elaborado con leche de vaca sin pasteurizar, procedente de Borgoña. Lavado con marc de vino de Borgoña, tiene un sabor salado, robusto, ligeramente picante. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Antequera. Elaborado con leche de cabra, reciben un fuerte prensado con tablas

acanaladas que dejan su huella de rayas en toda la corteza. De forma cilíndrica más bien grandes de unos 3 kg de peso. Es un queso fresco con poca sal que puede encontrarse durante todo el año. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Aralar. Queso de leche de oveja *Latxa*, de forma cilíndrica, corteza de color marrón, pasta fuerte, con ojos. Graso. Véase: quesos de España. (Navarra y País Vasco)

queso Arangas. Parecido al queso de Cabrales; está elaborado con una mezcla variable de leche de vaca, oveja y cabra en el mismo Concejo de Cabrales. La diferencia con el que se denomina queso de Cabrales en que no se enmohece con *Penicillium glaucum* en su interior, lo que trae como consecuencia que su sabor y aspecto sean muy diferentes. A este hecho contribuye el que las cuevas donde maduran los quesos carecen de "soplido". La producción no es grande y se conservan fuera de las cuevas de forma óptima de 3 a 5 semanas. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Armado o Sobao. Es un queso poco frecuente, pues se elabora con leche de calostro, pero como éstos suelen escasear, se emplea también leche normal de cabra y vaca. El nombre de sobao, por el que es igualmente conocido, se debe a que se amasa a mano y después se cuelga de una bolsa de tela para que escurra el líquido. Su pasta es semidura, de color blanco, sin ojos y con sabor bastante amargo. Madura durante 2 meses y las piezas pesan entre 1,5 y 3 kg. Un queso original tanto en su forma como en su sabor, pero que es difícil de encontrar fuera de su zona de producción. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Arzúa-ulloa. (Queixo de Arzúa – Ulloa) Denominación de Origen de queso español; comarca de Arzúa, provincia de La Coruña. Es uno de los quesos más tradicionales de Galicia, de arraigada

elaboración casera, que en la actualidad está perfectamente tipificado por la industria quesera. Se elabora a partir de leche de vaca, cruda o pasteurizada, de las razas Rubia Gallega, Pardo Alpina y Frisona. Se le añade pasta de cuajo de origen animal, a una temperatura entre 28 y 32 °C, para conseguir una cuajada blanda compacta. El resultado final del proceso –que incluye salado, oreado y madurado durante 15 días como mínimo- es un queso de tierno a semicurado, de pasta compacta, pero blanda, no cocida y graso. La corteza es lisa y de color amarillo pajizo. El queso de forma discoidal, se comercializa en tamaños pequeño y mediano, con pesos que oscilan entre 300 g y 2 kg. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso arzúa	
Energía (kJ)	1417,02
Calcio (mg)	559,00
Sodio (mg)	547,00
Fósforo (mg)	394,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	340,00
Energía (kcal)	339,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Potasio (mg)	55,00
Grasa (g)	29,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Proteína bruta (g)	19,40
Grasa saturada (g)	17,98
Magnesio (mg)	16,00
Grasa moninsaturada (g)	8,46
Cinc (mg)	2,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,01
Hierro (mg)	0,60
Vitamina E (mg)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.

Yodo (mg)	
-----------	--

queso asiago. Procedente de la región italiana de los Alpes, este queso semicurado con agujeros pequeños y medianos, tiene un sabor ligeramente picante cuando está tierno. Al curarse, su textura se vuelve dura y su sabor intenso, fase en la que se usa sobre todo para rallar. Véase: quesos curados.

queso azul. Queso sin cocer ni prensar, cuyo cuajo se halla veteado de moho. Estos quesos tienen un aroma intenso, un sabor fuerte y picante, y se caracterizan por desmenuzarse con facilidad. Los quesos azules son muy ricos en sodio. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso azul	
Energía (kJ)	1472,63
Calcio (mg)	526,00
Fósforo (mg)	362,00
Energía (kcal)	353,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	350,00
Sodio (mg)	145,00
Potasio (mg)	138,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	88,00
Ácido fólico (µg)	40,00
Grasa (g)	29,60
Magnesio (mg)	27,00
Proteína (g)	21,10
Grasa saturada (g)	18,50
Yodo (mg)	9,00
Grasa moninsaturada (g)	8,60
Niacina (mg eq. niacina)	4,75
Cinc (mg)	2,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,90
Vitamina E (mg)	0,77
Carbohidratos (g)	0,72
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,50
Vitamina D (µg)	0,23
Hierro (mg)	0,19
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,18
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.

queso azul Cashel. Elaborado por la familia Grubb, que fueron expulsados de Inglaterra por motivos religiosos en el siglo XVII. Acabaron viviendo en Tipperary, donde se hicieron famosos como molineros y productores de mantequilla. A mediados de la década de los 80 sus descendientes elaboraron el Cashel Blue, el primer queso azul irlandés. Cremoso y húmedo, su sabor es reforzado por un punto intenso de sal. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso azul de Gippsland. Queso de vaca australiano, con una textura cremosa característica, veteado azul, aroma intenso y sabor fuerte. Véase: quesos azules.

queso azul de oveja. Queso de textura firme y sabor fuerte. El cultivo de bacterias madura este queso desde el interior hacia el exterior. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso bannon à la feuille. Procedente de Provenza, se puede elaborar con leche de cabra, oveja, vaca o una mezcla de ellas. Siguiendo la tradición, se envuelve en hojas de castaño y se ata con rafia, facilitando así la curación y aumentando su aroma. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Bárdenas. Está elaborado con leche de oveja, su forma es cilíndrica de unos 13 cm de diámetro y 10 cm de altura. Su pasta es amarillenta, muy grasienta, con muchos agujeros pequeños y con un sabor muy especial. Su corteza es lisa y de color pardo. El momento óptimo para consumirlo es a los 3 meses de curación, pero puede dejarse madurar más tiempo en lugar fresco y adquirirá un sabor más fuerte. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso beaufort d'estive. Un tipo de gruyère de la región de haute Savoie. Siempre presente en las estaciones de esquí, se comercializa en ruedas muy grandes y es un buen ingrediente de las fondues. Elaborado con la leche obtenida en verano de los rebaños

que pastan en los Alpes. Tiene corteza dura, de color oscuro y textura lisa y compacta. Es un buen queso para rallar. Véase: quesos franceses y suizos.

queso bega brown wax. Queso semicurado. Cheddar australiano de sabor fuerte, elaborado con leche de vaca. Véase: quesos semicurados.

queso Benasque. Elaborado en el valle de Benasque (Aragón) a partir de leche de vaca. De presentación cilíndrica, su sabor es delicado y muy equilibrado. Véase: quesos de España. (Aragón)

queso Beyos. Es originario de Amieva y Ponga (Asturias) Son pequeños quesos elaborados estacionalmente con leche de vaca-cabra, de forma cilíndrica de unos 10 cm de altura y diámetro bastante menor. Corteza grisácea y pasta firme de color amarillo. Producción artesana totalmente. Se consume con distintos grados de curación; de quince días a dos meses. Véase: quesos de España (Asturias)

queso blanco desnatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso blanco desnatado	
Sodio (mg)	380,00
Energía (kJ)	326,77
Fósforo (mg)	160,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	89,00
Energía (kcal)	78,18
Calcio (mg)	73,00
Ácido fólico (µg)	27,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Proteína (g)	13,30
Magnesio (mg)	9,00
Colesterol (mg)	5,00
Carbohidratos (g)	3,30
Niacina (mg eq. niacina)	3,20

Grasa (g)	1,40
Grasa saturada (g)	0,90
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,70
Cinc (mg)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,26
Hierro (mg)	0,10
Vitamina D (µg)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina E (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso blanco pasteurizado. Según el Código Alimentario, 3.15.28. b. Es aquel queso fresco en el que el coágulo obtenido se somete a un proceso de pasteurización, quedando dispuesto para el consumo al finalizar su proceso de fabricación. Véase: quesos frescos y blancos pasteurizados.

queso blando. Queso curado, escurrido y moldeado pero sin prensar ni someter a cocción. El porcentaje de humedad varía entre un 50% y un 60% y la materia grasa constituye del 20% al 26% del peso. Los quesos de corteza enmohecida se recubren con una capa de moho blanco (*camembert* y *brie*); en algunos casos esta corteza comestible, contiene más vitaminas que el propio queso. Los quesos de corteza lavada se limpian con salmuera. Estos quesos blandos están en su punto, cuando la pasta resulta cremosa y de color uniforme; la corteza, por su parte, no debe crujir sino, más bien, ser blanda. Se pueden untar sobre el pan. Véase: clasificación de quesos.

queso bleu d'auvergne. Queso azul tradicional de granja o factoría, con textura húmeda y quebradiza. Su sabor es picante, fresco, de toque herbáceo. Bueno para ensaladas. Véase: quesos franceses y suizos.

queso bleu de haut Jura. Sinónimo: queso bleux de ges. Véase: quesos franceses y suizos.

queso bleux de ges. De la región de Jura, es conocido también como bleu de haut Jura. Queso azul tradicional de granja o cooperativa, elaborado con leche de vaca sin pasteurizar y comercializado en ruedas grandes (36 cm) De sabor pronunciado y textura dura, es un buen queso para ensaladas. Véase: quesos franceses y suizos. Sinónimo: queso bleu de haut Jura,

queso blue brie. Queso azul de vaca, suave y cremoso, con una corteza característica de moho blanco tipo Brie. Véase: quesos azules.

queso blue castello. Queso azul danés, de textura muy cremosa y sabor pleno. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos azules.

queso bocconcini. Pequeñas bolas de mozzarella fresca, conservadas en suero de leche. Algunos productores pequeños y emprendedores vuelven a elaborar una variedad con leche de búfala. Véase: quesos de pasta hilada y frescos. Véase: quesos de pasta hilada.

queso bola. El fabricado originariamente en Holanda, en forma de bola, con corteza generalmente roja. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso de bola	
Energía (kJ)	1456,73
Sodio (mg)	980,00
Calcio (mg)	760,00
Fósforo (mg)	520,00
Energía (kcal)	348,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	305,00
Potasio (mg)	129,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	85,00
Ácido fólico (µg)	30,00
Proteína (g)	29,00
Magnesio (mg)	28,00
Grasa (g)	25,00
Grasa saturada (g)	14,70
Grasa moninsaturada (g)	7,20
Niacina (mg eq. niacina)	5,90

Cinc (mg)	3,30
Carbohidratos (g)	2,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,75
Vitamina E (mg)	0,65
Grasa poliinsaturada (g)	0,62
Hierro (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,18
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

queso bonchester. Queso de granja escocés, elaborado con leche sin pasteurizar de vacas de Jersey. Es rico en grasas, tiene sabor a mantequilla y tentadora consistencia blanda y cremosa. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso bonde en gatine. Pequeño queso de cabra en forma de tronco, envuelto en ceniza, con textura quebradiza e intenso aroma frutado. Véase: quesos franceses y suizos.

queso boulette d'Avesne. Loa cuajada de este queso fresco en forma de cono se mezcla con estragón, perejil, clavos triturados y pimentón. Tiene sabor picante y su textura es húmeda y dura pero quebradiza. Véase: quesos franceses y suizos.

queso boursin. Queso fresco cremoso y suave, condimentado con ajo y hierbas. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso Braña del Río. Se comercializa en pequeña escala, es fresco, y se presenta en cuencos de corteza de abedul y tapados con una hoja de higuera; es de la zona de Anleo, en Navia. Véase: quesos de España (Asturias)

queso brebis pyrénéas. Queso grande de forma cilíndrica, elaborado con leche de

oveja. Tiene corteza de un color anaranjado oscuro, textura lisa y sabor dulzón a nuez. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Brie. Queso de pasta blanda francés, que adquiere un pronunciado aroma dulzón una vez curado. Se elabora con leche de vaca, de gusto muy delicado y de color amarillo pálido. Existen varios tipos: el **Brie de Meaux** y el **Brie de Melun** son los más destacados. Véase: quesos de pasta blanda. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso brie	
Energía (kJ)	1378,98
Sodio (mg)	717,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	390,00
Energía (kcal)	329,90
Fósforo (mg)	220,00
Potasio (mg)	160,00
Ácido fólico (µg)	150,00
Calcio (mg)	117,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	80,00
Magnesio (mg)	27,00
Grasa (g)	22,50
Proteína (g)	20,60
Grasa saturada (g)	17,30
Grasa moninsaturada (g)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,96
Cinc (mg)	2,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Hierro (mg)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,23
Vitamina D (µg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso brie de Meaux. Procedente de Île-de-France, donde se produce desde el año 771

a. c. es el queso tradicional de granja, elaborado con leche cruda. Tiene una corteza blanca, suave al tacto y su textura es cremosa y suave una vez curado. Ligero toque a setas en aroma y sabor. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Brossat o Brull. Requesón obtenido del suero de la leche de oveja sobrante de los quesos que se elaboran en el Valle de Arán o en el Valle de Tronxón. Se toma como postre y ha de consumirse enseguida, endulzado o no. Otro nombre: queso Brut. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Brull. Véase: queso Brossat.

queso Brulló. Se trata de un requesón, elaborado con el suero de la leche de cabra y oveja. Se consume fresco. Véase: quesos de España (Comunidad Valenciana)

queso Buelles. Queso de cabra de la Asturias oriental, de pequeño tamaño y peso inferior a 1 kg. Forma cilíndrica con altura parecida al diámetro. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Burgos. Uno de los quesos más imitados. Elaborado con leche de vaca y oveja, fresco, de sabor muy delicado. Hecho en moldes de mimbre y conservado en salmuera. Es poco graso, y por este motivo, su consumo es elevado, ya que resulta el queso ideal para las dietas alimenticias bajas en calorías. Véase: quesos de España. (Castilla y León) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso de Burgos	
Sodio (mg)	1200,00
Energía (kJ)	850,53
Fósforo (mg)	600,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	261,00
Energía (kcal)	203,48
Potasio (mg)	200,00
Calcio (mg)	186,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	24,40
Proteína (g)	15,00

Grasa (g)	14,90
Colesterol (mg)	14,50
Ácido fólico (µg)	14,30
Grasa saturada (g)	8,80
Yodo (mg)	4,80
Grasa moninsaturada (g)	4,30
Carbohidratos (g)	2,50
Cinc (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,89
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,66
Hierro (mg)	0,62
Vitamina E (mg)	0,56
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

queso Burgos sin sal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso de Burgos sin sal	
Fósforo (mg)	200
Calcio (mg)	186
Energía (kcal)	174
Porción comestible	100
Potasio (mg)	100
Colesterol (mg)	78
Agua (mg)	70
Sodio (mg)	50
Retinol (mg)	32
Proteínas (g)	15
Grasa (g)	11
Ácido graso saturado (g)	9,6
Ácido fólico (µg)	9
Grasa poliinsaturada(g)	4,4
Carbohidratos (g)	4
Ácido ascórbico (mg)	1,5
Cianocobalamina (µg)	0,5
Grasa poliinsaturada(g)	0,45
Ácido linoléico (g)	0,3
Hierro (mg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,3
Ácido linolénico (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,02

Fibra vegetal (g)	0
-------------------	---

queso cabra. Los quesos más variados y delicados en cuanto a sabor, dentro de su rudeza. El sabor de los “cabras” no complace a todo el mundo y suele ser rebajado mediante la mezcla de leche, de oveja o de vaca. Quesos blandos y de corteza natural elaborados en su totalidad con leche de cabra o mezclada con leche de vaca. Estos quesos son más blancos que el de vaca y presentan un sabor más intenso. Los quesos de leche de cabra pueden estar marinados en aceite de oliva, pasados por ceniza, envueltos en hojas o cubiertos en hierbas o pimienta. Pueden venir redondos o cilíndricos, en bloques pequeños o grandes, en pirámides o en cuadrados. El sabor varía de suave y cremoso a fuerte y ácido. Unos son muy blandos y cremosos, otros duros, según maduración. La mayoría se fabrica a partir de una mezcla de leche de cabra y de vaca, lo que los hace suaves y cremosos. A esta categoría pertenece el **queso feta**, elaborado con leche de oveja, de vaca o una mezcla con leche de cabra. Véase: Clasificación de quesos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso de cabra	fresco	curado
Energía (kJ)	1249,82	1952,06
Fósforo (mg)	818,00	796,00
Calcio (mg)	543,00	190,00
Sodio (mg)	480,00	790,00
Energía (kcal)	299,00	467,00
Porción comestible	100,00	100,00
Potasio (mg)	90,00	114,00
Magnesio (mg)	88,00	26,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	65,00	437,00
Grasa (g)	23,90	39,60
Proteína bruta (g)	19,80	27,60
Colesterol (mg)	16,00	100,00
Grasa saturada (g)	15,36	25,40
Grasa moninsaturada (g)	6,22	10,60
Ácido fólico (µg)	5,00	53,00
Cinc (mg)	2,00	2,90
Carbohidratos (g)	1,10	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	0,81	1,40

Vitamina B ₁₂ (µg)	0,78	1,50
Hierro (mg)	0,40	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,26	2,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,24	1,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09	0,10
Vitamina E (mg)	0,05	0,90
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04	0,14
Fibra (g)	0,00	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.	0,00
Vitamina D (µg)	tr.	0,20
Yodo (mg)		

queso cabra de Murcia. Denominación de Calidad de queso español; define los quesos producidos a partir de leche entera pasteurizada de cabra de la raza Murciano-Granadina y sus cruces, a la que se añaden sales de calcio y cuajo animal; y en quesos curados, además, fermentos lácticos acidificantes y aromatizantes. La zona de producción y elaboración se extiende por toda la región de Murcia. Por su sistema de elaboración se distinguen 3 tipos de quesos: **Queso fresco**, de pasta blanda y de color blanco intenso, sin corteza, de forma cilíndrica y en 2 formatos: **pequeño**, de 300 a 600 g; y **grande**, de 1,2 a 1,5 kg. El sabor es fresco y muy mantecoso. **Queso maduro**, de forma cilíndrica, semiduro, de pasta firme, compacta y de color blanco. Tiene el aroma típico de la leche de cabra. **Queso al vino**, maduro, de pasta prensada, lavada y no cocida. Su textura es blanda, mantecosa y elástica. Ofrece un color blanco intenso al corte, con un aroma suave y un sabor ligeramente ácido y un poco salado. Corteza muy ligera, lavada con vino tinto. Formato cilíndrico, con bordes rectos. Véase: quesos de España.

queso Cabrales. Denominación de Origen de queso español. Principado de Asturias. El elemento fundamental del proceso de elaboración es la maduración en cuevas, con un alto índice de humedad y una temperatura entre 6ª y 10 °C, que facilita el desarrollo del moho. El queso resultante, en el que se mezclan leches de vaca, oveja y cabra, es un queso serio, de fuerte olor y potente sabor, vetado en azul verdoso por el *Penicillium*

glaucum; *Penicillium claverum*, de corteza blanda, untuosa, pardo oscura. Su pasta es blanda, cremosa, blaco amarillenta con vetas azules. No tiene ojos, pero sí algunas cavidades. Olor fuerte y gusto pronunciado, reacio y picante. Muy mantecoso al paladar con intenso retrogusto. Fuera de las cuevas se conserva de 3 a 5 semanas. La reglamentación vigente impide envolverlo en ninguna clase de hojas secas de castaño o de higuera silvestre. Esta tradicional forma de presentación ha sido sustituida por el consejo regulador, por un papel metalizado de uso alimentario con el dibujo de las hojas. Véase: quesos de España. (Asturias) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso cabrales	
Energía (kJ)	1623,93
Sodio (mg)	1067,00
Calcio (mg)	700,00
Energía (kcal)	388,50
Fósforo (mg)	379,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	300,00
Porción comestible	95,00
Potasio (mg)	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Ácido fólico (µg)	80,00
Grasa (g)	33,00
Proteína (g)	21,00
Magnesio (mg)	20,00
Grasa saturada (g)	17,73
Grasa moninsaturada (g)	9,45
Niacina (mg eq. niacina)	6,30
Cinc (mg)	2,30
Carbohidratos (g)	2,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,82
Vitamina E (mg)	0,80
Hierro (mg)	0,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,60
Vitamina D (µg)	0,23
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

queso cacciocavallo. Tipo de queso italiano. Es un queso del Sur como el provolone, cuajado y sin cáscara. Se prepara con leche de vacas criadas con una dieta de pastos silvestres, lo que le confiere un sabor y un aroma peculiares.

