

# Lácteos, en nuestra mesa

**La gastronomía influye en gran medida en la identidad cultural de un país y, en España, los lácteos tienen un papel destacado en nuestra alimentación.**

**Por Ángel Marques Ávila. Periodista gastronómico**

Cuatro de cada diez españoles eligen los alimentos que consumen por disfrutar de los mismos y otros 4 lo hacen por su carácter saludable. Los expertos recomiendan una ingesta de 2 a 4 raciones diarias de lácteos para conseguir una **dieta equilibrada** y saludable.

## Lácteos

Desde hace más de 11.000 años la leche y sus derivados forman parte de nuestra gastronomía . La [materia prima](#), la leche, es parte fundamental de una buena alimentación por su gran variedad de nutrientes a lo largo de todas las edades y, además, es responsable de grandes platos que forman parte de nuestro milenario patrimonio culinario.

## ***UMA Restaurante de Barcelona***

Por su parte, ***Iker Erauzkin El chef del UMA Restaurante de Barcelona, y su mujer la periodista y sumiller Anna Yébenes*** , encargados del regentar este [espacio gastronómico](#) barcelonés entienden que los productos **lácteos** son fundamentales para el desarrollo de la cocina y el recetario tradicional, su aportación es indispensable para el enriquecimiento de una [propuesta gastronómica](#) completa, variada y nutricionalmente adecuada, y nos añaden que son todos ellos imprescindibles para poder elaborar una propuesta equilibrada y rica en

matices, y todos ellos son fundamentales, mantequillas, cremas, leches, quesos, etc.



**Iker Erazukin El chef del UMA Restaurante de Barcelona, y su mujer la periodista y sumiller Anna Yébenes**

Y nuestro restaurante nunca falta mantequilla y leche. Para esta pareja de profesionales de la gastronomía los productos **lácteos** son la base insustituible de infinidad de elaboraciones, entendemos que “no porque el mercado y los nuevos productos alternativos no lo permitan sino porque su aportación no tiene sustituto.

Y utilizamos siempre productos con el mínimo tratamiento industrial, nada que influya en la calidad del producto o trastorne las cualidades organolépticas de base. el justo tratamiento necesario para su consumo y conservación. Los productos lácteos comercializados en grandes superficies son en su gran mayoría un despropósito a la calidad el producto”.

# Área de Vanguardia Culinaria de Basque Culinary Center

*Jorge Bretón, Chef y Profesor responsable del Área de Vanguardia Culinaria de Basque Culinary Center*, nos declara que “desde mi punto de vista, más allá de la “pura necesidad nutricional”, los lácteos son esenciales porque representan un patrimonio cultural de zonas específicas de nuestra geografía.



**Jorge Bretón, Chef y Profesor responsable del Área de Vanguardia Culinaria de Basque Culinary Center**

Dependiendo el lugar de la península en el que nos encontremos, el origen animal del producto, así como la elaboración requerida varia considerablemente, lo que confiere en una gran variedad de parámetros organolépticos diferentes en cuanto a textura, sabor, olor...Algo que enriquece enormemente nuestra gastronomía y en consonancia nuestros platos.

## **Los productos dan valor al territorio y a su cultura**

Y nos amplía diciendo que “principalmente estos productos dan valor al territorio y a su cultura; geolocaliza la gastronomía, a la vez que habla de aquellos condicionantes por los cuales las elaboraciones se han hecho así; podríamos poner como ejemplo la diferencia entre un queso del sur, con su sistema de conservación que soporta el calor mientras se madura, frente a un queso del norte, que requiere mayor humedad en su elaboración”.



Y nos que señala que “si hablamos desde la técnica y como concepto, los quesos; si hablamos desde el sabor, los lácteos en la repostería. Diría que los quesos, por sus características organolépticas y culturales, la leche, por su capacidad para crear salsas, y la nata y la mantequilla por su funcionalidad y textura”.

Además de poner en valor los productos de un territorio, como ya he mencionado, desde el aspecto organoléptico, en los lácteos confieren multitud de matices y sabores que enriquecen nuestros platos.