queso caciotta. Véase: quesos de pasta hilada.

queso Cádiz. Elaborado con leche de cabra. Se escurren y prensan medianamente en cestos de esparto que le dan forma y dibujo. Pasta amarillenta y, al secar ésta, se endurece la corteza. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Calahorra. Buen queso elaborado con leche de oveja, muy típico de la zona pero poco conocido. Sabor fuerte, textura compacta y con la corteza rayada por la huella que dejan las maderas talladas que se utilizan para prensarlo y desuerizarlo a fondo. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Calanda. Elaborado en Samper de Calanda (Aragón) con leche de oveja. Un queso de presencia golosa, muy equilibrado en sabor. Semiseco es muy aromático. Véase: quesos de España. (Aragón)

queso Caldueñín. Procede del municipio de Llanes, es de oveja, De elaboración estacional; tiene una fecha de maduración de una semana a doce meses. En el salado se emplea salmuera. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Camembert. Una de las peculiaridades de este queso es que se conoce el nombre de su creadora. La granjera Marie Harel lo elaboró por primera vez en 1790, a partir de leche de vaca. Queso blando y sin prensar de sabor y olor muy fuertes debidos a la fermentación producida por el moho «*Penicillium camemberti*», de color azulado que le otorga una suavidad y cremosidad únicas. Bautizado con el nombre de la villa del departamento de Orne: Camembert. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso camembert	
Sodio (mg)	1410,00
Energía (kcal)	312,00
Calcio (mg)	154,00
Potasio (mg)	110,00
Colesterol (mg)	92,00
Porción comestible	83,00
Grasa (g)	24,00
Proteína (g)	20,00
Grasa saturada (g)	15,60
Grasa moninsaturada (g)	6,50
Carbohidratos (g)	4,00
Cinc (mg)	3,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	-
Ácido fólico (µg)	
Energía (kJ)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	-
Magnesio (mg)	-
Niacina (mg eq. niacina)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	.
Tiamina (B ₁) (mg)	-
Vitamina A (µg eq. retinol)	-
Vitamina D (µg)	-
Vitamina E (mg)	-
Yodo (mg)	-

queso Camembert de Normandía. Es el camembert tradicional elaborado con leche de vaca sin pasteurizar. El camembert habitual elaborado en factorías suele fabricarse con leche pasteurizada. Tiene una corteza blanca, de tacto suave, y su textura es cremosa una vez maduro. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Camembert. producto industrial. Es la versión más comercializada del queso de origen francés. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta blanda.

queso Camerano. Elaborado en toda la Sierra de Cameros, a partir de leche de cabra. Se

cuaja con cuajo de estómago de cabrito y su pasta es de consistencia blanda y sin ojos. La corteza conserva la huella de las canastillas de mimbre donde se moldea, aunque prácticamente no forma corteza. Es de forma redonda y su peso oscila entre 250 g a 500 g. Se suele consumir fresco dentro de la semana, pero algunos prefieren dejarlo secar y entonces su sabor es más fuerte. Los mejores Cameranos proceden de los pueblos de Torrecilla, San Román, y Villoslada, pero la mayor producción se obtiene en Haro. Véase: quesos de España (Rioja)

queso Cantabria. Denominación de Origen de queso español; Comunidad Autónoma de Cantabria. La leche procede de la cabaña tradicional de vaca de raza Frisona, que se cría en la zona montañosa de Cantabria, en tierras fértiles de prados. El clima es muy húmedo. Para elaborar una pieza de queso se necesitan unos 10 litros de leche de vaca. Su maduración debe ser superior a 7 días. No está permitida la adición de ningún aditivo. El queso es graso, con corteza y pasta blandas, de color hueso. Su pasta no debe tener ojos. Se comercializa en cilindro y barra, con un peso que oscila entre 400 g y 2,8 kg. Suave, mantecoso, muy adecuado para la cocina en múltiples aplicaciones porque funde muy fácilmente. Véase: quesos de España.

queso cantal. Sinónimo: salers. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Carranza. Parecido a los quesucos de Cantabria, elaborado con leche cruda de oveja y sólo se produce en algunos caseríos. Su pasta es blanca, muy cremosa y con pocos agujeros. No se forma propiamente corteza, su forma es como la de un disco plano. Madura en 3 semanas. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso Carriles. Procede del municipio de Llanes. Se elaboran todo el año con leche

de vaca. Tiene una fecha de maduración de 15 a 29 días. En el salado se emplea salmuera y características parecidas al queso de Vidiago. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Casín. Es un pequeño queso elaborado en el Concejo de Campo de Caso, con leche de las vacas casinas, cuyo contenido en grasa es probablemente uno de los mayores de Europa. Después de desnatada, con la cuajada escurrida y amasada a mano, se forman los quesos llamados Gorollo, dándoles forma de tronco de árbol. Cada 3 días se corta este tronco y se vuelve a amasar y esta faena se repite hasta 5 veces. la última vez que se amasa el Gorollo se le graba la inicial del fabricante encima, y el final resulta de forma cilíndrica por el peso de la tabla. Es un queso muy seco al paladar. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Cebreiro. Denominación de Calidad de queso español; ampara los quesos de producción y elaboración exclusivamente artesanal en explotaciones ganaderas de la montaña de Lugo, colindantes con León. Es un clásico queso gallego, elaborado a partir de leche entera, cruda o pasteurizada, de vaca o de vaca y cabra, de razas autóctonas de escasa producción pero de gran riqueza grasa. La forma es muy característica, similar a un gorro de cocinero o de hongo, de base cilíndrica, de tamaño medio, entre 1 y 2 kg. Apenas tiene corteza, pudiendo ser remelosa y de color blanco amarillento para los tiernos o enmohecida y de color verde azulado para los semicurados. El interior es blando, untuoso, con estrías y de color blanquecino. El sabor es muy especial, principalmente ácido y un poco amargo, como un yogur, muy graso, con aroma a mantequilla, nada salado y que puede transformarse en levemente picante, en los más viejos. Véase: quesos de España. Nombre original: **Queixo do Cebreiro**.

queso cerdo. Conserva hecha con trozos de carne de cabeza de cerdo o de jabalí prensados y conglomerados en forma de queso.

queso Cerrato. Queso elaborado con leche de oveja pasteurizada. Forma cilíndrica de 17-20 cm de diámetro y 12 cm de altura. La pasta es blanquecina con algunos ojos y más bien dura. La corteza es grisácea. Tiene una maduración de 4-5 meses y se conserva sin problemas hasta 2 años. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Cervera. Elaborado con leche de oveja, recuerda al queso de Burgos. Es cilíndrico, con un diámetro de unos 20 cm y su altura, irregular, es en el centro de la pieza de unos 6 cm. Su peso oscila entre 1 y 2 kg. La pasta es blanca y blanda y sólo se consume fresco. Véase: quesos de España (Comunidad Valenciana)

queso cheddar pyengana cloth. Queso semicurado. Cheddar australiano de vaca, con corteza de tela y de sabor fuerte y persistente. Véase: quesos semicurados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso cheddar	
Energía (kJ)	1728,85
Calcio (mg)	740,00
Sodio (mg)	700,00
Fósforo (mg)	470,00
Energía (kcal)	413,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	412,50
Colesterol (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	100,00
Yodo (mg)	39,00
Grasa (g)	34,40
Magnesio (mg)	28,00
Proteína (g)	26,00
Grasa saturada (g)	21,70
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	9,40
Niacina (mg eq. niacina)	6,10
Cinc (mg)	2,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,40
Vitamina E (mg)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,40
Vitamina D (µg)	0,26

Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.

queso cheshire. También conocido en Europa como chesher, es uno de los quesos británicos más antiguos que tiene algunas versiones artesanales elaboradas aún con leche de vaca sin pasteurizar. Es quebradizo, de sabor fresco y aroma intenso, y puede ser rojizo, azul con finas vetas o blanco. De ellos, el segundo tiene un sabor algo más fuerte. Los otros dos son muy buenos para fundir. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Chéster. Queso inglés elaborado con leche de vaca, la tercera parte desnatada y caliente; tardaría tres años en madurar si no se recurriera a procedimientos artificiales.

queso Cincho. Está elaborado con leche de oveja. Los moldes que se utilizan son cinchos de esparto que le dan su forma característica cilíndrica con igual diámetro que altura, y que constituye la principal diferencia con el queso Cerrato. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Cóbrecas. De raíces antiguas, producido en el monasterio que le da el nombre (En el Alfoz de Lloredo, Cantabria) De forma cilíndrica, corteza grisácea debida a los hongos. Su interior es de una pasta poco hecha de un color alimonado. Presenta ojos y su textura es compacta. Buen sabor. Es la fracción más artesanal del queso de Cantabria o Nata. Véase: quesos de España. (Cantabria)

queso coeur poitvin. Queso de cabra en forma de corazón, con corteza natural y textura cremosa. Véase: quesos franceses y suizos.

queso condimentado frito. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entreme-

ses. Lo más adecuado para freír los trozos del panir es una sartén de hierro colado. Deles la vuelta con una espátula para evitar que se quiebre la corteza que se forma. **Ingredientes:** panir; cúrcuma; sal; ghee; cilantro; limón, Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *tali hui panir*;

queso crayeux de roncq. Queso de vaca, de forma cuadrada, lavado con cerveza local. Su sabor es intenso y salado. Véase: quesos franceses y suizos.

queso crema. Queso fresco elaborado con leche de vaca entera o con leche entera y nata. Tiene un alto contenido en grasas, pero existen variedades más ligeras. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso crottin. Queso de cabra curado de textura firme, corteza característica y sabor intenso. Véase: quesos de cabra y oveja. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso crottin de chavignol. Procedente del Loira, es un queso de invierno elaborado con leche de cabra sin pasteurizar, cuya consistencia se vuelve más dura en el proceso de maduración. Apodado con un nombre que significa "boñigas", su masa, de color blanco, es quebradiza y de sabor fuerte. Excelente para hacerse al gratén. Véase: quesos franceses y suizos.

queso cuajada de cabra. La cuajada tiene un sabor mucho más suave que el queso.

queso cuayáu. Su nombre indica que se trata de un queso cuajado. Es un queso fresco de cuajada frágil con elaboraciones similares a partir de la leche de vaca o de oveja o, más frecuentemente, de la mezcla de ambas. Se suelen fabricar de Abril a agosto, pero cuando se emplea sólo leche de vaca se producen durante todo el año. Es de sabor muy bueno, pero su elaboración es tan extremadamente artesanal que corren el

riesgo de desaparecer, lo cual sería penoso.
Véase: quesos de España (Asturias)

queso curado. Queso prensado y cocido cuya textura suele ser dura aunque también, en ocasiones, granulada como el parmesano. Estos quesos deben presentar un color y una consistencia uniformes y contar con una corteza resistente. No se deben adquirir quesos secos o abombados, pastosos o demasiado granulados, con la corteza agrietada. El queso curado contiene un máximo de un 35% de humedad.

queso danish blue. Queso azul semicurado, de textura cremosa, sabor a mantequilla y ligeramente picante. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos azules.

queso de Alicante. Véase: queso Alicante.

queso de Áliva. Véase: queso Áliva.

queso de Alto Urgel y Cerdaña. Véase: queso Alto Urgel y Cerdaña.

queso de Andía. Véase: queso de Entzia o Andía.

queso de Ansó. Véase: queso de Hecho y Ansó.

queso de Antequera. Véase: queso Antequera.

queso de Aralar. Véase: queso Aralar.

queso de Arangas. Véase: queso Arangas.

queso de Badaia. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso de Benasque. Véase: queso Benasque.

queso de Beyos. Véase: queso de Beyos.

queso de bola. Véase: queso bola.

queso de Brie. Véase: queso Brie.

queso de Buelles. Véase: queso Buelles.

queso de Burgos sin sal. Véase: queso de Burgos sin sal.

queso de Burgos. Véase: queso Burgos.

Queso de Cabra de Murcia. Véase: queso Cabra de Murcia.

queso de cabra. Véase: queso cabra.

queso de Cabrales. Véase: queso Cabrales.

queso de Cádiz. Véase: queso Cádiz.

queso de Calanda. Véase: queso Calanda.

queso de Caldueñín. Véase: queso Caldueñín.

queso de Camembert de Normandía. Véase: queso Camembert de Normandía.

queso de Camembert. producto industrial. Véase: queso Camembert. producto industrial.

queso de Camembert. Véase: queso Camembert.

queso de Cantabria. Véase: queso Cantabria.

queso de Carranza. Véase: queso Carranza.

queso de Carriles. Véase: queso Carriles.

queso de Casín. Véase: queso Casín.

queso de Cazoleta. Véase: queso de Puzol o Cazoleta.

queso de Cebreiro. Véase: queso Cebreiro.

queso de cerdo. Véase: queso cerdo.

queso de Cervera. Véase: queso Cervera.

queso de Cincho. Véase: queso Cincho.

queso de Cóbreces. Véase: queso Cóbreces.

queso de crema. Véase: queso crema.

queso de Cuayáu. Véase: queso cuayáu.

queso de Entzia o Andía. Véase: queso Entzia o Andía.

queso de Escarún. Véase: queso Escarún.

queso de Esgueva. Véase: queso Esgueva.

queso de Flor o de Santa María de Guía.
Véase: queso Flor o de Santa María de Guía.

queso de Formentera. Véase: queso Formentera.

queso de Gamonedo. Véase: queso Gamonedo.

queso de Gamoneu. Véase: queso Gamonedo.

queso de Garmillas. Véase: queso Garmillas.

queso de Garrotxa. Véase: queso Garrotxa.

queso de Gaztazarra. Véase: queso Gaztazarra.

queso de Gorbea. Véase: queso Gorbea.

queso de Gorgonzola. Véase: queso Gorgonzola.

queso de Gouda. Véase: queso Gouda.

queso de Grazalema. Véase: queso Grazalema.

queso de Gruyer. Véase: queso Gruyer.

queso de Guriezo. Véase: queso Guriezo.

queso de Hecho y Ansó. Véase: queso Hecho y Ansó.

queso de hierba. Véase: queso hierba.

queso de Holanda. Sinónimo: queso de bola.

queso de Idiazábal. Véase: queso Idiazábal.

queso de la Armado o Sobao. Véase: queso Armado o Sobao.

queso de La Braña del Río. Véase: queso Braña del Río.

queso de la Calahorra. Véase: queso Calahorra.

queso de La Estrella. Véase: queso Oropesa o La Estrella.

queso de la Gomera. Véase: queso Gomera.

queso de la Peral. Véase: queso Peral.

queso de la Selva. Véase: queso Selva.

Queso de La Serena. Véase: queso Serena.

queso de la Sierra de Andévalo y de Aracena. Véase: queso Sierra de Andévalo y de Aracena.

queso de la Sierra de Aracena. Véase: queso de la Sierra de Andévalo y de Aracena.

queso de la Sierra de Ávila. Véase: queso Sierra de Ávila.

queso de la Sierra de Gredos. Véase: queso Sierra de Gredos.

queso de la Tiñosa. Véase: queso Tiñosa.

queso de Lanz. Véase: queso Lanz.

queso de las Alpujarras. Véase: queso Alpujarras.

queso de las Bárdenas. Véase: queso Bárdenas.

queso de las Hurdes. Véase: queso Hurdes.

queso de Lea-Artibai. Véase: queso Lea-Artibai.

queso de León. Véase: queso León.

queso de Los Carriles. Véase: queso Carriles.

queso de los Ibores. Véase: queso Ibores.

queso de los Pedroches. Véase: queso Pedroches.

queso de los Tambores. Véase: queso Tambores.

Queso de Mahón. Véase: queso Mahón.

Queso de Maó, fresco. Véase: Queso Maó, fresco.

Queso de Maó. Véase: queso Maó.

queso de Montsec. Véase: queso Montsec.

queso de mozzarella. Véase: queso mozzarella.

queso de Murcia al vino. Véase: queso Murcia al vino.

queso de Murcia. Véase: queso Murcia.

queso de Orduña. Véase: queso Orduña.

queso de Oropesa o La Estrella. Véase: queso Oropesa o La Estrella.

queso de Oscos. Véase: queso Oscos.

queso de Osona. Véase: queso Osona.

queso de otros animales. Véase: queso otros animales.

queso de oveja. Véase: queso oveja.

queso de Parres. Véase: queso Parres.

queso de pasta hilada. Son quesos que se obtienen por amasadura y estiramiento del cuajo, procedimiento que les proporciona una textura flexible. A esta categoría pertenecen la mozzarella, el provolone, los bocconcini y el caciotta. Véase: clasificación de quesos.

queso de Peñamellera. Véase: queso Peñamellera.

queso de Picón Bejes-Tresviso. Véase: queso Picón Bejes-Tresviso.

queso de Pido. Véase: queso Pido.

queso de Piedra. Véase: queso Piedra.

queso de Plasencia. Véase: queso Plasencia.

queso de Porrúa. Véase: queso Porrúa.

queso de Posada de Valdeón. Véase: queso Posada de Valdeón.

queso de Pría. Véase: queso Pría.

queso de Provolone. Véase: queso Provolone.

queso de Puerto Real. Véase: queso Puerto Real.

queso de Puzol o Cazoleta. Véase: queso Puzol o Cazoleta.

queso de Ricotta. Véase: queso Ricotta.

Queso de Roncal. Véase: Queso Roncal.

queso de Ronda. Véase: queso Ronda.

queso de Roquefort. Véase: queso Roquefort.

queso de San Pantaleón de Vivero. Véase: queso San Pantaleón de Vivero.

queso de Santa Cruz de Tenerife. Véase: queso Santa Cruz de Tenerife.

queso de santa maría de Guía. Véase: queso de Flor o de santa maría de Guía.

queso de Scamorza. Véase: queso Scamorza.

queso de Segovia. Véase: queso Segovia.

queso de Servilleta. Véase: queso Servilleta.

queso de Soria. queso Soria.

queso de suero. Subproductos derivados de quesos normales de cuajada. Véase: clasificación de quesos.

queso de Taleggio. Véase: queso Taleggio.

queso de Tetilla. Véase: queso Tetilla.

queso de Toma. Véase: queso Toma.

queso de Tovalló. Véase: queso Servilleta.

queso de Tronchón. Véase: queso Tronchón.

queso de Tros de Sort. Véase: queso Tros de Sort.

queso de Ulzama. Véase: queso Ulzama.

queso de Ulloa. Véase: queso Ulloa.

queso de Urbasa. Véase: queso Urbasa.

Queso de Urbiés. Véase: Queso Urbiés.

queso de vaca. Véase: queso vaca.

queso de Valdeteja. Véase: queso Valdeteja.

queso de Vall d'en Tenes. Véase: queso Vall d'en Tenes.

queso de Vidiago. Véase: queso Vidiago.

queso de Villadiego. Véase: queso Villadiego.

queso de Villalba de los Alcores. Véase: queso Villalba de los Alcores.

queso de Villalón. Véase: queso Villalón.

queso de Zamora. Véase: Queso Zamorano,

queso deep blue. Es un queso azul tradicional de Tasmania. Con perfume a tierra y agradable sabor, tiene un consistencia dura pero algo quebradiza. Véase: quesos azules.

queso del país – Queixo do País. Véase: queso país – Queixo do País.

queso del Valle de Arán. Véase: queso Valle de Arán.

queso del Valle de Camprodón. Véase: queso Valle de Camprodón.

queso desnatado. Es el que tiende a un 0% en materia grasa. Véase: Clasificación de quesos. Según el Código Alimentario, 3.15.27. c. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; Es el queso que contenga, en grasa láctea, menos de 10%. Véase: clasificación de quesos.

queso doble graso. Es el que tiene, como mínimo, un 60% de materia grasa. Véase: Clasificación de quesos.

queso dolcelatte. Queso de vaca cremoso, con veteado azul. Este queso italiano es una versión más suave del Gorgonzola. Tiene un sabor suave y una textura cremosa. Intercalado con capas de mascarpone, se conoce como “Torte di Dolcelatte” y es un excelente queso para después de la cena. Véase: quesos azules.

queso double gloucester. Queso curado, elaborado con leche de vaca entera, con algunas versiones artesanales todavía obtenidas a partir de leche sin pasteurizar. Consumido a los 4-6 meses de curación, este queso es duro, pero de delicada textura compacta. Su sabor tiene un ligero dejo a nueces y cítricos. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso ducketts caerphilly. Queso tradicional británico, es el mejor de los de Caerphilly. Elaborado con leche de vaca sin pasteurizar, es húmedo pero quebradizo, con un ligero sabor agrio. Al curarse con rapidez, el Caerphilly se puede consumir al cabo de 2 semanas. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso duro. Consistentes, densos, granulados y más difíciles de cortar a medida que envejecen. Véase: clasificación de quesos.

queso edam. Queso holandés semicurado, elaborado con leche de vaca semidesnatada. De sabor suave y textura elástica en un

principio, se vuelve más fuerte, duro y seco al madurar. Véase: quesos semicurados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso edam	
Energía (kJ)	1412,84
Sodio (mg)	778,00
Calcio (mg)	746,00
Fósforo (mg)	462,00
Energía (kcal)	338,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	238,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	80,00
Magnesio (mg)	72,00
Potasio (mg)	64,00
Grasa (g)	28,30
Proteína bruta (g)	20,70
Ácido fólico (µg)	18,00
Grasa saturada (g)	17,30
Grasa moninsaturada (g)	7,92
Cinc (mg)	2,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,91
Vitamina E (mg)	0,80
Hierro (mg)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,40
Vitamina D (µg)	0,18
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Niacina (mg eq. niacina)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso emlett. Elaborado con leche de oveja sin pasteurizar, se comercializa en forma de quesitos redondos gruesos cuya corteza tiene una capa de *Penicillium*. Tiene un aroma característico a levaduras y hongos, y una textura suave que se funde en la boca y se suaviza aún más en el proceso de curación. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Emmenthal. Elaborado en Suiza desde 1295, este queso curado clásico es infundible por sus grandes agujeros y su sabor y aroma a nuez. Es bueno para gratinar

o fundir. Véase: quesos franceses y suizos. Véase: quesos fundidos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso emmental	
Energía (kJ)	1588,61
Calcio (mg)	1080,00
Fósforo (mg)	700,00
Sodio (mg)	450,00
Energía (kcal)	380,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	265,50
Potasio (mg)	110,00
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	50,00
Grasa (g)	29,70
Proteína (g)	28,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa saturada (g)	18,40
Grasa moninsaturada (g)	9,20
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Cinc (mg)	4,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,30
Vitamina D (µg)	1,10
Hierro (mg)	0,80
Vitamina E (mg)	0,35
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,34
Carbohidratos (g)	0,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

queso Emmenthal australiano. Queso semicurado. Fabricado en New South Wales, es un queso de vaca muy parecido al emmental suizo. Véase: quesos semicurados.

queso en porciones. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso en porciones	
Sodio (mg)	1200
Fósforo (mg)	500
Energía (kcal)	435
Retinol (mg)	321
Colesterol (mg)	171

Porción comestible	100
Calcio (mg)	98
Potasio (mg)	65
Agua (mg)	49,9
Grasa (g)	47
Proteínas (g)	31
Ácido graso saturado (g)	13
Grasa poliinsaturada(g)	6,7
Ácido fólico (µg)	5
Grasa poliinsaturada(g)	0,6
Ácido linoléico (g)	0,3
Ácido linolénico (g)	0,3
Cianocobalamina (µg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,14
Hierro (mg)	0,1
Tiamina (mg)	0,02
Ácido ascórbico (mg)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0

queso Entzia o Andía. Elaborado con leche de oveja. Tiene forma cilíndrica y cada pieza pesa 1,5-2 kg. Su pasta es semidura, de color amarillento claro y no presenta ojos. Corteza amarillenta. Es el queso más suave de toda la zona. Su curación dura, por lo menos, 2 meses. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso epicure. Queso semicurado. Queso neozelandés tipo Cheddar, de sabor fuerte y textura quebradiza. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos semicurados.

queso Escarún. Queso especial recomendado. Originario de los Dolomitas. Elaborado con leche cruda 80% oveja, 20% vaca. Dos veces, prensado, dos veces moldeado. De pasta rugosa y que se deshace. Excelente sabor por su intensidad en boca.

queso Esgueva. Este queso está elaborado con leche de oveja. Suele pesar entre 1 y 3 kg por pieza. En la actualidad está industrializado. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso esrom. Queso danés semicurado con pequeños agujeros y sabor picante pronunciado. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos semicurados.

queso extragrasso. Es el que tiene, como mínimo, un 45% de materia grasa. Según el Código Alimentario, 3.15.27. a. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso cuyo contenido en grasa láctea sea de por lo menos el 60%. Véase: clasificación de los quesos.

queso farmers union, añejo. Queso semicurado. Queso de vaca australiano, de sabor fuerte moderado y textura blanda. Véase: quesos semicurados.

queso fermentado. Véase: queso afinado, madurado o fermentado.

queso feta. Originariamente era un queso de oveja, que a veces se mezclaba con leche de cabra. Ahora, incluso se elabora con leche de vaca. Atenas fue la capital del feta. Actualmente se puede encontrar en toda Grecia y en Europa. Es un queso de mesa, de sabor picante y salado. Dada su especial maduración no posee corteza. La pasta es blanda, fresca, ligeramente ácida, con pocos ojos y de color muy blanco. Se presenta en grandes trozos triangulares envasados en recipientes de hojalata o de cristal. Estas piezas triangulares en que se divide la cuajada, en griego se denominan fetes, y dan nombre al queso. El feta se hace con leche de oveja o de cabra, curado en salmuera. Debe ser blanco y desmenuzarse en migas. El feta no se mantiene bien por mucho tiempo pues se seca muy rápidamente. Según el método de fabricación utilizado, su textura varía de blanda a dura o quebradiza. De sabor salado, se suele comercializar en salmuera. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso fiore sardo. Queso de Cerdeña, elaborado con leche de oveja. Tiene textura fina

y sabor picante que se intensifica a medida que envejece, fase en la que este queso se utiliza para rallar. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso fleur de maquis. Queso de leche de oveja sin pasteurizar procedente de Córcega. Cubierto con hierbas y guindillas dulces frescas, es un queso aromático, de deliciosa cremosidad. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Flor o de Santa María de Guía. Está elaborado con leche de cabra en el Norte de Gran Canaria. Se cuaja con la flor del cardo (*Cynara cardunculus*), de ahí que le llamen el queso de la Flor. Y para reforzar la idea suelen llevar estampada una flor en su corteza. Su forma es cilíndrica y se consume fresco y tierno. Véase: quesos de España (Canarias)

queso fontina. Queso de leche de vaca típico del Valle D'Aosta, Italia, también se consume en las regiones vecinas. Tiene un sabor suave, con toques de nuez y, dada su excelente calidad para el fundido, se utiliza para rellenos, guarniciones y salsas, tales como la famosa fondutta piemontesa. También se come como queso de mesa. De sabor pronunciado y textura blanda, es un queso excelente para fundir. Véase: quesos semicurados.

queso Formentera. Un queso muy difícil de encontrar en el comercio por hacerse para el consumo familiar. Y si se encuentra, puede asegurarse, sin gran error, que el comerciante forma parte de la familia o es pariente cercano. Se elabora con leche de oveja. Véase: quesos de España (Baleares)

queso fourme d'ambert. Queso azul de vaca procedente de Aubergne. La corteza es blanda y elástica y la masa es suave y húmeda, jaspeada con puntos de moho. Es un queso de mesa fuerte, utilizado también en ensaladas verdes o en aliños. Véase: quesos franceses y suizos.

queso fresco. Quesos escurridos que no están curados ni fermentados. No se han dejado madurar y deben consumirse con rapidez los quesos frescos contienen hasta un 80% de agua, suelen ser magros y poco energéticos, lisos, de sabor suave o un tanto acidulado. Elaboración reciente, no sufren ninguna transformación ni fermentación, salvo la láctica, y cuentan menos de 25 días. Se utiliza en repostería o como entrante. Su contenido de calcio es escaso, pero constituye una verdadera fuente de proteínas. Véase: productos lácteos de India. Nombre hindú: panir. Según el Código Alimentario, 3.15.28. a. Es el que está dispuesto para el consumo al finalizar el proceso de elaboración. Véase: quesos frescos y blancos pasteurizados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso fresco desnatado Danone	
Energía (kJ)	219,35
Calcio (mg)	120,00
Potasio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	84,00
Energía (kcal)	52,48
Sodio (mg)	33,00
Proteína (g)	9,80
Ácido fólico (µg)	4,00
Carbohidratos (g)	3,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,24
Grasa (g)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

Yodo (mg)	
-----------	--

Queso Fresco de Aragón. Denominación de Calidad de queso español. Se trata de un producto tradicional de Aragón, justificado por el peso ganadero, sobre todo en ovino y caprino, de Aragón. La producción de queso fresco de Aragón se obtiene a partir de leche de oveja, cabra, vaca o sus mezclas, procedente de ganaderías saneadas y registradas en el Consejo Regulador. En la elaboración del queso fresco se utiliza leche pasteurizada, cuajo animal, vegetal o microbiano. También se pueden añadir, de forma optativa, sal, frutos secos, destilados, condimentos y especias. Los quesos frescos de Aragón son de pasta blanda, de color blanco intenso, sin corteza y normalmente de forma cilíndrica. El sabor habitual es fresco, dulzón y ligeramente salado, lechoso, húmedo y muy mantecoso. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso de vaca y oveja fresco	
Energía (kJ)	1625,06
Sodio (mg)	904,00
Calcio (mg)	744,00
Fósforo (mg)	467,00
Energía (kcal)	317,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	291,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	80,00
Potasio (mg)	67,00
Grasa (g)	26,30
Proteína bruta (g)	20,10
Ácido fólico (µg)	20,00
Magnesio (mg)	19,00
Grasa saturada (g)	15,93
Grasa moninsaturada (g)	7,56
Cinc (mg)	2,70
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,72
Hierro (mg)	0,70
Vitamina E (mg)	0,62

Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso fresco de Sierra Morena. Como es bastante general en Andalucía, está elaborado con leche de cabra. Es un queso poco prensado que se consume más bien tierno y fresco, aunque también, a veces, puede encontrarse curado. Tiene forma de cilindro estrecho, es de pasta blanda, de color blanco, y pesa por pieza cerca del kg. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso fresco del Vages. Elaborado con leche pasteurizada, moldeado y prensado. Curación 15 días, envasado al vacío para conservar la piel blanca. Véase: quesos de España. (Cataluña)

queso fresco pasteurizado. Véase: queso fresco y blanco pasteurizado.

queso fresco y blanco pasteurizado. Según el Código Alimentario, 3.15.27.I. a. De acuerdo con el procedimiento de elaboración: a) **Queso fresco.** b) **Queso blanco pasteurizado.** Véase: clasificación de los quesos.

queso fundido. Elaborado con queso prensado vuelto a fundir, al que se le añade leche, nata o mantequilla, unos agentes estabilizadores, emulsionantes, sal, colorantes, edulcorantes y otros aditivos. En Norteamérica, este tipo de queso se elabora sobre todo con *cheddar*, mientras que en Europa predomina el *emmenthal* y el *gruyer*. Recibe nombres distintos en función de la cantidad de queso que contenga (queso fundido, preparación de queso fundido o crema de queso) Según el Código Alimentario, 3.15.26.II. Se entiende por queso fundido el producto obtenido por

molturación y/o mezcla, fusión y emulsión con tratamiento térmico de una o más variedades de queso con o sin la adición de agentes emulgentes, de leche y productos lácteos y de otros productos alimenticios. Véase: quesos y quesos fundidos.

queso fundido desnatado. Según el Código Alimentario, 3.15.30. e. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; Es el queso que contenga, en grasa láctea, menos de 10%. Véase: clasificación de los quesos fundidos.

queso fundido extragrasso. Según el Código Alimentario, 3.15.27. a. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso fundido cuyo contenido en grasa láctea sea de por lo menos el 60%. Véase: clasificación de los quesos fundidos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso fundido extragrasso	
Energía (kJ)	1429,56
Sodio (mg)	472,00
Fósforo (mg)	457,00
Energía (kcal)	342,00
Calcio (mg)	261,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	217,00
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	92,00
Grasa (g)	32,80
Magnesio (mg)	29,00
Vitamina D (µg)	0,20
Grasa saturada (g)	19,90
Grasa moninsaturada (g)	10,20
Proteína (g)	9,30
Ácido fólico (µg)	3,00
Carbohidratos (g)	2,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,92
Cinc (mg)	0,70
Vitamina E (mg)	0,60
Hierro (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,35
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,25
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08

Niacina (mg eq. niacina)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

queso fundido grasso. Según el Código Alimentario, 3.15.30. b. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso fundido que contenga, en grasa láctea, un mínimo de 45% y menos el 60%. Véase: clasificación de los quesos fundidos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso fundido grasso	
Energía (kJ)	1149,50
Sodio (mg)	956,00
Fósforo (mg)	711,00
Calcio (mg)	418,00
Energía (kcal)	275,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	246,00
Potasio (mg)	138,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	70,00
Grasa (g)	23,00
Ácido fólico (µg)	16,00
Magnesio (mg)	15,00
Proteína (g)	14,10
Grasa saturada (g)	13,77
Grasa moninsaturada (g)	8,69
Carbohidratos (g)	2,80
Cinc (mg)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,80
Grasa poliinsaturada (g)	0,77
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,60
Vitamina E (mg)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,15
Vitamina D (µg)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Hierro (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

queso fundido semidesnatado. Según el Código Alimentario, 3.15.30. d. De acuerdo

con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; Es el queso fundido que contiene un mínimo del 10% y un máximo de 25% de grasas lácteas. Véase: clasificación de los quesos fundidos.

queso fundido semigraso. Según el Código Alimentario, 3.15.30. c. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso fundido que contenga, en grasa láctea, un mínimo de 25% y menos el 45%. Véase: clasificación de los quesos.

queso gabriel. Procedente de Cork, en Irlanda, éste es un queso de tipo suizo parecido al gruyère. Elaborado con leche de vaca sin pasteurizar, tiene una textura compacta, seca y dura y una corteza fuerte. Su sabor es intenso con un punto picante en el paladar. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso gallego. Nombre dado a distintas variedades de queso fabricadas en Galicia con leche de vaca y de oveja mezcladas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso gallego	
Energía (kJ)	1469,27
Calcio (mg)	560,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	420,00
Energía (kcal)	351,50
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	85,00
Grasa (g)	28,00
Magnesio (mg)	25,00
Proteína (g)	23,00
Grasa saturada (g)	15,03
Ácido fólico (µg)	15,00
Grasa moninsaturada (g)	8,02
Niacina (mg eq. niacina)	4,70
Carbohidratos (g)	2,00
Cinc (mg)	2,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,80

Grasa poliinsaturada (g)	0,69
Hierro (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Vitamina D (µg)	0,18
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Vitamina E (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Yodo (mg)	

queso Gamonedo. Procede de Cangas de Onís en Asturias, donde también le llaman Gamoneu. Es equilibrado y poderoso. Su nombre proviene de la alimentación de los animales que aportan la lecha para su elaboración; se trata de la hierba llamada gamón, una liliácea (*Asphodelus microcarpus*) oriunda de los parajes del lago Enol y de Covadonga. Es de pasta azul, de corteza color rojo (debido a la invasión de hongos) y presenta al corte un veteado de color amarillo y azul verdoso, se elabora con leche de vaca, oveja y cabra. Su forma es cilíndrica, de unos 20 cm de diámetro y 10 cm de altura y alcanza un peso de 4 kg y más. Durante las 3 primeras semanas es ligeramente ahumado y la maduración posterior se realiza en cuevas naturales. Su punto mejor para consumirlo está entre los 4 y 6 meses. No debe superarse este plazo. Véase: quesos de España. (Asturias)

queso Gamoneu. Véase: queso Gamonedo.

queso Garmillas. Queso similar al pasiego, que se elabora en las Garmillas (Ampuero), con leche de vaca. Para que escurra, le hacen descansar en un junco llamado "Cerbellán". Véase: quesos de España (Cantabria)

queso Garrotxa. Queso artesano catalán, blanco, elaborado con leche de cabra de raza

mureciana o granadina. Textura blanda y cremosa. Suave sabor a nuez.

queso Gaztazarra. (Navarra) Forma parte de la familia de quesos fermentados que se elaboran desde la antigüedad. Está elaborado con leche cruda de ovejas latxas y los magníficos pastos Norteños que rumian son los verdaderos autores de su sabor tan peculiar. Es un queso fresco, que se prensa un poco y luego se desmenuza poniéndolo en una vasija de barro, donde fermenta durante 1 mes, pasado el cual puede empezar a consumirse. Se guarda queso viejo, al cual se le va añadiendo queso fresco para que de nuevo fermente. Durante la fermentación se remueve para evitar su apelmazamiento y se tiene la precaución de cubrir la vasija con un lienzo que permite el paso del aire, pero evite el de las moscas y otros insectos. Cada caserío que fabrica Gaztazarra tiene su propia variante personal. Véase: quesos de España. (Navarra y País Vasco)

queso Genestroso. Se elabora en el Concejo de Cangas de Narcea, con leche de cabra o de oveja. Tiene forma trocónica con un diámetro de 7 cm de base y unos 15 cm de alto. Es de pasta blanca y es característico el molde de esparto que marca en el queso dibujos en su exterior. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Gervais. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso Gervais	
Retinol (mg)	901
Calcio (mg)	492
Energía (kcal)	415
Fósforo (mg)	401
Sodio (mg)	173
Porción comestible	100
Colesterol (mg)	90
Potasio (mg)	70
Agua (mg)	38
Grasa (g)	36
Proteínas (g)	19,7
Ácido fólico (µg)	10
Carbohidratos (g)	2

Hierro (mg)	0,75
Riboflavina (mg)	0,55
Tiamina (mg)	0,04
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

queso Gomera. Se elabora con leche de cabra y, a veces, de oveja. Es de forma cilíndrica, de 500-1.000 g de peso, de pasta prensada blanquecina y de corteza ahumada con leña de jara, brezo y tabaiba. Véase: quesos de España (Canarias)

queso Gorbea. Su nombre viene del Macizo de Gorbea, en Vizcaya, donde se elabora. En el límite de las provincias de Álava y Vizcaya. Se fabrica con leche de ovejas latxas. Cilíndrico, De unos 10-15 cm de diámetro y de 6-8 cm de altura. Es de consistencia semidura fácil de quebrarse, de color ligeramente amarillo, con una corteza dura, lisa y de color amarronado. Tiene pequeños ojos distribuidos de forma irregular y un sabor fuerte, ligeramente ahumado. Se conserva bien 1 ó 2 años. Véase: quesos de España. (Navarra y País Vasco)

queso Gorgonzola. Queso fabricado originalmente en el pueblo italiano próximo a Milán a que debe su nombre; se fabrica sólo en el otoño, con leche de vaca, y en él se desarrolla, más o menos, el moho «*Penicillium glaucum*», de color verde. Se hace en 2 tipos de sabor; uno suave, o dulce, y otro fuerte, o picante. Este soberbio queso de leche de vaca fermentada, caracterizado por sus vetas azules y su fuerte aroma rústico, es una especialidad de Lombardia. El Gorgonzola joven, llamado *dolce latte*, se unta sobre el pan, se esparce sobre la polenta o se utiliza en salsas para pastas. El Gorgonzola estacionado es muy aromático y se come como queso de mesa. Se cocina bien y sirve para hacer una excelente salsa para pastas cuando se lo mezcla con nueces. Pruebe ser-

vir un trozo de gorgonzola con una pera bien madura. Se sirve temperatura ambiente. Véase: quesos azules. Véase: queso de Gorgonzola. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso gorgonzola	
Energía (kJ)	1500,83
Calcio (mg)	612,00
Energía (kcal)	360,73
Fósforo (mg)	356,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	31,20
Ácido fólico (µg)	31,00
Proteína (g)	19,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,20
Carbohidratos (g)	0,62
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,43
Niacina (mg eq. niacina)	0,32
Hierro (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

queso Gouda. Oriundo de la ciudad de Gouda o Ter-Gouw (Holanda), se obtiene con leche de vaca y se presenta en forma de disco; su pasta es de color amarillo, suave y muy sabrosa. Un Gouda viejo nos provocará un sabor mucho más acentuado. Es el queso más utilizado en la cocina holandesa. Si posee una corteza negra, es porque ha estado

en proceso de envejecimiento al menos 7 años. Véase: quesos semicurados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso gorda	
Energía (kJ)	1371,04
Calcio (mg)	854,00
Sodio (mg)	605,00
Fósforo (mg)	490,00
Energía (kcal)	328,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	303,00
Potasio (mg)	114,00
Colesterol (mg)	110,00
Porción comestible	95,00
Magnesio (mg)	29,00
Grasa (g)	27,40
Ácido fólico (µg)	21,00
Proteína bruta (g)	20,40
Grasa saturada (g)	17,70
Grasa moninsaturada (g)	7,80
Cinc (mg)	2,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,66
Vitamina E (mg)	0,53
Hierro (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Vitamina D (µg)	0,24
Niacina (mg eq. niacina)	0,07
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso grana padano. Es un excelente sustituto del Parmesano reggiano. Elaborado con leche de vaca semidesnatada, este queso curado de origen italiano, con un contenido medio de grasa, es muy bueno rallado o con fruta. Véase: quesos curados.