**En cuanto a su valor nutricional, tienen un gran aporte de calcio, y la capacidad para consumir grasa, gracias a sus azúcares.**

Por otro lado, si entramos en la funcionalidad culinaria, muchos lácteos también poseen capacidad alcalina (para blanquear otros ingredientes y elaboraciones), y grandes facultades emulsionantes, ligantes y espesantes.

Finalmente, por su vida útil, que nada tiene que envidiar a otros productos frescos, ya que existen una gran cantidad de productos lácteos capaces de perdurar en el tiempo, como son los quesos madurados, las natas, las mantequillas, los sueros... (Productos que fueron fruto de intentar conservar la leche).

Como consumidor mi criterio primordial es el sabor, la textura y el origen, valorando siempre el tipo de producción y su cercanía con el territorio); y como cocinero, además de esas, siempre me guío por la técnica que vaya a utilizar en las elaboraciones para escoger un producto u otro, priorizando su calidad.

# Restaurante Amelia de San Sebastián

***Giacomo Zani, chef ejecutivo del Restaurante Amelia de San Sebastián, considera “*** que cada uno puede proponer su idea de cocina, pero seguramente con los productos lácteos hay posibilidad de crear mucho más sabores y textura que no sería posible hacer sin ellos. Creo que la cocina es rica de recetas con productos lácteos como nata, mantequilla etc.



Giacomo Zani, chef ejecutivo del Restaurante Amelia con los productos lácteos hay posibilidad de crear mucho más sabores y textura

De todas maneras, se nota que es una cocina mas mediterránea con prevalencia del uso del aceite de oliva que es también de optima calidad. Los productos lácteos que más me gusta

utilizar son los quesos y la mantequilla, este último es la que más utilizo pues es el producto más sabroso y versátil para mí, ya que se pueden utilizar para los vegetales, carne y pescado; tienen una mayor cantidad de grasa seguramente, pero sin excederse creo que en alguna preparación no pueden faltar.

Como criterio para elegir el producto creo que la cosa mejor es tener claro en mente que plato, sabores y textura un cocinero quiere obtener y después empezar a pensar como llegar al resultado mejor. Como en todas las cosas la calidad se paga y claramente mejor es la calidad y mejor puede ser el resultado final del producto.

## Restaurante “es Racó D’Artá

***José Luis Adán Caro, chef ejecutivo del restaurante “es Racó D’Artá. Palma de Mallorca,*** nos ilustra diciendo que “si comes leche, yogurt y queso ricos en calcio y potasio te pueden ayudar al control de tu presión arterial. La leche y los productos lácteos (yogur, kéfir, queso y requesón) se clasifican como fuentes de proteína completa.

Esto quiere decir que contienen todo el conjunto de aminoácidos esenciales: así se denominan aquellos aminoácidos que no se sintetizan en el cuerpo humano y deben ser aportados con los alimentos. Además, la leche es rica en calcio, vitaminas y otros micro y macro nutrientes. Los productos lácteos también son una fuente de bacterias saludables (probióticos)



**José Luis Adán Caro, chef ejecutivo del restaurante “es Racó D’Artá. Palma de Mallorca. La leche y los productos lácteos (yogur, kéfir, queso y requesón) se clasifican como fuentes de proteína completa**

Dentro de los productos lácteos mis preferencias son la leche de oveja; nata 35%; mantequilla de oveja; kéfir y el yogurt de cabra. Mi apuesta es cada vez evitar el uso de los productos lácteos derivados de la vaca e intensificar la utilización de los recursos de Km 0 que tenemos alrededor del restaurante generando una sostenibilidad económica y circular.

*Para mi es importante el consumo de productos lácteos en todos los grupos de edad, ya que aportan componentes nutricionales básicos que contribuyen a una dieta equilibrada.*

La leche cruda de buena calidad no debe contener residuos ni sedimentos; no debe ser insípida ni tener color y olor

anormales; debe tener un contenido de bacterias bajo; no debe contener sustancias químicas (por ejemplo, antibióticos y detergentes), y debe tener una composición y acidez normales.

La calidad de la leche cruda es el principal factor determinante de la calidad de los productos lácteos. No es posible obtener productos lácteos de buena calidad sino de leche cruda de buena calidad.