queso graso. Es el que tiene, como mínimo, un 40% de materia grasa. Según el Código Alimentario, 3.15.30. b. De acuerdo con su

contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso que contenga, en grasa láctea, un mínimo de 45% y menos el 60%. Véase: clasificación de quesos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso graso	
Energía (kJ)	1121,29
Vitamina A (µg eq. retinol)	800,00
Energía (kcal)	268,25
Calcio (mg)	150,00
Fósforo (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	25,00
Proteína (g)	8,00
Carbohidratos (g)	3,00
Hierro (mg)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,02
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

queso Grazalema. Procede de la localidad que le da su nombre, que pertenece a la provincia de Cádiz. A caballo entre Málaga y Cádiz, en medio del paisaje aparecen parcelas de verde hierba que permiten pa- cer al ganado caprino y ovino. El Grazale- ma es uno de los quesos, que tanto se pue- de elaborar con leche de oveja como con leche de cabra. En su aspecto industrial es de leche ovina y el tipo artesanal es de le- che de cabra. De forma cilíndrica, su corte-

za es dura y untuosa; pasta firme de color marfileño. Véase: quesos de España. (An- dalucía)

queso Gruyère. Queso fabricado originaria- mente en la localidad suiza de que toma el nombre; se fabrica con leche de vaca coci- da, en grandes ruedas, y tarda tres o cuatro meses a estar en condiciones de ser con- sumido; tiene grandes agujeros en su masa y se considera buena señal respecto de su calidad que estos agujeros sean redondos, regulares y del tamaño aproximado de una nuez. Véase: quesos curados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso gruyère	
Energía (kJ)	1674,61
Calcio (mg)	900,00
Sodio (mg)	640,00
Fósforo (mg)	600,00
Energía (kcal)	400,63
Vitamina A (µg eq. retinol)	159,00
Potasio (mg)	110,00
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	44,00
Grasa saturada (g)	36,65
Grasa (g)	31,00
Proteína (g)	29,00
Ácido fólico (µg)	16,00
Grasa moninsaturada (g)	8,88
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Cinc (mg)	3,20
Carbohidratos (g)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,77
Vitamina E (mg)	0,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,35
Hierro (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,27
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

queso Guriezo. Queso fresco elaborado con leche de oveja en el Valle de Guriezo y

también en la costa de Castro Urdiales. Tiene forma cilíndrica, de 25 cm de diámetro y 4 cm de altura y en su base se disponen unos juncos en los que descansa. Su pasta es semidura, de color blanquecino. Es un queso rústico de sabor muy agradable. Se consume fresco, aunque a veces se prensa más para poderlo guardar todo el año. Véase: quesos de España (Cantabria)

queso haloumi. Queso de cabra salado, de textura hilada, algo correosa y sabor suave, procedente de Oriente Medio. Resulta delicioso frito o hecho a la parrilla y no se funde ni encima de la sartén. Es posible encontrarlo en algunos supermercados y tiendas especializadas en productos griegos o chipriotas. Se puede sustituir por el feta aunque éste no debe freírse ni calentarse. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso havarti. Queso semicurado. Queso parecido al esrom en consistencia y sabor, este queso de vaca es menos fuerte. Su textura suele contener pequeños agujeros y grietas. Es un buen queso para fundir. Véase: quesos semicurados.

queso Hecho y Ansó. No excesivamente conocidos por su escasa producción, pero muy estimados por su buen sabor, los quesos de ambos valles del Pirineos están elaborados con leche de oveja. Su pasta es de color blanco amarillento, es dura y en su interior existen unos ojos no muy pequeños. Las cortezas son también amarillentas y recuerdan al queso Roncal con el que tiene analogías. Véase: quesos de España (Aragón)

queso Herreño. En su forma artesanal sólo era conocido dentro de la pequeña isla de Hierro. Se elabora con leche de cabra, oveja y/o vaca. La variante industrial es bastante más fácil de encontrar en los comercios especializados. Corteza rugosa y dura, de color amarronado o pimentonado y ahumada. Su

interior es muy abierto, con oquedades que pueden retener suero en su interior. De pasta blanda y elástica, color marfileño. De sabor ácido y mantecoso, nada salado. Algo gomoso. Véase: quesos de España. (Canarias)

queso hierba. El que se cuaja con un cuajalaches vegetal, como la flor del cardo (*Cynara cardunculus*) o la hierba galio (*Gallium verum*)

queso Holanda. Sinónimo: queso bola.

queso Hurdes. Está elaborado con leche de oveja, a veces mezclado con la de cabra. Es presentado en forma cilíndrica. Su coagulación es rápida y está muy prensado, lo que permite consumirlo semicurado. Véase: quesos de España (Extremadura)

queso ibérico. Elaborado con una mezcla de leche de vaca, oveja y cabra, es un queso prensado, sin cocer, de maduración corta. Tiene sabor cremoso, suave y aromático, y es ideal para rallar o para salsas,

queso Ibicenco. Se elabora con leche de oveja y de cabra a partes iguales. Se suele consumir fresco, pero el sobrante se guarda en aceite. Véase: quesos de España (Baleares)

queso Ibores. Este queso se elabora en la provincia de Cáceres en las comarcas de Ibor y Villuercas. Se elabora principalmente en invierno. Tiene un sabor inconfundible a leche de cabra, mantecoso y con un punto ácido, con ligeros toques a hierbas aromáticas dependiendo de la maduración de las piezas. Se elabora solamente en los meses fríos del año con leche cruda de cabra “retinta” extremeña. Tiene la textura típica de los quesos de cabra extremeños, con un gusto buenísimo. Pasta mantecosa y tierna que lo distingue entre los de su misma especie. Su corteza es natural pero, en ocasiones, está aceitada y untada de pimentón que le da un color característico, práctica que aplican otros quesos de la región. Su maduración

tiene lugar la temperatura ambiente durante 1 ½ meses, transcurrido el cual se encuentra apto para el consumo. Véase: quesos de España (Extremadura) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso ibores	
Energía (kJ)	1755,60
Sodio (mg)	1394,00
Calcio (mg)	496,00
Energía (kcal)	420,00
Fósforo (mg)	404,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	388,00
Potasio (mg)	142,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Grasa (g)	37,00
Grasa saturada (g)	25,31
Magnesio (mg)	22,00
Proteína bruta (g)	21,70
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	8,72
Cinc (mg)	2,80
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,92
Vitamina E (mg)	0,62
Hierro (mg)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

Queso Idiazábal. Denominación de Origen de queso español. País Vasco y Noroeste de Navarra. Para su elaboración se utiliza la mezcla de dos leches de oveja, la Carranzana “oveja de los prados” y la Latxa “oveja de los zarzales”. Ésta última procede de una raza de ovino muy singular, que ha logrado sobrevivir y desarrollarse gracias a las condiciones climatológicas que existen en las áreas de producción. Los animales pastan en las zonas de altura durante la primavera, el verano y el otoño, y bajan a los valles en

invierno. Es un queso de pasta dura, de consistencia firme, color blanco o ligeramente amarillo y sabor ahumado, ya que los campesinos de la zona lo suelen ahumar colocándolo sobre el fuego de sus cocinas. La corteza también presenta un aspecto ahumado, liso y de color amarillo marrón. Bueno para gratinar o consumido con fruta. Se presenta en forma cilíndrica (ligeramente abombada) de 10 a 30 cm de diámetro. El corte es liso, limpio y cerrado, con pequeños agujeros irregularmente repartidos y algunas grietas. Los ojos son pequeños, de forma irregular, y se encuentran distribuidos por toda la masa. Tiene sabor ahumado y a hierbas montañesas. Para muchos consumidores, Idiazábal es sinónimo de ahumado. Sin embargo esta práctica es opcional, generalmente a demanda de los clientes; se lleva a cabo después de la maduración, mediante una combustión lenta e incompleta de madera de haya, espinoso blanco o abedul. El peso medio de los quesos de Idiazábal es de 1 kg, aunque en ocasiones puede llegar hasta 3 kg. Véase: quesos de España. (Navarra y País Vasco) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Queso idiazábal	
Energía (kJ)	1826,66
Calcio (mg)	757,00
Fósforo (mg)	522,00
Sodio (mg)	443,00
Energía (kcal)	437,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	418,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Potasio (mg)	77,00
Grasa (g)	37,70
Grasa saturada (g)	25,10
Proteína bruta (g)	24,20
Magnesio (mg)	21,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	8,66
Cinc (mg)	2,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,93
Vitamina E (mg)	0,62

Hierro (mg)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,42
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso jarlsberg. Queso noruego curado, elaborado con leche de vaca. De textura blanda, con agujeros grandes y sabor dulzón. Es un buen sustituto del emmental. Véase: quesos curados.

queso jindi triple cream. Queso australiano tipo Brie, muy cremoso y de sabor fuerte. Véase: quesos de pasta blanda.

queso kaseri. Queso griego semicurado, de sabor salado, parecido al provolone. Elaborado con leche de oveja. Véase: quesos semicurados.

queso kashkaval. Queso curado de Hungría, de sabor salado aromático y corteza seca y fina. Se elabora con leche de oveja. Véase: quesos curados.

queso keen's cheddar. Un cheddar clásico de Somerset, elaborado por un pequeño productor con leche de vaca sin pasteurizar de sus propios rebaños. Este queso de textura firme precisa una maduración de 10 a 18 meses y tiene un sabor intenso, a nueces. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso kefalotyri. Se suele elaborar con una mezcla de leche de oveja y cabra sin pasteurizar. De textura compacta y sabor salado, se utiliza rallado o para cocinar. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso kervella. Es un magnífico queso fresco de cabra de sabor fuerte y textura ligera-

mente granulada. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso king island admiralty. Queso de vaca de Tasmania, tipo Stilton, con un alto contenido de humedad y sabor fuerte. Véase: quesos azules.

queso king island bass strait. Un tipo de queso azul más seco, proveniente de Tasmania. Elaborado con leche de vaca, es un queso consistente de sabor pleno. Véase: quesos azules.

queso king island black wax, matured. Queso semicurado. Queso de vaca tasmano, de sabor fuerte y textura quebradiza, madurado durante 18 meses, con corteza de cera negra. Véase: quesos semicurados.

queso king island surprise bay. Queso semicurado. Cheddar de Tasmania de tipo más seco, elaborado con leche de vaca. De sabor fuerte y textura quebradiza, es más suave que el black wax matured. Véase: quesos semicurados.

queso kirkham's lancashire. Un extraordinario queso artesanal elaborado con leche de vaca sin pasteurizar de los rebaños de Kirkham, en Lancashire. Considerado como uno de los mejores de Gran Bretaña, este queso blanco, quebradizo, se cura durante 4-6 meses y tiene un delicado sabor añejo. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso La Estrella. Véase: queso Oropesa o La Estrella.

queso langres. Queso de granja elaborado con leche de vaca sin pasteurizar, con corteza lavada. Es procedente de la región de Champaña y tiene una depresión característica en la corteza debido a la rotación de la cuajada. Se suele consumir en tablas de quesos, pero también fundido. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Lanz. Se elabora con leche de oveja de la raza Latxa, que es la autóctona en la región Vasco-Navarra y que da, por su gran calidad, unos quesos excelentes. Es de forma cilíndrica, de unos 15 cm de diámetro y 10 cm de altura, y pesa cada pieza unos 1.400 g. Su pasta es blanquecina con ojos repartidos por todo su interior. La corteza es cerosa y mate y, como no se limpia, desarrolla moho que le da un tinte verdoso. Se conforma durante 12 horas mediante prensas manuales, después se sala en salmuera durante 24 horas y se deja secar sobre tablas de madera, donde maduran durante unos 3 meses. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso Lea-Artibai. Son quesos muy artesanales que se elaboran casi exclusivamente para el consumo familiar. Son de leche de oveja y se suelen consumir frescos, y tiernos si, raramente, se venden. Son cilíndricos, de pasta amarillenta, prensada y dura. Su corteza es parda y cada pieza pesa entre 750 y 1.500 g. Se puede conservar hasta 1 año. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso León. Se elabora en Oseja de Sajambre con leche de vaca. Es de pasta semidura, de forma cilíndrica y viene a pesar entre 0,5-1 kg. Su color es blanquecino y su corteza dura y amarillenta. Sólo se encuentra en la zona de producción. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso leyden. Queso semicurado. Queso holandés de textura compacta y corteza dura, elaborado con leche de vaca semidesnatada. Contiene comino o semillas de alcaravea y especias. Véase: quesos semicurados.

queso limburguer. Queso de vaca semicurado, de aroma intenso y sabor fuerte. Se produce en Alemania, Bélgica y Alsacia. Véase: quesos de pasta blanda.

queso livarot. Procedente de Normandía, es un queso semiblando, elaborado con leche de vaca sin pasteurizar. Tiene la corteza de color anaranjado con una envoltura típica

de cuerdas de junco o papel. Su sabor es fuerte e intenso y su textura elástica. Bueno para tentempiés. Véase: quesos franceses y suizos.

queso llanglofflan. Queso de granja galés, de Pembrokeshire, elaborado con leche sin pasteurizar de vacas suizas (Swiss Brown) y de Jersey. Quebradizo, con un sensacional sabor cremoso, este queso tiene notas afrutadas, herbáceas y picantes. También hay una versión roja, condimentada con cebollino y ajo. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Llenguat. Es un queso que admite leche de cualquier calidad. Los defectos se remedian añadiendo anís, aguardiente o aceite que acaba con esos gusanos. La masa así remojada se ponía en una vasija donde fermentaba como si se tratara de un queso tupí. Como era de presumir, tiene este queso un sabor fuerte, aromatizado por el licor empleado. Su pasta es cremosa y de color rosado. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Llombards. Está elaborado con leche de vaca pasteurizada. Después de coagulado y obtenidos unos pedazos similares a la cuajada, se envuelven en una gasa fina o "fogasser" que se prensa, primero a mano luego, liando las puntas de la gasa una vez desuerado, se realiza un prensado mecánico, lento y suave, durante una hora. Se salan en salmuera, moviendo de vez en cuando los quesos en el líquido. Se sacan y seorean durante un par de días para llevarlos después a una cava donde maduran durante unos 12 días. En ese período se les da vuelta varias veces. Transcurridos esos días, se untan con una fina capa de aceite y pimentón y se dejan curar durante 45 días al cabo de los cuales están en su mejor momento para comérselos. Su forma es cilíndrica, de un diámetro de 21 cm y 8 cm de altura. Su pasta es rosada y sin agujeros. Su corteza es anaranjada debido al pimentón. Recuerda al queso de Mahón y se elabora industrialmente. Véase: quesos de España (Baleares)

queso maasdam. Queso holandés curado, bastante reciente entre las especialidades holandesas. De sabor suave, tiene agujeros grandes y un dejo a frutos secos. Se elabora con leche de vaca y se puede emplear como sustituto del emmental. Véase: quesos curados.

queso madurado. Véase: queso afinado, madurado o fermentado.

queso maduro sin prensar. No se prensan, para que pierdan el agua lentamente de manera natural. Durante el proceso de maduración, aparece un moho sobre la superficie. Véase: clasificación de quesos.

queso magro. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso magro	
Calcio (mg)	1050
Sodio (mg)	805
Fósforo (mg)	425
Energía (kcal)	200
Colesterol (mg)	110
Porción comestible	100
Potasio (mg)	70
Agua (mg)	55
Proteínas (g)	39
Retinol (mg)	30
Carbohidratos (g)	4,2
Grasa (g)	1,8
Hierro (mg)	0,7
Riboflavina (mg)	0,4
Tiamina (mg)	0,035
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

Queso Mahón. Denominación de Origen de queso español. Se produce en toda la isla de Menorca. La leche que se utiliza para la elaboración del queso de Mahón procede de las vacas de raza Frisona, Mahonesa o Menorquina y Pardo Alpina. El clima – mediterráneo, cálido y con lluvias abundantes- condiciona la producción de leche y la convierte en un producto estacional. El salado se hace en salmuera y se madura como mínimo durante 2 meses. El resultado de este proceso de elaboración es un queso de pasta prensada firme, no cocida, de forma cuadrada con cantos y aristas redondeados. Debido a sus múltiples variedades y tiempos de maduración – semicurado, curado y añejo, el color exterior oscila desde el blanco marfil al pardo oscuro. Por su parte, el grado de intensidad del sabor va desde un recuerdo de cuajada fresca un paladar intenso, ligeramente salado y algo picante. Cuajado con la flor del cardo “*Cynara cardunculus*”. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso mahón	
Energía (kJ)	1717,98
Sodio (mg)	1274,00
Calcio (mg)	559,00
Fósforo (mg)	478,00
Energía (kcal)	411,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	388,00
Potasio (mg)	143,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Grasa (g)	33,70
Proteína bruta (g)	26,90
Magnesio (mg)	21,00
Grasa saturada (g)	20,02
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	10,30
Cinc (mg)	3,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50

Vitamina E (mg)	0,62
Hierro (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

Queso Majorero. La Denominación de Origen Queso Majorero ampara la producción y elaboración de quesos de leche de cabra en todo el territorio de la isla de Fuerteventura, en Canarias. Es un queso de forma cilíndrica, con mucho más diámetro que altura. De tamaño grande, las piezas tienen un peso superior a 3 kg, siendo habitual que se alcancen entre 5 y 7 kg. La corteza es de color blanco a beige amarronado, en función de la curación. Con tacto limoso, el interior es compacto pero abierto, con ojos repartidos por el corte. Se puede consumir fresco, al cabo de unos días de oreo. Se considera semicurado cuando se deja madurar 3 meses, y curado si supera los 4 meses de maduración, siempre en ambientes templados y secos. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso majorero	
Energía (kJ)	1337,60
Sodio (mg)	878,00
Calcio (mg)	727,00
Fósforo (mg)	501,00
Energía (kcal)	320,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	291,00
Potasio (mg)	153,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	80,00
Ácido fólico (µg)	50,00
Magnesio (mg)	29,00
Proteína bruta (g)	25,20
Grasa (g)	24,30
Grasa saturada (g)	16,94
Grasa moninsaturada (g)	5,24

Cinc (mg)	2,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,82
Vitamina E (mg)	0,62
Hierro (mg)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso Mallorquín. Es un queso hecho con leche de vaca, muy similar al de Mahón producido artesanalmente en los “llocs” o granjas. Se conserva bien durante 1 año y su producción no es despreciable. Véase: quesos de España (Baleares)

queso manchego. Queso español elaborado con leche entera de ovejas de los pastos de La Mancha. De sabor intenso, es una variedad de queso curado, a menudo utilizado para rallar. Véase: quesos de cabra y oveja. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso manchego	fresco	semi-curado	curado
Energía (kJ)	1390,27	1636,37	1952,86
Energía (kcal)	332,60	391,48	467,19
Vitamina A (µg eq. retinol)	218,00	60,00	234,00
Calcio (mg)	170,00	765,00	848,00
Porción comestible	95,00	95,00	95,00
Magnesio (mg)	28,00	36,00	33,50
Proteína (g)	26,00	29,00	35,77
Grasa (g)	25,40	30,40	35,80
Ácido fólico (µg)	20,00	21,30	21,80
Grasa saturada (g)	13,68	18,90	18,70
Grasa moninsaturada (g)	7,28	9,00	8,40
Niacina (mg eq. niacina)	5,20	6,70	8,20
Cinc (mg)	3,00	4,00	3,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,40	1,50	1,50
Hierro (mg)	0,90	0,64	0,75
Grasa poliinsaturada (g)	0,73	0,75	6,20

rada (g)			
Vitamina E (mg)	0,60	0,62	0,61
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30	0,30	0,33
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20	0,80	0,20
Vitamina D (µg)	0,18	0,28	0,19
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02	0,04	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,00	0,00	0,00
Carbohidratos (g)	tr.	0,50	0,51
Colesterol (mg)		87,80	74,40
Fósforo (mg)		520,00	544,00
Potasio (mg)		100,00	80,00
Sodio (mg)		670,00	670,00
Yodo (mg)		34,10	4,10

Queso Manchego. Denominación de Origen de queso español; región natural de La Mancha. La zona de producción es árida, con una orografía llana de escaso arbolado y clima extremo, con lluvias mínimas. La leche proviene de ovejas de raza Manchega y el queso es de pasta grasa prensada, firme y compacta. Se produce semicurado y curado. En su aspecto exterior notaremos las huellas de la emblemática “flor” que imprimen las maderas utilizadas para el prensado, así como las “pleitas” o “cinchos” del trenzado del esparto que moldea los laterales. El interior presentará un corte cerrado y compacto, con pequeñas cavidades repartidas de forma irregular. Su color tiene tendencia a las tonalidades amarillentas, más intensa cuanto más añeja sea la pieza. Su olor es inconfundible y en tanto su afinación va creciendo, la intensidad agreste de sus aromas invade cualquier estancia de forma asombrosa. Su sabor característico es algo mantecoso, con tendencias aceitosas, cierto punto de picor reconfortante y una textura ligeramente granulada. La maduración no puede ser inferior a los 60 días. De aroma fresco y sabor intenso, es muy bueno con pan crujiente. Las medidas y el peso de los quesos son: de 7 a 12 cm de altura, de 9 a 22 cm de diámetro y entre 1 y 3,5 kg de peso. Véase: quesos de España.

queso manchego curado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso manchego curado	
Calcio (mg)	1200
Sodio (mg)	1200
Fósforo (mg)	700
Energía (kcal)	420
Potasio (mg)	400
Retinol (mg)	357
Colesterol (mg)	153
Porción comestible	95
Agua (mg)	35
Grasa (g)	32
Proteínas (g)	32
Ácido fólico (µg)	20
Cianocobalamina (µg)	1,5
Carbohidratos (g)	1
Hierro (mg)	0,6
Grasa poliinsaturada(g)	0,5
Riboflavina (mg)	0,3
Tiamina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

queso manchego poco curado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso manchego poco curado	
Sodio (mg)	600
Calcio (mg)	470
Fósforo (mg)	400
Energía (kcal)	333
Retinol (mg)	218
Potasio (mg)	115
Colesterol (mg)	102
Porción comestible	95
Agua (mg)	48,6

Proteínas (g)	26
Grasa (g)	25,4
Ácido fólico (µg)	20
Cianocobalamina (µg)	1,4
Hierro (mg)	0,9
Grasa poliinsaturada(g)	0,5
Riboflavina (mg)	0,3
Tiamina (mg)	0,02
Ácido ascórbico (mg)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

queso manchego semicurado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso manchego semicurado	
Calcio (mg)	835
Sodio (mg)	800
Fósforo (mg)	550
Energía (kcal)	376
Retinol (mg)	288
Potasio (mg)	200
Colesterol (mg)	127
Porción comestible	95
Agua (mg)	41,8
Proteínas (g)	29
Grasa (g)	28,7
Ácido fólico (µg)	20
Cianocobalamina (µg)	1,5
Hierro (mg)	0,8
Grasa poliinsaturada(g)	0,5
Carbohidratos (g)	0,5
Riboflavina (mg)	0,3
Tiamina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

queso mariolles. Elaborado en Flandes, es un queso de forma cuadrada de sabor fuerte, picante, con corteza lavada repetidamente

en salmuera. Requiere una curación de 4 meses, y resulta delicioso en pasteles de queso y flanes o servido en surtidos de quesos. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Maó. Denominación de Origen de queso español; Islas baleares. El Queso de Maó de tipo tierno resulta de excelente calidad cuando produce una sensación suave, láctica, acidula, con un toque ligeramente salado. Si corresponde al tipo semicurado, su pasta será algo mantecosa, de corte fácil, brillante, que recuerda a la textura de la mantequilla. El tipo curado debe presentar una pasta más amarillenta, seca, un punto picante, y su sabor y aroma deben poseer el marchamo de la cava de maduración a la que pertenece. En cuanto al añejo, debe tener un característico color amarillo pardo; será necesario un cuchillo apropiado para su corte fiel. Su sabor será intenso y su retrogusto persistente; debemos rechazarlo si resulta arenoso. Véase: quesos de España. (Baleares)

Queso Maó, fresco. Denominación de Origen de queso español; Islas baleares. Se obtiene de leche fresca de vacas frisonas, pardo alpinas y menorquinas. Una pieza entera de auténtico queso Maó fresco artesano puede ser distinguida por su característica forma de paralelepípedo de base cuadrada, con cantos y aristas redondeados. Su forma se obtiene al cortar la cuajada desuerada en cuadrados, separados del molde por un lienzo de algodón que sujeta la cuajada en el momento del prensado, facilitando el desuerado final y evitando la pérdida de granos de cuajada. Posee un sabor ácido y salado, láctico, largo y fresco. Recuerda a la cuajada fresca, con la ausencia de amargor y sin ningún punto picante. Al comprarlo, exija siempre su identificación, observando el marchamo específico de calidad y origen. Véase: quesos de España. (Baleares)

queso mascarpone. Es un queso cremoso fresco, espeso y naturalmente suave elaborado con crema de leche de vaca. Se lo utiliza en cocina y en repostería, particularmente para preparar salsas y cremas. Puede sustituir la nata en algunas recetas de postres o de sal-

sas para pastas. También es la base de muchos postres sin cocción como el tiramisú. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso milleens. Queso irlandés elaborado con leche de vaca sin pasteurizar de la región del oeste de Cork. Es un queso semiblando, salpicado de pequeños agujeros y de rico sabor, con aroma de fondo a hierbas. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso mimolette vieille. Un queso duro, de color rojizo, sabor intenso y escasos agujeros. Proveniente de Holanda, actualmente se produce también en Francia. Véase: quesos curados.

queso montgomery's cheddar. Queso de consistencia media, de suave sabor afrutado, elaborado con leche de vaca pasteurizada y curado durante 18 meses. El cheddar es ideal para el ploughman's lunch (plato típico inglés a partir de pan, queso y encurtidos), así como para guisar, gratinar o para salsas. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Montsec. Es un queso elaborado con leche cruda de cabra que se ha alimentado sólo con pastos naturales y con bellota, lo que le proporciona un sabor excelente. Es de forma cilíndrica, de unos 2º cm de diámetro y 4 cm de altura, y cada pieza pesa de 1-1,5 kg. La pasta es blanca y muy cremosa. Su corteza es oscura, con moho, y debido además a la capa de ceniza de madera que le ponen como protección. Madura en cavas naturales, a suave temperatura, más o menos durante 1 mes, después del cual se pone a la venta. Es un queso de poca producción pero de gran prestigio. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso mozzarella. Queso de tipo italiano. Es un queso fresco y blando que se prepara con leche de búfala (*mozzarella di bufala*), pero también se puede hacer con leche de oveja o de vaca. Hecha con leche de vaca carece de

la textura suave y el sutil sabor agrio del producto original. Se debe comer el mismo día de su preparación, ya que el refrigerado deteriora su sabor. Es el mejor queso para fundir, ideal para cubrir los platos horneados típicos del Sur de Italia. A veces se lo ahuma. Véase: quesos de pasta hilada.

queso mozzarella ahumada. Queso con todas las características del mozzarella, pero con un singular sabor ahumado. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso Mrs seater's orkney. Queso escocés de las islas, parecido al cheddar y muy popular en Gran Bretaña. Elaborado con leche de vaca sin pasteurizar, tiene un pronunciado toque picante y se debe consumir joven. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso mungabareena, corteza lavada. Queso de aroma intenso y sabor fuerte, con textura parecida al Brie y un ligero dejo de eucalipto. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta blanda.

queso munster. Tradicionalmente elaborado en Alsacia, es un queso suave, amarillo, con una corteza fina de color naranja. Sus principales características son su intenso aroma y un sabor cremoso ligeramente ácido, que combina muy bien con la cebolla y el pan de centeno. Véase: quesos franceses y suizos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Queso munster	
Energía (kJ)	1400,30
Sodio (mg)	930,00
Calcio (mg)	430,00
Fósforo (mg)	350,00
Energía (kcal)	335,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	166,00
Potasio (mg)	131,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	90,00

Grasa (g)	28,70
Magnesio (mg)	21,00
Proteína bruta (g)	19,10
Grasa saturada (g)	18,20
Ácido fólico (µg)	12,00
Grasa moninsaturada (g)	8,30
Cinc (mg)	2,70
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,63
Vitamina E (mg)	0,58
Hierro (mg)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso Murcia al vino. Típico de la zona, esta versión se consigue con el lavado exterior de la corteza, durante la maduración, con vino tinto de la región. La corteza bañada en vino adquiere un color morado pardusco. Elaborado con leche de cabra, posee un aroma delicado y un sabor muy característico. Véase: quesos de España. (Murcia)

queso Murcia. Elaborado con leche pasteurizada de cabra. De coagulación enzimática, prensado, graso, elástico y de sabor a leche fresca en su primera etapa. Es un queso que, según su maduración, presenta 2 posibilidades: de **media curación** resulta cremoso, de corteza ligero y bañado en vino tinto; **muy curado** resulta graso; de larga duración y corteza dura. Véase: quesos de España. (Murcia)

queso muy blando. Pueden cortarse y comerse con una cuchara. Véase: clasificación de quesos.

queso neufchâtel. Queso fresco, sin curar, de consistencia blanda y sabor refrescante. Elaborado con leche de vaca, es un queso bajo en grasas. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso Orduña. Es un queso de leche de oveja, prensado, habiendo pasado 24 horas en salmuera. Su forma es cilíndrica, de unos 12-15 cm de diámetro y unos 10 cm de altura. Es de pasta firme y tanto ésta como la corteza son amarillentas. Tiene pequeños ojos muy irregularmente repartidos. En verano se puede encontrar fresco, pero generalmente se consume añejo porque se puede conservar hasta 2 años. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso Oropesa o La Estrella. Es un queso fabricado con leche de oveja, originariamente en la comarca de Oropesa, que tiene una maduración larga, de unos 4 meses. Después de terminada se mete en aceite para su conservación. Su calidad es excelente. Recuerda mucho al Manchego pero las piezas son de menor tamaño. Véase: quesos de España (Castilla-La Mancha)

queso Oscos. Es un queso semiindustrial, que se elabora con leche de vaca en la parte occidental de Asturias, en Grandas de Salime, y el pueblo le da su nombre. Su forma es cilíndrica, de un diámetro de 15 cm, por 10 cm de altura. Su pasta es ligeramente amarilla. Está maduro hacia los 20 días. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Osona. Queso de piel florida. Elaborado con leche pasteurizada de pasta blanda, moldeado y prensado, de sabor láctico, cremoso y suave. Queso madurado 45 días con hongos en la piel. La naturaleza de los mismos le proporcionan un gusto definido. Véase: quesos de España. (Cataluña)

queso ossay irati. Queso de oveja curado, de corteza dura, de textura fina con algunos agujeros pequeños y sabor a frutos secos. Originario de los Pirineos. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso otros animales. Se trata de quesos exóticos para el paladar europeo, pero que se consumen en las zonas donde los animales que los producen son habituales: búfala, yack, rena, camella. Véase: Clasificación de quesos.

queso oveja. Quesos característicos de zonas con pocos pastos, a las que se adaptan mejor las ovejas. El más característico es el manchego, que puede consumirse desde la naciente frescura hasta después de una larga maduración y aún conservado en aceite. Véase: Clasificación de quesos.

queso país – Queixo do País. Se elabora este queso, siempre con leche de vaca, desde el mes de enero a finales de verano. Tiene forma de prisma con los laterales redondeados. Su pasta es cremosa, de color amarillo claro. Se elabora en moldes de madera o de barro que dejan la corteza lisa y amarilla. Tiene pequeños ojos repartidos en su interior y madura al cabo de 1 mes. Véase: quesos de España (Galicia)

queso palmero. Se obtiene con una mezcla de leches crudas de oveja y de cabra autóctona canaria, en proporciones variables según la estación del año. Su pasta es compacta, cremosa y con pequeños ojos en todo su interior y de un color amarillento. Las piezas son de forma cilíndrica y pesan de 3 a 6 kg, anchas de base y poco altas. En ambas caras se imprime el sello del ganadero elaborador. Es un queso de corteza ligeramente ahumada, sabor algo ácido y sin embargo agradable y suave. Su maduración lleva 3 meses y, como indica su nombre, procede de la Isla de la Palma. Véase: quesos de España. (Canarias)

queso parmesano. Véase: queso Parmigiano-Reggiano. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso parmesano	
Energía (kJ)	1538,24
Calcio (mg)	1275,00
Sodio (mg)	869,00
Fósforo (mg)	782,00
Energía (kcal)	368,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	368,00
Potasio (mg)	113,00
Porción comestible	95,00

Colesterol (mg)	80,00
Magnesio (mg)	46,00
Vitamina D (µg)	0,46
Proteína (g)	32,30
Grasa (g)	26,50
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa saturada (g)	18,70
Grasa moninsaturada (g)	7,70
Cinc (mg)	5,30
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Vitamina E (mg)	0,90
Hierro (mg)	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,58
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,33
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso parmesano rallado. Lo ideal sería comprar el parmesano en una pieza y rallarlo antes de servir el plato. De otro modo, el queso pierde su aroma y se seca fácilmente. Véase: quesos curados.

queso Parmigiano-Reggiano. El rey indiscutible de los quesos italianos, este queso de sabor exquisito, producido solamente en las regiones de Parma, Reggio Emilia y Modena, se suele utilizar rallado, pero también con fruta en un postre selecto, sobre todo cuando es joven. Se elabora con leche de vaca. Sólo el queso con el sello Parmigiano-Reggiano es el verdadero. se elabora desde hace 700 años en Emilia-Romaña. Es un queso de leche de vaca que se estaciona durante al menos 1 año. Tiene color marillento, sabor rico e intenso y textura húmeda y granulada. Es tanto un queso de mesa como para rallar o cocinar. Siempre compre el parmesano en bloques y busque el queso que tenga una consistencia granulada. Las buenas queserías venden 2 tipos de parmesanos; uno para comer como está y

otro para gratinar platos. **queso pamigiano reggiano**. Véase: quesos curados.

queso Parres. Procede del municipio de Llanes, es de oveja, De elaboración estacional; tiene una fecha de maduración de una semana a doce meses. En el salado se emplea salmuera. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Pasiego sin prensar. Está elaborado con leche de vaca. Tiene forma de disco de unos 10-15 cm de diámetro, muy plano (2-4 cm de altura) Es de pasta blanda, de color blanco y muestra pequeños ojos de distribución irregular. Como no madura, su conservación no pasa de 1 semana, lo que limita su empleo casi exclusivamente a la región, para hacer el famoso dulce llamado “quesada”. Véase: quesos de España (Cantabria)

queso Pata de Mula. La leche con que se elabora este queso procede de la oveja churra, típica de esta comarca. Es de pasta muy blanda y blanca. Firme, algo cremoso y con un toque de acidez en su sabor. Es de forma cilíndrica alargada y pesa de 1,5-2 kg. El trapo que se utiliza para escurrir la masa cuajada (en una mesa dando vueltas al trapo) le confiere unas rayas muy características. Después de escurrida, la masa se sumerge en salmuera durante 2-3 horas, lo que le da un gusto ligeramente salado. Madura en breve tiempo y se consume, sobre todo, fresco, pero también se deja secar. El gran mercado de Villalón favoreció su fama. Véase: quesos de España. (Castilla y León)

queso pecorino romano. Queso curado cocido de las regiones de Cerdeña y Roma, elaborado con leche entera de oveja. Normalmente bien curado. Es un buen queso para rallar con un sabor más fuerte que el parmesano. Véase: quesos curados.

queso pecorino sardo. Queso oriundo de Cerdeña. Este queso duro de leche de oveja puede usarse como el parmesano, pero es un poco más picante. Existen variedades jóvenes y suaves, aptas para la mesa y otras más

duras, ideales para rallar. Es un ingrediente esencial de la salsa italiana, *pesto*.

queso pecorino vieille. Un queso de oveja de las regiones centrales y del sur de Italia que se suele consumir con judías tiernas o peras crujientes cuando es joven. También se utiliza para rallar una vez maduro. Véase: quesos curados.

queso Pedroches. Obtenido con leche de oveja, se produce en una zona muy amplia que va desde Córdoba hasta casi Ciudad Real. Es de forma cilíndrica, de 10-12 cm de diámetro y de 6-8 cm de altura. Es de pasta compacta, amarillenta, de tipo dura y se puede conservar más de 1 año. Es un queso de abundante producción. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Peñamellera. Hay varios quesos artesanales elaborados con distintas leches del ganado, generalmente de cabra o vaca. Son de pequeño formato cilíndrico, con un diámetro de unos 10 cm, y una altura de 4-10 cm. Tienen una fecha de maduración de 10 a 15 días. Por su color se puede reconocer qué leche sirvió a su elaboración. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Peral. Es un queso de pasta azul de Avilés. Se utiliza leche de vaca. Se parece más al Roquefort que al Cabrales, tanto en su gusto como en su elaboración y se presenta en papel de estaño. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Picón. Se elabora en los Picos de Europa, en Cantabria. Son especialmente famosos los de Picón Bejes-Tresviso. Está fabricado con una mezcla de leche de vaca, oveja y cabra, en proporción variable, según las disponibilidades de cada una de ellas. Su pasta es cremosa, de color amarillento, con vetas verdosas en su interior y con los bordes rojizos, debido la acción de otro hongo típico de aquellas zonas. Su forma es cilíndrica, pesa unos 3 kg por pieza y estaba envuelto en hojas de plágano, que se colocaban encima del queso, cuando aún estaba húmedo. Es frecuente que haya

que quitar la “babilla”, una especie de gelatina que se forma en la corteza. Véase: quesos de España (Cantabria)

queso Picón Bejes-Tresviso. Denominación de Origen de queso español. Se elabora en Cantabria, en la comarca de Liébana. En la elaboración del queso se mezclan leches de vaca, oveja y cabra. La alimentación del ganado está basada en prácticas tradicionales, con el aprovechamiento directo de los pastos. El complejo proceso de elaboración al que han de ser sometidos los quesos se lleva a cabo en cuevas naturales de caliza, a una altitud de entre 500 y 2.000 m, con respiraderos para facilitar el desarrollo de la maduración, que se prolonga como mínimo durante 60 días. Se incluye en la gama de los veteados mohos azules (*Penicillium glaucum*), agentes de su fermentación. Su pasta es cremosa de un color marfil veteado verde azulado. Sabor muy pronunciado y olor fuerte y característico. De corteza casi inexistente, de color oscuro pardusco, levemente sucia. Al ser muy fina, muy desmenuadiza, solía recubrirse y presentarse, en muchos casos, envuelto en hojas de plátano. Sin embargo, la Denominación de Origen prohíbe tal uso y sustituye las hojas por un papel homologado. Véase: quesos de España.

queso Pido. Se elabora con leche de vaca. Se cuaja la leche en 24 horas, se desmenuza la cuajada y después de reposar se amasa sobre una bandeja. A continuación se sala y se deja reposar 4 días, al cabo de los cuales se moldea con una espátula. Tiene forma cilíndrica de unos 10 cm de diámetro y sólo 2 cm de alto. Es de color blanco y se consume siempre fresco. Véase: quesos de España (Cantabria)

queso Piedra. Procede del municipio de Llanes, es de oveja, De elaboración estacional; tiene una fecha de maduración de una semana a doce meses. En el salado se emplea

salmuera. Véase: quesos de España (Asturias)

queso pirámide de queso fresco de cabra. Queso de textura blanda y sabor intenso, elaborado con leche de cabra. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso Plasencia. Está elaborado con leche pasteurizada de cabra retinta que lleva un alto contenido en materia grasa. Es cilíndrico, de unos 15 cm de diámetro por 10 cm de altura, pesando cada pieza en torno a 1,5 kg. Conserva exteriormente las marcas leves del cincho de esparto. Lo más genuino de este queso es su color externo rojizo debido a que a los 20 días de maduración se unta con pimentón y esto le da tanto un sabor, como un color, particulares. Su pasta es blanca con ojos pequeños. Es de maduración larga (hasta 45 días) Es un queso especialmente apto para ser frito en aceite de oliva. Véase: quesos de España (Extremadura)

queso Porrúa. Es muy semejante al queso de Cuayáu. Se elabora durante todo el año con leche de oveja y vaca mezcladas de forma artesanal. Tiene una fecha de maduración de una semana a doce meses. Su forma es cilíndrica, de un diámetro de unos 10 cm. Véase: quesos de España (Asturias)

queso port salut. Queso semicurado francés, elaborado con leche de vaca, con textura blanda y sabor algo insípido. Véase: quesos de pasta blanda.

queso Posada de Valdeón. Es un queso elaborado con leche del ganado. Recuerda al de Cabrales por sus vetas azules y, como éste, tiene buena reputación. No se envuelve, sin embargo en hojas de plátano y su corteza es más parda. Véase: queso picón; quesos de España (Castilla y León)

queso prensado cocido. Una vez obtenida la cuajada, se cuece en el suero antes de introducirla en el molde. La maduración puede

durar hasta 4 años. Véase: clasificación de quesos.

queso prensado sin cocer. Prensados y sometidos a un proceso intermedio de maduración (de 2 a 18 meses) Véase: clasificación de quesos.

queso preparado. Mezcla de varios quesos o con otros ingredientes (desde nueces hasta pimienta verde); creados industrialmente por las exigencias del mercado. Véase: clasificación de quesos.

queso Pría. Es un queso semiartesanal, el único que se ahuma en Asturias y recuerda a los quesos cántabros del puerto de Áliva. Su forma es cilíndrica, de unos 12 cm de diámetro y 10 de altura. Es de pasta dura, con corteza color pardo, con olor característico. Véase: quesos de España (Asturias)

queso Provolone. Queso italiano, con forma de cilindro alargado envuelto con una cuerda Elaborado con leche de vaca, es de sabor salado y su consistencia varía de semiblanda a dura. Se produce en toda Italia. Puede tener forma de pera, ser esférico y oblongo. Sus variedades abarcan una gama de sabores de semifuerte a fuerte. Hay una variedad *dolce* (suave) y otra *piccante* (picante) Es bueno para fundir y para la mesa. Véase: quesos de pasta hilada; quesos de pasta hilada y frescos.

queso Puerto Real. Queso duro fabricado en la provincia de Cádiz.

queso Puzol o Cazoleta. Elaborado con leche de oveja, es de forma cilíndrica, pesando 300-500 g. Muy similar al de Villalón, Burgos, etc., su pasta es blanca y blanda y se debe consumir fresco, no más tarde de pasados 2 días después de su fabricación. Véase: quesos de España (Comunidad Valenciana)

queso quark. Tipo de requesón sin sal, de sabor ligeramente ácido. Elaborado con leche desnatada. Véase: quesos de pasta hilada y frescos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Quark danone	
Energía (kJ)	432,84
Calcio (mg)	120,00
Potasio (mg)	120,00
Energía (kcal)	103,55
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	80,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	49,00
Sodio (mg)	42,00
Proteína (g)	9,20
Grasa (g)	6,00
Ácido fólico (µg)	4,00
Carbohidratos (g)	3,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,24
Vitamina D (µg)	0,16
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

queso Raclette. Queso semicurado. Este famoso queso suizo de vaca para fundir da nombre a un plato tradicional de queso. El queso se funde entero y se gratina, para luego cortarlo en lonchas que se colocan en platos calientes. Tradicionalmente se sirve con pepinillos en vinagre, patatas cocidas y ensalada de cebolla. Véase: quesos semicurados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Queso raclette	
Energía (kJ)	1496,44
Sodio (mg)	760,00
Calcio (mg)	550,00
Fósforo (mg)	450,00
Energía (kcal)	358,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	217,00

Potasio (mg)	112,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Ácido fólico (µg)	51,00
Grasa (g)	28,40
Proteína bruta (g)	25,60
Grasa saturada (g)	17,40
Magnesio (mg)	14,00
Grasa moninsaturada (g)	7,90
Cinc (mg)	2,30
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Vitamina E (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Vitamina D (µg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,15
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso red leicester. Queso inglés curado, elaborado con leche de vaca. De consistencia granulada pero con cierto grado de humedad, tiene corteza dura y sabor intenso. Véase: quesos curados; quesos semicurados.

queso requesón. Queso bajo en grasa, con aspecto de masa bastante sólida, consistencia cremosa y sabor suave, ligeramente ácido. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso requesón con nata. Queso bajo en grasa, elaborado con leche de vaca. Para obtenerlo, sus pequeñas partículas blancas y tiernas se han lavado repetidamente y se les ha añadido una crema de leche ligera. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso revuelto con tomates fritos. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Puede servir con *puris*, como

parte de una comida o solo, como un aperitivo ligero. **Ingredientes:** panir; tomates; ghee; comino; cúrcuma; sal; pimienta; nata sin azúcar; hojas de cilantro. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *tamatar panir malai*.

queso Ricotta. Tipo de queso italiano. Ricotta significa “recocida” y se llama así porque se la prepara con el suero que se obtiene al confeccionar otros quesos. Es un queso fresco y cremoso. La *ricotta salata* es levemente salada, sólida pero tierna y se la suele rallar o servir como queso de mesa. La *ricotta forte* se prepara con ricotta de leche de oveja salada y endurecida y se estaciona durante 1 mes. Debe comerse bien fresca. Su suave sabor cremoso es muy apropiado para postres.

queso ricotta cocida. Es la ricotta fresca cocida en un molde y servida en lonchas. A menudo se le añaden claras de huevo, pimentón u otros condimentos y aceite. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso ricotta de oveja. Queso ricotta de pronunciado sabor picante. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso Roi. Elaborado con leche cruda de vaca. De piel lavada con salmuera y bacterias provocan un color rojizo. De ahí su nombre. Su sabor es profundo e intenso. Véase: quesos de España. (Cataluña)

Queso Roncal. Denominación de Origen de queso español; Navarra. La leche procede de ovejas de las razas Rasa y Latxa, que se han adaptado perfectamente al medio geográfico y la alta pluviometría del Valle del Roncal, una zona de gran tradición quesera. El proceso de elaboración incluye dos fases de maduración: una primera a 12 °C durante 40 días y una segunda más fría, a 7 °C, durante 2 meses. El Roncal es un queso de formato cilíndrico, con buena corteza, compacto y de corte frágil y corto, cerrado pero salpicado

de pequeños orificios de tipo regular. De color blanco marfil, tirando a amarillo pálido, posee un sabor recio, pronunciado, ligeramente picante, muy definido y mantecoso al paladar, muy agradable. La época de elaboración se prolonga entre los meses de diciembre a julio. Entre los componentes del queso destacan por sus propiedades nutritivas, proteínas, calcio, vitaminas liposolubles A, D y E y algunas vitaminas del grupo B. Asimismo contiene sal y grasa, éstos de gran valor energético. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100g de porción comestible, es:

Queso roncal	
Energía (kJ)	1872,64
Calcio (mg)	753,00
Sodio (mg)	658,00
Fósforo (mg)	534,00
Energía (kcal)	448,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	437,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Potasio (mg)	89,00
Grasa (g)	38,80
Grasa saturada (g)	25,19
Proteína bruta (g)	24,70
Magnesio (mg)	22,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	9,06
Cinc (mg)	2,90
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,47
Hierro (mg)	0,80
Vitamina E (mg)	0,62
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso Ronda. Es un queso de cabra muy conocido y antiguo, que se elabora en la serra-

nía de Ronda, provincia de Málaga. De forma cilíndrica, de unos 15 cm de diámetro y 9 cm de altura, y pesa, por pieza, 1,5 kg. Su pasta es untuosa pero compacta y de color amarillento, presenta algunos agujeros en forma de lenteja. Su corteza es arrugada, huella del molde que lo comprimió, y una vez prensado se pone en salmuera durante 30 horas. Se deja secar durante 1 semana con ventilación controlada y después se deja madurar durante 1 mes para consumirlo enseguida mientras esté tierno. Equilibrado y muy sabroso, casa perfectamente con los vinos de la zona. Véase: quesos de España. (Andalucía)

queso Roquefort. Procedente de Rouergue, elaborado con leche de oveja sin pasteurizar. Es un queso que ha madurado en las cuevas de Cambalou donde los hongos de *Penicillium roqueforti* se desarrollan desde hace más de 2.000 años. Este gran queso aristocrático tiene una costra húmeda y una cremosidad dulzona y quebradiza, entrelazada con el delicioso sabor fuerte del moho verde azulado. Véase: quesos franceses y suizos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso roquefort	
Sodio (mg)	1600,00
Energía (kJ)	1550,36
Calcio (mg)	600,00
Fósforo (mg)	431,00
Energía (kcal)	370,90
Vitamina A (µg eq. retinol)	309,00
Potasio (mg)	120,00
Colesterol (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	49,00
Grasa (g)	32,00
Magnesio (mg)	25,00
Grasa saturada (g)	20,70
Proteína (g)	18,70
Grasa moninsaturada (g)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,20
Cinc (mg)	1,60
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Vitamina E (mg)	0,77
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,60

Hierro (mg)	0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,12
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso sage derby. Queso de vaca curado, sin cocer y sin corteza, muy parecido al cheddar. Su jaspeado verde se debe al zumo de salvia fresca con el que se condimenta la cuajada. Véase: quesos semicurados; quesos curados.

queso Saint Marcellin. Procedente de la región del Rhône, este queso se elabora con leche de cabra o de vaca sin pasteurizar. Pequeño, de forma redonda, con una corteza con estrías, es un queso blando y muy cremoso. Aunque es preferido como queso de mesa, se utiliza también para cocinar. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Saint Nectaire. Queso semicurado francés, de la región de Auvergne, es un queso de granja doble prensado semiblando. Se elabora con leche de vaca entera sin pasteurizar y se cura en bodegas húmedas. Tiene la corteza dura, con una costra grisácea y es suave y cremoso, con un ligero aroma de hierbas y a mohó y sabor a nueces. Véase: quesos de pasta blanda; quesos franceses y suizos.

queso salers. De la región francesa de Auvergne, es un queso de granja tradicional elaborado con leche sin pasteurizar. Parecido al cheddar, tiene una corteza gruesa y oscura, una textura cremosa compacta y un sabor fuerte, salado. Un queso excelente para cocinar las recetas en las que es necesario un queso tipo cheddar. Sinónimo: cantal. Véase: quesos franceses y suizos.

queso San Pantaleón de Vivero. Es de forma redonda, recogido al prensarlo muy poco, con unas tiras de tela. Hecho con leche de vaca, su pasta es mantecosa y es de implantación totalmente local. Véase: quesos de España (Galicia)

queso San Simón. Denominación de Calidad de queso español; en la provincia de Lugo. Este tipo de queso tiene una elaboración casera según métodos artesanales, manteniendo pautas ancestrales, como la utilización del coagulante obtenido del estómago del cerdo o el empleo de utensilios de abedul que sirven para el moldeado y escaldado. El queso se elabora a partir de leche cruda de vaca de las razas Rubia Gallega, Parda Alpina y Frisona. Tiene una forma intermedia –entre peonza y bala- y acaba en su parte superior en forma de pezón. El peso de las piezas oscila entre 800 g y 1,5 kg, incluyendo también el llamado Bufón, que va de 150 g a 300 g. La corteza es dura, de color amarillo ocre, y lisa cerosa. La pasta es compacta, fina y grasa, de color amarillento, con pocos ojos y pequeños. Su sabor predominante es el ahumado. Nombre original: Queixo de San Simón. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Queso san simón	
Energía (kJ)	1609,30
Sodio (mg)	668,00
Calcio (mg)	608,00
Fósforo (mg)	424,00
Energía (kcal)	385,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	340,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Potasio (mg)	66,00
Grasa (g)	31,70
Proteína bruta (g)	24,90
Grasa saturada (g)	20,58
Ácido fólico (µg)	20,00
Magnesio (mg)	18,00

Grasa moninsaturada (g)	9,63
Cinc (mg)	2,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,22
Vitamina E (mg)	0,62
Hierro (mg)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso Santa Cruz de Tenerife. Está elaborado con leche de cabra, que a veces se mezcla con leche de oveja o de vaca. La corteza es casi inexistente y de color blanco. Casi no está prensado, su sabor es flojo, su forma cilíndrica y su peso de 3-5 kg. Presenta, a veces, la originalidad de mezclar la pasta con almendras, lo que le da un sabor y una textura muy peculiares. Véase: quesos de España (Canarias)

queso santa maría de Guía. Véase: queso de Flor o de santa maría de Guía.

queso Scamorza. Tipo de queso italiano. Es un queso de leche de vaca en forma de pomo, típico del Sur. Tiene muy bajo contenido graso y los italianos lo sirven asado, con jamón y hongos.

queso Segovia. Son quesos exclusivamente artesanos, muy raramente comercializados, que se elaboran a partir del mes de junio con leche de oveja. La leche se temple para añadir el cuajo, casi siempre animal. Se prensa a mano para quitarle el suero. Se le espolvorea de sal y se coloca en una "cell" que le da forma y donde comienza a secar. Pasados 2 días es lavado y puesto a secar. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Selva. Hay que distinguir 2 tipos de queso en la zona de la Selva; el que se consume fresco y el más curado. Ambos están elaborados con leche completa de vaca, es decir,

con toda su crema y grasa y con una baja pasteurización. el fresco es de pasta blanda, compacta y granulada. se consume dentro de la semana. El tierno es de pasta amarillenta, compacto y carnoso. Ambos son cilíndricos, con los bordes muy marcados y pesan alrededor de 2 kg. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso semiblando. Pueden untarse sobre el pan, aunque tienen una consistencia mayor que los blandos, como, por ejemplo, los quesos azules. Véase: clasificación de quesos.

queso semicurado. Queso prensado sin cocer que pasa por un período de curación bastante largo en un ambiente fresco y muy húmedo. Los quesos semicurados se caracterizan por su consistencia y su color amarillo pálido. Estos quesos no deben estar secos ni quebradizos, y la parte en contacto con la corteza debe presentar una tonalidad más oscura. El queso semicurado contiene entre un 40% y un 60% de humedad.

queso semidesnatado. Es el que contiene menos de 10% de materia grasa. Según el Código Alimentario, 3.15.27. d. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; Es el queso fundido que contiene un mínimo del 10% y un máximo de 25% de grasas lácteas. Véase: clasificación de los quesos.

queso semiduro. Son aquellos quesos que pueden cortarse en lonchas Véase: clasificación de quesos.

queso semigraso. Es aquel cuyo contenido en materia grasa oscila entre 10-20% Según el Código Alimentario, 3.15.27. c. De acuerdo con su contenido en grasa láctea, expresado en porcentaje masa/masa sobre el extracto seco lácteo; es el queso que contenga, en grasa láctea, un mínimo de 25% y menos el 45%. Véase: clasificación de los quesos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso semigraso	
Calcio (mg)	961
Fósforo (mg)	610
Energía (kcal)	253
Retinol (mg)	180
Colesterol (mg)	140
Potasio (mg)	131
Porción comestible	100
Sodio (mg)	88
Agua (mg)	46
Proteínas (g)	36,2
Grasa (g)	9,9
Ácido fólico (µg)	3
Carbohidratos (g)	3
Cianocobalamina (µg)	1
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,31
Tiamina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

Queso Serena. Denominación de Origen de queso español; extremo oriental de la provincia de Badajoz, en Extremadura. La Serena es una comarca de clima mediterráneo con influencias atlánticas, en donde los veranos son secos y cálidos y los inviernos lluviosos y suaves. La oveja de raza Merina, que proporciona la leche utilizada para la elaboración del Queso de la Serena, se cría en este entorno natural, con pastos de excelente calidad. La coagulación se efectúa con cuajo vegetal, entre 25 y 32 °C, durante 50 a 70 minutos, salado húmedo o seco y una maduración mínima de 20 días. Mediante este proceso, se obtienen finalmente quesos blandos, finos, de color marfileño céreo, que pueden presentar ojos pequeños y brillantes. Están cubiertos por una corteza semidura, de color amarillo a ocre. Caras lisas o con la impronta de la pleita o cincho de esparto. De

forma cilíndrica, presentan una base de entre 18 y 23 cm, y un peso que oscila entre los 750 y 2.000 g. * En primavera, y a veces en invierno, cuando el tiempo es frío o lluvioso, parte de los quesos tienden a deformarse y achatarse, desarrollando algunas grietas en las caras. El interior se reblandece hasta el punto de desparramarse casi licuado. Son las famosas tortas, que se valoran y aprecian más que el queso, aunque deben consumirse en un plazo muy breve. Véase: quesos de España (Extremadura)

queso Serrat. Está elaborado con queso de oveja. Se cuaja con “herbacol” y el tiempo oscila entre 30 y 60 minutos. Es de forma cilíndrica con dibujos muy característicos en ambas caras. Su peso es muy variable, oscilando entre ½ y 5 kg. Es de pasta prensada, que se suele escaldar antes de salar. Después de madurar durante 2 meses, las piezas que se obtienen son de pasta semiseca, pero cuando la maduración sobrepasa los 3 meses, la pasta es seca. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Servilleta. Elaborado con leche pasteurizada de cabra mezclada con leche de vaca. Su lugar de procedencia es La Costera de Ranes, donde se halla la ciudad de Játiva, en cuyo mercado se dieron a conocer los quesos de *tovallo* (servilleta); su nombre responde a la forma de guardarlos. Elaborado a mano, una vez obtenida la cuajada se envuelve en una servilleta, se anuda y se le da forma. Después de “migado” se prensa durante unos 20 minutos, se retira con cuidado la servilleta y se mete en salmuera. Se saca y se sitúa en baldas de madera, donde madura, volviéndolo de cuando en cuando. Su pasta es blanda, amarillenta y con pequeños ojos. Tiene un sabor muy agradable. Fresco, se debe consumir 15 días después de su elaboración. Curado, se debe consumir después de 1 ó 2 meses a partir del momento de su elaboración. Es más habitual el consumo del

Servilleta fresco. Véase: quesos de España. (Comunidad Valenciana)

queso shadows of blue. Queso azul de textura suave con sabor más intenso que el Brie azul. Se elabora con leche de vaca. Véase: quesos azules.

queso Sierra de Andévalo y de Aracena. Queso puro de leche de cabra, se hace sobre todo en el Norte de la provincia de Huelva. Forma cilíndrica, bastante plano; se suele prensar con madera. Se consumen frescos (de 7 a 90 días) o añejos. En este último caso se ponen a secar o se conservan, a veces, en aceite. Tiene un sabor picante y fuerte. Su diámetro de 14-16 cm, altura 4-6 cm y peso entre 700 y 900 g. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Sierra de Aracena. Véase: queso de la Sierra de Andévalo y de Aracena.

queso Sierra de Ávila. Está elaborado con leche de cabra. Es de forma cilíndrica y de poca altura y, en realidad, es una variante del queso de la Sierra de Gredos de Castilla-La Mancha. Tiene una coagulación rápida y el desuerado es espontáneo y lento. Es un queso excelente, muy suave de gusto, que merecería ser más conocido en Madrid por su proximidad a Ávila, lo que permitiría recibirle en buenas condiciones. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Sierra de Gredos. Elaborado con leche de cabra. Su zona de producción es la comarca de La Vera y el hermoso pueblo de Candeleda. Es cilíndrico, de pasta blanca, con una corteza blanca que se va haciendo amarilla cuando está medio curado. Pesa en torno a los 750 g y se consume dentro de la semana o quincena. Se puede conservar más tiempo sumergiéndolo en aceite. Véase: quesos de España (Castilla-La Mancha)

queso single gloucester. Elaborado con leche de vaca desnatada que le da un sabor suave, delicado y textura blanda, es preferible

consumirlo joven. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Sobao. Véase: queso de la Armado o Sobao.

queso Soria. Queso de leche de cabra de la cabaña soriana. Su forma es cilíndrica, de unos 20 cm de diámetro y 6 cm de altura. Es de pasta blanca o blanquecina, de sabor más bien salado. La corteza es blanca amarillenta y consistente, y aparece estriada por la huella de los cestos de mimbre donde se pone la cuajada. Cada pieza pesa 1-1,5 kg. Hay que consumirlo fresco, pues sólo se conserva unos 8 días y, por esta razón, es muy difícil de encontrar fuera de la zona de producción. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso south cape vintage. Queso semicurado. Cheddar australiano de vaca, de textura compacta y sabor intenso. Véase: quesos semicurados.

queso spenwood. Procedente de Berkshire, este queso curado de oveja, producto de granjas modernas, es cremoso en el paladar y tiene una ligera nota de dulzor natural. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso stilton. Queso inglés semicurado, con veteado azul. Elaborado con leche de vaca, tiene una textura ligeramente cremosa pero al mismo tiempo quebradiza, un sabor fuerte y aroma complejo. Véase: quesos azules.

queso stracchino curado. Este queso italiano forma una corteza característica y tiene un contenido blando de sabor suave. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta hilada y frescos.

queso Taleggio. Tipo de queso italiano. Se trata de un queso cremoso de leche de vaca, originario de Bérgamo, en las montañas de Normandía. Tiene una típica cáscara anaranjada y se lo consume como queso de mesa. Excelente para fundir. Véase: quesos de pasta blanda.

queso Tambores. En esa parte de Aragón y alcanzando inclusive tierras de Castellón y Tarragona se elabora este tipo de queso, hecho con leche de oveja, bajo diferentes marcas. Su forma es muy característica por la depresión que presentan en el centro de la parte superior. Generalmente son de forma cilíndrica de unos 15 cm de diámetro y unos 7 cm de altura. Su corteza es oscura, su pasta blanquecina, blanda y presenta unos pequeños ojos por todo su interior. La salazón dura 24 horas y se somete después a un secado durante 2 días. A continuación se madura en cavas dándoles vuelta cada semana. Para su conservación se unta con aceite raspando primero la corteza y embalándolo seguidamente. Este tipo de queso es semejante al manchego y el nombre de Tambores, es el de una de las marcas más conocidas, pero, por supuesto, hay varias de ellas. Véase: quesos de España (Aragón)

queso tarawingee, corteza lavada. Textura semiblanda y sabor suave. Es un queso australiano hecho con leche de oveja. Véase: quesos de pasta blanda.

queso teifi. Queso curado procedente de Gales, elaborado con leche de vaca entera sin pasteurizar. Tiene un sabor característico picante. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Tendre. Elaborado con leche de cabra o de oveja, o con una mezcla de ambas. Es un queso muy estimado en la Cataluña central y, particularmente, en Barcelona. Su forma es cilíndrica o redondeada. De pasta blanca y con pequeños ojos en su interior, su corteza es lisa y también blanca. Se sala externamente después del intenso prensado al que se le somete para que suelte todo el suero. Se consume fresco, pasadas las 24 horas y nunca después de los 7 días. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso tête de moine. Exclusivo de Suiza es el queso de moda. **Cualidades:** Suave y cremoso, pero con personalidad. **Ideal:** para tomar como plato único con ensaladas o si quiere, desyunar bien un domingo. Véase: quesos de Francia y Suiza.

queso Tetilla. Denominación de Origen de queso español; Comunidad Autónoma de Galicia (Queixo tetilla). Es uno de los pocos quesos españoles elaborados al 100% con leche de vaca, entera, cruda o pasteurizada, de las razas Frisona, Parda Alpina y Rubia Gallega. El ganado se alimenta en extensos prados de pasto, que se genera gracias al clima Atlántico de la zona y a las lluvias regulares y abundantes. El queso tiene un sabor salado suave, es mantecosa y de corteza fina. Se reconoce fácilmente por su peculiar moldeado en forma de cono. El tamaño es de pequeño a mediano, con pesos que oscilan entre 500 g y 1,5 kg. Se comercializa con una corteza lisa, cerosa, limpia y de color amarillo pajizo. El interior es cerrado, generalmente ciego, de color blanco marfil o amarillo suave, y con el corte blando y de textura cremosa, incluso untado en el caso de los más proteolizados. Los más elaborados se pueden confundir con los de pasta prensada. En la actualidad coexiste la elaboración tradicional casera o en pequeñas queserías de tipo artesanal, con la producción industrial tipificada. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 gramos de porción comestible, es:

Queso tetilla	
Energía (kJ)	1663,64
Calcio (mg)	597,00
Fósforo (mg)	415,00
Energía (kcal)	398,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	388,00
Sodio (mg)	349,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00

Potasio (mg)	39,00
Grasa (g)	34,50
Proteína bruta (g)	22,00
Grasa saturada (g)	21,45
Ácido fólico (µg)	20,00
Magnesio (mg)	12,00
Grasa moninsaturada (g)	10,06
Cinc (mg)	1,60
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,07
Vitamina E (mg)	0,62
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso tilsit. Queso semicurado de vaca, elaborado en varios países del norte de Europa. De sabor singular, suele tener grietas y agujeros medianos. Véase: quesos semicurados.

queso Tiñosa. Los quesos que reciben este nombre están elaborados con leche de cabra. Son cilíndricos, muy prensados y con poca sal. Se consumen más bien frescos y se encuentran fácilmente a lo largo de todo el año. Véase: quesos de España (Andalucía)

queso Toma. Tipo de queso italiano. Es un queso redondo y chato, que se prepara habitualmente con leche de vaca y se produce en la región alpina del Valle D'Aosta. Después de preparado, se lo cubre con pastos de la montaña y se lo deja madurar. Esto le confiere un aroma y un sabor muy agradables.

queso Tomillo. Es un queso muy similar al Cerrato. Su fabricación conserva las normas artesanales que le dieron fama. Pero en éste la leche es una mezcla, al 50%, de leche de vaca y oveja, lo que da distinto sabor. Su for-

ma es cilíndrica, con un diámetro 17-20 cm y una altura de 12 cm. Su pasta es de color blanco con pequeños ojos, semiblanda. La corteza es grisácea. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso tomme. Los tommes son quesos de montaña elaborados en invierno. Se pueden hacer con leche de oveja, vaca o cabra y son reconocibles por su corteza dura y una textura salpicada con pequeños agujeros. Véase: quesos franceses y suizos.

queso tomme de Savoie. Se elabora con leche de vaca sin pasteurizar y tiene sabor a nuez. Bueno para rallar y gratinar. Véase: quesos franceses y suizos. Véase: quesos franceses y suizos.

queso top paddock. lavado con vino. Queso semicurado australiano, lavado con un cabernet selecto. Tiene una corteza típica pegajosa y un fuerte aroma cuando está curado. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta blanda.

queso top paddock, corteza lavada. Queso semicurado australiano, de sabor suave y con una corteza típica de color naranja. Elaborado con leche de vaca. Véase: quesos de pasta blanda.

queso Torta del Casar. Los lugareños del Casar de Cáceres llaman tortas a los quesos que sufren una intensa proteólisis de la pasta y llegan a licuarse en su punto óptimo. Este matiz se reconoce por la blandura de su textura, como si la corteza contuviera una masa líquida espesa que aflorará al exterior por el agrietamiento de su corteza. Resulta ser uno de los quesos más caros de España, no sólo por su extraordinaria calidad sino por su producción escasa y estacional. Se elabora en el Casar de Cáceres, pueblo ganadero a 11 km al Norte de Badajoz. Procede de leche cruda y entera de las ovejas merinas, recién ordeñadas por la mañana, grasa y aromática. Se emplea cuajo de origen vegetal que se obtiene de los pistilos remojados de la hierba cuajo o también conocido como cuajaleches. Con

una elaboración lenta, suave y a temperaturas frescas, y una curación de 45 a 60 días en ambientes fríos y húmedos. El resultado es un queso cilíndrico discoidal con los bordes redondeados marcados por el cincho de esparto, de caras cerosas y lisas ligeramente agrietadas y de pasta muy blanda, con la textura untuosa, incluso untable, de color marfil. Su sabor es profundo y largo, mantecoso y fundente al paladar, con el final suavemente agrio amargante típico de la hierba del cuajo (galio *Galium verum*). * Antiguamente no todos los quesos que se elaboraban artesanalmente, y a mano, se convertían en Tortas (o se atortaban, como decían los pastores). Dentro de una quesera (es decir, todos los quesos elaborados en una estación), podía haber una parte de tortas y otra de quesos blandos, pero no tanto, semiduros y duros. Incluso en una misma elaboración de un día, parte de los quesos se “atortaban”, y el resto no se movían. El hecho de que salgan tortas en lugar de quesos es un tema muy discutido y comentado tanto por estudiosos del tema, así como por los propios pastores. Desde luego, según los pastores, intervienen distintos factores: el clima “si es húmedo salen más tortas que si es seco”, el tipo de pastos, la mayor o menor cantidad de sal, la propia hierba de cuajo, e incluso la orientación de la quesera; si está orientada al Norte suelen salir más tortas. Tal vez la clave esté en el tipo de pasto existente, pues según la zona donde pastorean y la época del año en que lo hacen, las ovejas producen una leche más o menos grasa, siendo algo muy particular de la torta el índice de grasa que posee la leche con la que se elabora. Hay un refrán que dice: “El queso de Abril p’a mi y el de mayo, p’al amo”. En la actualidad hay queserías artesanales en el Casar de Cáceres que continúan con la tradición y han conseguido que se elaboren todo el año, aunque con un máximo durante el invierno y principios de la primavera, según los años.

Véase: quesos de España (Extremadura) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso Torta del Casar	
Energía (kJ)	1667,82
Calcio (mg)	1153,00
Sodio (mg)	816,00
Fósforo (mg)	725,00
Energía (kcal)	399,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	340,00
Potasio (mg)	96,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Ácido fólico (µg)	50,00
Magnesio (mg)	42,00
Grasa (g)	32,60
Proteína bruta (g)	26,30
Grasa saturada (g)	21,80
Grasa moninsaturada (g)	7,53
Cinc (mg)	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Hierro (mg)	1,50
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Vitamina E (mg)	0,62
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

queso Tou dels Til·lers. Bajo este nombre coexisten 2 tipos de quesos de pasta blanda, obtenidos a partir de leche cruda y entera de vaca, elaborados en la quesería artesanal “Tros de Sort”, ubicada en Sort, capital de la comarca catalana del Pallars Sobirá, en el Alto Pirineo de Lérida. Fueron los 2 primeros quesos de leche cruda de vaca y de pasta blanda, con la piel enmohecida o lavada, que se elaboraron en Cataluña; la leche cruda es la leche recién

ordeñada, sin ningún tratamiento de calor (al contrario que en la pasteurizada) de forma que conserva toda la flora microbiana propia de la leche singular de cada pastizal. Resultan unos quesos extraordinarios por su blandura y ternura, que se funden en la boca, con un sabor personal y mantecoso, con muy poca sal y un toque láctico. Véase: quesos de España. (Cataluña)

queso Tovalló. Véase: queso Servilleta.

queso Tronchón. Se elabora, en Aragón, con leche de oveja, aunque en ocasiones ésta se mezcla con leche de cabra. Se cuaja con la variedad vegetal *Cynara cardunculus* (cardo) Su pasta es de color amarillo y presenta ojos. Sabor intenso. Es un poco ácido y picante. Su forma recuerda a un pan de hogaza. (Aragón)

queso Tronchón. Está elaborado principalmente con leche de oveja, aunque, a veces, se mezcla con leche de cabra. Es cilíndrico con una hendidura circular en el centro que le da una forma muy peculiar de esta región. De formato más bien pequeño, de 10-18 cm de diámetro y 6-8 cm de altura, suele pesar 500-900 g, aunque hay algunas queserías que lo fabrican en formato mayor y su peso pasa entonces de 1 kg. Suele tener algunos ojos repartidos por todo el interior. Es de pasta firme, de color blanco o ligeramente amarillo. Los quesos pequeños son consumidos exclusivamente frescos, pero los mayores pueden ser tiernos o semisecos, alcanzando a durar casi un mes. Véase: quesos de España (Comunidad Valenciana)

queso tronco de ceniza. La ceniza empleada tradicionalmente es la de hojas de parra. Es un queso de sabor intenso elaborado con leche de cabra y puede variar de fresco a semicurado y curado. Véase: quesos de cabra y oveja.

queso Tronxón. Se elabora con leche de oveja o, a veces, mezclada con la de cabra. Cilíndrico, pesando entre 200 g y 1 kg, de pasta amarillenta con ojos en su interior, tiene una maduración de unos 15 días y se conserva

hasta el año. Se solían enterrar, para conservarlos, entre los montones de trigo u otros granos. El peso está indicando que tiene un formato más bien grande. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Tros de Sort. Elaborado con leche cruda de pasta blanda y sabor suave entre dulce y acidulado. Graso que funde en la boca. Maduración de 5 semanas. Véase: quesos de España. (Cataluña)

queso Tupí. Se elabora generalmente con leche cruda de oveja, a la que se le añaden, a veces, pequeñas cantidades de leche de cabra, e incluso de vaca. Su nombre proviene de la vasija de barro donde se ponen a fermentar, llamada “tupí”, en la que se mueve a menudo durante la fermentación; esta dura unos 2 meses y se le añade aguardiente o aceite. Su pasta es cremosa, de color amarillento y de sabor bastante fuerte; es parecido al Llenquat pero no han existido gusanos en la leche originaria. Se suele comer en una rebanada de pan untada con mantequilla, tomate o miel. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Ulzama. Al igual que el queso de Lanz (al que se asemeja mucho) está también elaborado con leche de oveja Latxa. Es cilíndrico, de pasta blanquecina, con una corteza amarillenta que lo diferencia del anterior, tirando a parda porque durante su corta maduración se limpian los quesos periódicamente. Se consume fresco. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

queso Ulloa. Elaborado con leche de vaca, es de forma redonda con los bordes redondeados. Su diámetro es de unos 20 cm y su altura de 6 a 8 cm. El peso varía entre 750-1.250 g. Su pasta es bastante blanda, blanquecina, con pequeños ojos en su interior. la corteza es elástica y de color amarillo. La cuajada se envuelve en un paño para prensarla a mano o también se pone en un molde de madera con una gasa para facilitar el desuerado. Tiene una maduración breve en hórreos para ventilarlo y se conserva entre 5 y 6 meses. Véase: quesos de España. (Galicia)

queso Urbasa. Está elaborado con leche de oveja Latxa, desde principio de año hasta mediados de julio. Es cilíndrico, con un diámetro de unos 20 cm y de 8 a 12 cm de altura, y pesa alrededor de 1,5 kg. Su pasta es amarillenta con escasos ojos. A diferencia del Idiazábal este queso no se ahuma o, mejor dicho, no se ahumaba, pues se tiende a ahumarlo ligeramente porque le da mayor aceptación. Véase: quesos de España (Navarra y País Vasco)

Queso Urbiés. Es un queso de muy escasa producción pero de mucha personalidad. Se vende en pequeños tarros de barro. Está elaborado con leche de vaca y para coagularla no se emplea el cuajo sino su propia acidez. Su forma de fabricación es laboriosa, pues tarda unos 8 meses, y mientras transcurre este tiempo hay que revolver la masa coagulada contenida en el recipiente cerámico. Véase: quesos de España (Asturias)

queso vaca. Es el más abundante, precisamente por tratarse también de leche que se produce en mayor cantidad. Influyen en la calidad de este queso factores de alimentación y del animal y clima; conviene tener en cuenta que en verano la leche de vaca está en mejores condiciones para producir queso que en invierno. Véase: Clasificación de quesos.

queso vacherin mont d'or. Tradicionalmente elaborado en invierno por los productores suizos y franceses de la región de Comté. Envuelto en corteza de pino, es un queso delgado de textura cremosa y sabor a champiñones. Véase: quesos franceses y suizos.

queso Valdeteja. Elaborado en el valle del río Curueño, en León. Leche de cabra, pasta muy compacta sabrosa y equilibrado en su conjunto. Véase: quesos de España. (Castilla y León)

queso Vall d'en Tenes. Queso tierno elaborado con leche de vaca pasteurizada y coagulación enzimática. Elaborado en la provincia de Barcelona. Moldeado y con maduración. Poca sal y con corteza dura y definida. Véase: quesos de España.

queso Valle de Arán. Es uno de los escasos quesos artesanos catalanes elaborado con leche de vaca y cuajo animal. Es de forma cilíndrica con ambas caras lisas. Es de pasta cocida y bastante prensada, con lo cual sólo tiene pequeños ojos. Madura durante 2 meses, después de los cuales se unta la corteza con aguardiente, que le da un sabor peculiar. Véase: quesos de España (Cataluña)

queso Valle de Campodón. Elaborado con leche pasteurizada y algunos con leche cruda de vaca, de cuajada anencimática, de pasta prensada no cocida, la piel lavada a los 45 días de curación o entre los 60 y 90 días. Véase: quesos de España. (Cataluña)

queso Vega Saúco. Está elaborado con leche cruda de oveja. Cilíndrico de forma, suele tener unos 20 cm de diámetro y 9 cm de alto, con un aspecto muy semejante al Manchego. Su pasta es carnosa, pero compacta y sin agujeros. La primera prensada se realiza a mano y la sucesiva mecánicamente. Está 12 horas en salmuera y se almacena después en bodegas, donde madura durante 6 meses antes de sacarlo al consumo. Es un queso muy estimado en toda la Comunidad Autónoma. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Vidiago. Se trata de un queso semicurado, elaborado con leche de vaca. La quesería Santa Rosa de Vidiago en el Consejo de Llanes es la que elabora este queso suave, blando y de pronunciado aroma a mantequilla. Tiene una fecha de maduración de 15 a 29 días. En el salado se emplea salmuera. Debido a su reducida producción este queso

conserva una personalidad propia. Véase: quesos de España. (Asturias)

queso Villadiego. Hecho habitualmente con leche de oveja, a veces se mezcla con leche de vaca. Su proceso de obtención es muy similar al del manchego. Es cilíndrico, prensado y los moldes que los conforman son de barro. Es de señalar la importancia y tipismo del mercado de quesos de la villa de Villadiego. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Villalba de los Alcores. Es un queso elaborado principalmente con leche de oveja. Es bastante parecido al manchego y se produce medio artesanalmente en el pueblo, cercano a Valladolid, que lleva su nombre. Su personal sabor procede del peculiar lugar donde se hace la maduración; las mazmorras del Castillo, casi derruido en la actualidad. Véase: quesos de España (Castilla y León)

queso Villalón. Queso fabricado originariamente en la población de ese nombre de la provincia de Valladolid, con leche de ovejas, en moldes troncocónicos; es muy blando y tierno y se come recién fabricado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso villalón	
Energía (kJ)	2052,90
Energía (kcal)	491,13
Porción comestible	100,00
Grasa (g)	46,00
Proteína (g)	17,50
Carbohidratos (g)	1,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,28
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B ₆) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B ₁₂ (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

queso watsonia. Queso semicurado. Queso australiano de sabor suave y textura cremosa, elaborado con leche de vaca. Véase: quesos semicurados.

queso wensleydale. Queso inglés semicurado de vaca, con textura formada por capas y un dejo dulzón. Véase: quesos semicurados.

queso wigmore. Un queso de Berkshire elaborado con leche de oveja sin pasteurizar. Es uno de los pocos quesos de corteza lavada que aún se producen en Gran Bretaña. Semiblando y con un sabor intenso. Véase: quesos del Reino Unido e Irlanda.

queso Xinestoso. Procede del municipio de Las Cangas del Narcea, el único queso asturiano del occidente astur; se elabora todo el año con cuajo industrial, y es de vaca; se pone la sal en la leche. Tiene una fecha de maduración de 15 días a dos meses. Véase: quesos de España (Asturias)

queso yuulon lavender. Queso de oveja australiano con pequeños trozos de lavanda y un olor característico a espliego. Véase: quesos de cabra y oveja.

Queso Zamorano. Denominación de Origen de queso español; provincia de Zamora. El queso se elabora exclusivamente con leche de oveja de las razas autóctonas Churra y Castellana. Los animales se alimentan en los pastos que crecen en los páramos y las dehesas, que se desarrolla gracias al clima continental que predomina en esta zona. El producto final es un queso graso, madurado

durante un mínimo de 100 días, de curado a añejo, y con pasta firme y compacta de color variable desde el blanco hasta el marfil amarillento, pero no picante; corteza oscura. Los quesos tienen una forma cilíndrica, con caras sensiblemente planas. A veces, es posible confundirlo con un queso manchego de calidad. El peso máximo es de 4 kg por pieza. La corteza es dura, de color amarillo pálido o gris oscuro. La elaboración puede ser de forma artesana o industrial. Se puede emplear también para cocinar. Véase: quesos de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso zamorano	
Energía (kJ)	1830,84
Sodio (mg)	661,00
Calcio (mg)	615,00
Fósforo (mg)	534,00
Energía (kcal)	438,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	388,00
Potasio (mg)	98,00
Porción comestible	95,00
Colesterol (mg)	90,00
Grasa (g)	37,40
Grasa saturada (g)	25,85
Proteína bruta (g)	25,30
Magnesio (mg)	22,00
Ácido fólico (µg)	20,00
Grasa moninsaturada (g)	9,00
Cinc (mg)	3,10
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,50
Vitamina E (mg)	0,62
Hierro (mg)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,54
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,25
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Yodo (mg)	

quesos. Véase: queso; productos lácteos y de granja.

quesos azules: Consideramos: Queso azul de Gippsland; queso Blue brie; queso Blue castello; queso Danish blue; queso Deep blue; queso Dolcelatte; queso Gorgonzola; queso King island admiralty; queso King island bass strit; queso Shadows of blue; queso Stilton. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos con corteza artificial. Recubrimiento ajeno, a modo de protección, como en el caso de los quesos de bola o los cremosos de fabricación industrial. En algunos quesos tradicionales se han utilizado hojas de higuera (Cabrales) o ceniza. Véase: Clasificación de quesos.

quesos con corteza bañada. A manera de entidades sin corteza que necesitan la protección de un agente externo, como el agua, la salmuera o la cerveza. Véase: Clasificación de quesos.

quesos con corteza enmohecida. Producida por microorganismos que crecen en la superficie del queso. Es el caso del *Camembert*. Véase: Clasificación de quesos.

quesos con corteza natural seca. Formada por el secamiento de la propia cuajada. Es el caso del manchego. Véase: Clasificación de quesos.

quesos curados: Consideramos: Queso Asiago; queso Grana padano; queso Gruyère; queso Jarlsberg; queso Kashkaval; queso Maasdam; queso Mimolette vieille; queso Pamigiano reggiano; queso Parmesano rallado; queso Pecorino romano; queso Pecorino vieille; queso Red leicester; queso Sage derby. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos de Aragón. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad,

consideramos interesantes los siguientes: queso de Benasque, queso de Calanda, queso de Hecho y Ansó; queso de los Tambores; queso Tronchón. Véase: quesos de España.

quesos de Asturias. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: Postre del abuelo; Queso Afuega'l Pitu; Queso con miel de Ibias; Queso de Arangas; Queso de Beyos; Queso de Buelles; Queso de Cabrales; Queso de Caldueñín; Queso de Carriles; Queso de Casín; Queso de Cuayáu; Queso de Gamonedo; Queso de La Braña del Río; Queso de Los Carriles; Queso de Oscos; Queso de Pares; Queso de Peñamellera; Queso de la Peral; Queso de Piedra; Queso de Porrúa; Queso de Pría; Queso de Urbies; Queso de Vidiago; Queso Genestroso; queso Xinesoso; Rascayú; Reciella. Véase: quesos de España.

quesos de Baleares. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso de Formentera; queso Ibicenco; queso Llombards; queso Mallorquín. Véase: quesos de España.

quesos de cabra y oveja: Consideramos: Queso azul de oveja; Queso Croitin; queso Fiore sardo; queso Haloumi; queso Kefalotyri; queso Kervella; queso Manchego; queso Ossay irati; queso Pirámide de queso fresco de cabra; queso Ricotta de oveja; queso Tronco de ceniza; queso Yuulong lavender. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos de Canarias. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso de Flor o de santa maría de Guía; queso de la Gomera; queso de Santa Cruz de Tenerife; queso Herreño; queso Palmero. Véase: quesos de España.

quesos de Cantabria. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de cali-

dad, consideramos interesantes los siguientes: queso ahumado de Áliva; queso de Cóbreces; queso de Garmillas; queso de Guriezo; queso de Pido; queso Pasiego sin prensar; queso Picón; quesucos. Véase: quesos de España.

quesos de Castilla y León. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: cuajada de Briviesca; queso Cerrato; queso de Burgos; queso de Cincho; queso de Esgueva; queso de la Armado o Sobao; queso de la Sierra de Ávila; queso de León; queso de Segovia; queso de Soria; queso de Villadiego; queso de Villalba de los Alcores; queso Pata de Mula, de Villalón; queso Picón y de Posada de Valdeón; queso Tomillo; queso de Valdeteja; queso Vega Saúco; queso Zamorano. Véase: quesos de España.

quesos de Castilla-La Mancha. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso de la Sierra de Gredos; queso de Oropesa o La Estrella. Véase: quesos de España.

quesos de Cataluña. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: mató; queso Brossat o Brull; queso de la Selva; queso de Montsec; queso del Valle de Arán; queso Fresco Vages; queso Llenguat; queso de Osona; queso Roi; queso Serrat; queso Tendre; queso Tou dels Til·lers; queso Tronxón; queso Tros de Sort; queso Tupí; queso Valle de Camprodón; Recuit. Véase: quesos de España.

quesos de España. Los principales quesos españoles protegidos con **Denominación de Origen** (D.O.) son: Cabrales, Idiazábal, Mahón, Picón Bejes – Tresviso, Queixo de Arzúa – Ulloa, Queixo Tetilla, Queso de Cantabria, Queso de la Serena, Queso Majadero, Queso Manchego, Queso Roncal, Queso Zamorano, Qesucos de Liébana. Los quesos con **Denominación de Calidad** (D.C.) son: Fortmage de l'Alt Urgell i la

Cerdanya, Queixo de Cebreiro, Queixo de San Simón, Queso de Cabra de Murcia, Queso Fresco (Aragón) Véase Denominación de Origen y Calidad. **Otros quesos conocidos:** **Andalucía:** quesillas de Huelva; queso de Antequera; queso de Cádiz; queso de Grazalema; queso de la Calahorra; queso de la Sierra de Andévalo y de Aracena; queso de la Tiñosa; queso de las Alpujarras; queso de los Pedroches; queso de Ronda; queso fresco de Sierra Morena. **Aragón:** queso de Benasque, queso de Calanda, queso de Hecho y Ansó; queso de los Tambores; queso Tronchón. **Asturias:** Postre del abuelo; Queso Afuega'l Pitu; Queso con miel de Ibias; Queso de Arangas; Queso de Beyos; Queso de Buelles; Queso de Cables; Queso de Caldueñín; Queso de Carilles; Queso de Casín; Queso de Cuayáu; Queso de Gamonedo; Queso de La Braña del Río; Queso de Los Carriles; Queso de Oscos; Queso de Parres; Queso de Peñamellera; Queso de la Peral; Queso de Piedra; Queso de Porrúa; Queso de Pría; Queso de Urbies; Queso de Vidiago; Queso Genestoso; queso Xinestoso; Rascayú; Reciella. **Baleares:** queso de Formentera; queso Ibicenco; queso Llombards; queso Mallorquín. **Canarias:** queso de Flor o de santa maría de Guía; queso de la Gomera; queso de Santa Cruz de Tenerife; queso Herreño; queso Palmero. **Cantabria:** queso ahumado de Áliva; queso de Cóbrecas; queso de Garmillas; queso de Guriezo; queso de Pido; queso Pasiego sin prensar; queso Picón; quesucos. **Castilla y León:** cuajada de Briviesca; queso Cerrato; queso de Burgos; queso de Cincho; queso de Esgueva; queso de la Armado o Sobao; queso de la Sierra de Ávila; queso de León; queso de Segovia; queso de Soria; queso de Villadiego; queso de Villalba de los Alcores; queso Pata de Mula, de Villalón; queso Picón y de Posada de Valdeón; queso Tomillo; queso de Valdeleja; queso Vega Saúco; queso Zamorano. **Castilla-La Mancha:** queso de la Sierra de Gredos; queso de Oropesa o La Estrella. **Ca-**

taluña: mató; queso Brossat o Brull; queso de la Selva; queso de Montsec; queso del Valle de Arán; queso Fresco Vages; queso Llenguat; queso de Osona; queso Roi; queso Serrat; queso Tendre; queso Tou dels Tilers; queso Tronxón; queso Tros de Sort; queso Tupí; queso Valle de Camprodón; Recuit. **Comunidad valenciana:** queso Brulló; queso de Alicante; queso de Cervera; queso de Puzol o Cazoleta; queso de Servilleta; queso de Tronchón. **Extremadura:** mazurrón; queso y torta de la Serena; queso de las Hurdes; queso de los Ibores; queso de Plasencia. **Galicia:** queso de San Pantaleón de Vivero; queso de Ulloa; queso del País – Queixo do País; Torta del Casar. **Madrid:** requesón de Miraflores. **Murcia:** queso de Murcia al vino; queso de Murcia. **Navarra y País Vasco:** cuajada o Mammia o Gatzatua; queso de Aralar; queso de Badaia; queso de Carranza; queso de Entzia o Andía; queso de Gaztazarra; queso de Gorbea; queso de Lanz; queso de las Bardenas; queso de Lea-Artibai; queso de Orduña; queso de Ulzama; queso de Urbasa. **Rioja:** queso Camerano. Véase: alimentos de España; productos lácteos y de granja.

quesos de Extremadura. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: mazurrón; queso y torta de la Serena; queso de las Hurdes; queso de los Ibores; queso de Plasencia. Véase: quesos de España.

quesos de Francia y Suiza: Consideramos: queso Ami du chambertin; queso Bannon à la feuille; queso Beaufort d'estive; queso Bleu d'auverghe; queso Bleux de ges; queso Bonde en gatine; queso Boulette d'avesne; queso Brebis pyrénéas; queso Brie de Meaux; queso Camembert de Normandía; queso Coeur poitvin; queso Crayeux de roncq; queso Crottin de chavignol; queso Emmenthal; queso Fleur de maquis; queso Fourme d'ambert; queso

Langres; queso Livarot; queso Mariolles; queso Munster; queso Roquefort; queso Saint-marcelin; queso Saint-nectaire; queso Salers (cantal); queso Tête de moine, queso Tomme; queso Tomme de savoie; queso Vacherin mont d'or. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos de Galicia. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso de San Pantaleón de Vivero; queso de Ulloa; queso del País – Queixo do País; Torta del Casar. Véase: quesos de España.

quesos de Madrid. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: requesón de Miraflores. Véase: quesos de España.

quesos de Murcia. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso de Murcia al vino; queso de Murcia. Véase: quesos de España.

quesos de Navarra y País Vasco. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: cuajada o Mammia o Gatzatua; queso de Aralar; queso de Badaia; queso de Carranza; queso de Entzia o Andía; queso de Gaztazarra; queso de Gorbea; queso de Lanz; queso de las Bardenas; queso de Lea-Artibai; queso de Orduña; queso de Ulzama; queso de Urbasa. Véase: quesos de España.

quesos de pasta blanda: Consideramos: Queso Brie; queso Camembert (producto industrial); queso Jindi triple cream; queso Limburger; queso Mungabareena, corteza lavada; queso Port salut; queso Saint Nectaire; queso Taleggio; queso Tarawingee, corteza lavada; queso Top paddock, corteza lavada; queso Top paddock, lavado con vino. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos de pasta hilada y frescos: Consideramos: Queso Bocconcini; queso Boursin;

Queso de crema; queso Feta; queso Mascarpone; queso Mozzarella ahumada; queso Mozzarella; queso Neufchâtel; queso Provolone; queso Quark; queso Ricotta cocida; queso Ricotta; queso Stracchino curado; queso Requesón con nata; queso Requesón. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos del Reino Unido e Irlanda: Consideramos: Queso azul cashel; queso Bonchester; queso Cheshire; queso Double Gloucester; queso Ducketts caerphilly; queso Emlett; queso Gabriel; queso Keen's cheddar; queso Kirkham's Lancashire; queso Llanglofflan; queso Milleens; queso Montgomery's cheddar; queso Mrs Seater's Orkney; queso Single Gloucester; queso Spewood; queso Teifi; queso Wigmore. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos de Rioja. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso Camerano. Véase: alimentos de España; productos lácteos y de granja. Véase: quesos de España.

quesos de Suiza. Véase: quesos de Francia y Suiza.

quesos de Valencia. Sin que posean actualmente la denominación de origen ni de calidad, consideramos interesantes los siguientes: queso Brulló; queso de Alicante; queso de Cervera; queso de Puzol o Cazoleta; queso de Servilleta; queso de Tronchón. Véase: quesos de España.

quesos semicurados: Consideramos: queso Ambrosia, queso Bega brown wax, queso Cheddar pyengana cloth, queso Edam, Emmemtal australiano, queso Epicure, queso Esrom, queso Farmers union, añejo, queso Fontina, queso Gouda, queso Havarati, queso Kaseri, queso King island black wax matured, queso King island surprise bay, queso Leyden, queso Raclette, queso South cape vintage, queso Tilsit, queso Watsonia, queso Wensleydale. Véase: quesos; productos lácteos y de granja.

quesos semigrasos. Véase: clasificación de quesos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Queso blanco semigraso 20% MG	
Energía (kJ)	454,78
Fósforo (mg)	165,00
Energía (kcal)	108,80
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	87,00
Calcio (mg)	85,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	52,00
Sodio (mg)	35,00
Colesterol (mg)	17,00
Ácido fólico (µg)	16,00
Proteína (g)	12,50
Magnesio (mg)	11,00
Grasa (g)	5,10
Grasa saturada (g)	3,07
Niacina (mg eq. niacina)	2,81
Carbohidratos (g)	1,44
Grasa moninsaturada (g)	1,29
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,81
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,50
Hierro (mg)	0,37
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,27
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Vitamina E (mg)	0,12
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Vitamina D (µg)	0,09
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	0,00

quesos y quesos fundido. Según el Código Alimentario, 3.15.26. I. **Quesos.** II. **Quesos fundidos.** 3.15.27. **Clasificación de los quesos.** 3.15.28 **Queso fresco y queso blanco pasteurizado.** 3.15.29 **Queso afinado, madurado o fermentado.** 3.15.30 **Clasificación de los quesos fundidos.** 3.15.31 **Manipulaciones.** 3.15.32 **Prohibiciones.** 3.15.33 **Envasado, etiquetado, rotulación y venta.** Véase: derivados de la leche.

quesucos. Estos quesos se elaboran con leche de oveja, vaca o cabra en toda la Región de Cantabria. Se cuaja lentamente la leche y se deja escurrir el suero espontáneamente durante 24 horas. Es cilíndrico, de unos 10 cm de diámetro y 3 cm de alto. Su pasta es blanca y su corteza blanca también. Véase: quesos de España (Cantabria)

Quesucos de Liébana. Denominación de Origen de queso español; comunidad Autónoma de Cantabria. Los quesucos de Liébana tienen un marcado carácter artesanal y tradicional, ya que se han elaborado en esta zona de montaña desde épocas muy antiguas, mezclando leches de vaca, oveja y cabra. El queso, que puede presentarse ahumado o sin ahumar, es de pasta firme, con un color y sabor muy característico, sobre todo cuando están ahumados. Tienen un pequeño formato, que oscila entre 8 y 12 cm de diámetro, con un peso variable que ronda los 200 g. La maduración se efectúa en locales con una humedad del 90%. La corteza es fina, algo áspera e irregular de color amarillo claro a gris oscuro, o pardo en los ahumados. Pasta de color blanco a amarillo pajizo, según la proporción de leche de cabra y maduración. Sabor láctico, a veces ligeramente amargo, con tacto mantecoso y suave. Véase: quesos de España.

quetemorfo. Designación oficial española del: *Chaetomorpha aerea*.

quichay. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín fueguino**.

quiche au roquefort. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con masa”. Nombre español: **tarta de roquefort, apio y nuez.** Véase: platos con masa en la cocina de Francia.

quiebra palito. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **argentina alicia**.

quiebracuchillos. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero raspa balsa; zapatero sierrita.

quijo. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: macabí de hebra; macabí.

quilmahue. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **chorito quilmahue.**

quimbombó. Nombre vulgar de la planta: *Hibiscus sculentus*.

quimera. Designación oficial española del pez: *Chimaera argenta*; *Chimaera borealis*; *Chimaera cristata*; *Chimaera dubia*; *Chimaera mediterranea*; *Chimaera mantschurosis*; *Hydrolagus novaezelandiae*. Sinónimo oficial: Ase; Caro; Escopeta; Gata moixa; Gato; Guineu; Ichas gatu; Itsaskatu; Pez de rato; Pez de ratón; Pez gato; Pikuda; Rata de mar; Ull vert.

quimera elefante. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ratazana americana.**

quiméridos. Véase: *Chimaeridae*.

quinado. Véase: vinos aromatizados.

quince. Nombre vulgar de la planta: *Cidona maliformis*.

quincuay. Nombre vulgar de la planta: *Fortunella margarita*.

quingombó. Nombre vulgar de la planta: *Hibiscus sculentus*.

quingombós rellenos. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** panir; comino en grano; jengibre fresco; guindillas verdes; hojas de cilantro; cúrcuma; sal; quingombós; ghee; asafétida. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *bhindi massaledarh*.

quinoa. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium album*.

quinoa cruda. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Quinoa cruda	
Energía (kJ)	1262,36
Potasio (mg)	780,00
Energía (kcal)	302,00
Fósforo (mg)	230,00
Magnesio (mg)	210,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	79,00
Sodio (mg)	61,00
Carbohidratos (g)	49,20
Ácido fólico (µg)	30,00
Proteína bruta (g)	13,80
Fibra (g)	7,90
Hierro (mg)	7,80
Grasa (g)	5,60
Cinc (mg)	3,30
Niacina (mg eq. niacina)	2,90
Grasa poliinsaturada (g)	2,10
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Grasa saturada (g)	0,50
Vitamina E (mg)	0,45
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

quinoa pelada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Quinoa pelada	
Energía (kcal)	393,00
Carbohidratos (g)	62,00
Proteína bruta (g)	11,90
Lípidos totales (g)	6,40
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	4,00
Minerales	1,80

Saponina	0,01%
----------	-------

quinoto. Nombre vulgar de la planta: *Fortunella margarita*.

quinua atamalada. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** quinua, papa, queso fresco, aceitunas, huevo duro, tomate, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

quiquia. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macarela chuparaco**.

quirigalla. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

quisona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

quisquilla. Designación oficial española del crustáceo: *Cancer vulgaris*; *Crangon crangon*; *Crangon vulgaris*; *Leander adspersus*. Sinónimo oficial: Areeiro; Burra; Camaleón; Camarón; Chandarme; Esquila; Esquila de arena; Gamba d'esquer; Gamba de sorra; Izkira grisa; Jeldro; Papoula; Porca; Sevillano. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Quisquilla	con-gelada	cruda
Energía (kJ)	309,32	359,48
Sodio (mg)	180,00	192,00
Fósforo (mg)	150,00	192,00
Calcio (mg)	130,00	80,00
Colesterol (mg)	130,00	174
Porción comestible	100,00	43,00
Potasio (mg)	75,00	254,00
Energía (kcal)	74,00	86,00
Magnesio (mg)	47,00	36,00
Proteína bruta (g)	16,50	18,10
Ácido fólico (µg)	14,00	12,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,00	4,10
Tiamina (B ₁) (mg)	2,85	3,42
Vitamina E (mg)	2,85	3,42
Hierro (mg)	2,60	1,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00	tr.
Cinc (mg)	1,10	1,50

Grasa (g)	0,90	1,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,50	1,25
Grasa poliinsaturada (g)	0,30	0,17
Grasa moninsaturada (g)	0,20	0,29
Grasa saturada (g)	0,10	0,32
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08	0,09
Fibra (g)	0,00	0,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,00	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.	tr.
Carbohidratos (g)	tr.	0,00
Vitamina D (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

quisquilla de arena. Nombre vulgar del crustáceo: *Palaemon serratus*.

quisquilla de caleta. Designación oficial española del crustáceo: *Crangon nigromaculata*.

quisquilla de pinzas. Designación oficial española del crustáceo: *Alpheus glaber*. Sinónimo oficial; Izkiraklaskaria.

quisquilla dura. Designación oficial española del crustáceo: *Sclerocrangon procax*.

quisquilla gris. Nombre vulgar del crustáceo: *Crangon crangon*.

quisquilla rabo negro. Designación oficial española del crustáceo: *Crangon franciscorum*; *Crangon nigricauda*; *Crangon septemspinus*.

quissona. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galludo; mielga.

quitón. Nombre vulgar dado a varias especies de moluscos anfineuros, que tienen la concha formada por ocho piezas en serie, muy abundantes en las costas españolas. Designación oficial: quitón apretador; quitón magnífico; quitón piragüero.

quitón. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barquillo barbudo**.

quitón apretador. Designación oficial española del molusco: *Chiton granosus*. Sinó-

nimo oficial: Apretador; Barquillo; Chitón; Piraguero; Quitón.

quitón magnífico. Designación oficial española del molusco: *Chiton magnificus*. Sinónimo oficial: Apretador; Quitón.

quitón piragüero. Designación oficial española del molusco: *Chiton cumigsi*. Sinónimo oficial: Apretador; Barquillo; Chitón; Piraguero; Quitón.

quitte. Nombre vulgar de la planta: *Cidona maliformis*.