

Las razones por las que se debe tomar queso de oveja según Atelier Misha

El queso de oveja manchego es uno de los mejores y más conocido producto de la gastronomía española. Sano y nutritivo por sus cualidades, su sabor es muy apreciado

Orígenes

Es un hecho constatado que los primitivos pobladores de La Mancha domesticaron a la oveja manchega y mejoraron la raza, sin permitir que se mezclara con otras. Por esta razón ha mantenido su pureza y cualidades originales, así como sus peculiares características, que apenas han sufrido cambios a lo largo de los siglos, tal y como se explica desde el Consejo Regulador de Denominación de Origen de queso de oveja Manchega

La oveja manchega se explota en pastoreo durante todo el año, aprovechando los recursos naturales de la zona de La Mancha, si bien su alimentación es apoyada con raciones de concentrados y otros subproductos en las épocas de mayores exigencias nutricionales (gestación, lactancia, etc.). Se agrupa en rebaños que oscilan entre las 100 y las 600 cabezas, en función del tamaño de la explotación agrícola, aunque pueden encontrarse rebaños de hasta 2.000 animales.

Tipos de oveja manchega

Existen dos variedades de oveja manchega, según su capa: una blanca, con las mucosas despigmentadas que es la más numerosa y otra negra, con manchas claras en cabeza y partes distales de su anatomía. La variedad, sin embargo, no establece diferencias de calidad en la leche que producen.

El queso de oveja manchega, un producto gastronómico top marca España

Desde tiempos muy remotos los habitantes de La Mancha se dedicaban al pastoreo y elaboración de queso, tal como hicieron todas las poblaciones primitivas, tal y como demuestran los restos de cuencos, vasijas perforadas y demás utensilios encontrados en diversas excavaciones.

El queso manchego aparece en algunas citas de documentos históricos y literarios, así, en El Quijote de Cervantes se vincula claramente el queso con La Mancha. En 1878, en la obra de Francisco Balaguer y Primo titulada Explotación y fabricación de las leches, mantecas y quesos de diferentes clases, en uno de sus capítulos dedicado a los «principales quesos españoles», se hace referencia en primer lugar al queso manchego. En 1892, en el Diccionario General de la cocina, Ángel Muro relaciona los quesos españoles de leche de oveja con el manchego. El mismo autor habla del queso manchego en El Practicón, tratado completo de cocina publicado en el año 1898. En 1909 el libro de Buenaventura Aragón titulado Fabricación de quesos y mantecas de todas clases, cita en una de sus páginas al queso manchego, apareciendo también en la Guía del buen comer español, de Dionisio Pérez, publicado en el año 1929.

¿Por qué elegir queso de oveja?

En cuanto a su sabor y en comparación con otros tipos de quesos, el queso de oveja en general es más intenso, sabroso, cremoso y aromático, debido a que la leche de oveja tiene menos contenido en agua y más nutrientes que el queso de vaca, por ejemplo.

Beneficios nutritivos del queso de oveja

Gemma Salas, autora del famosísimo blog y libro Vivir bien es un placer, experta en alimentos, dietas y Coach nutricional y asesora nutricional de Atelier Misha, aporta las claves:

El queso de oveja es muy nutritivo, ya que contiene un alto porcentaje en proteínas de excelente calidad, (más del 27% en 100 gramos), ideal para deportistas y personas con una actividad física y/o desgaste importante (como niños, adolescentes y personas de la tercera edad).

También es rico en vitaminas liposolubles como la A, D y E (todos ellos poderosos antioxidantes) y vitaminas hidrosolubles del grupo B (en menor cantidad), como B1, B2 y B6, necesarias para el sistema nervioso y para el correcto funcionamiento del metabolismo y sistema inmunitario.

En cuanto a su contenido en minerales, cabe destacar su aportación de hierro, fósforo, potasio, zinc y sobre todo calcio. Una ración de 30 gramos aporta el 25% del valor diario del calcio necesario (basado en una dieta de 2.000 calorías). Es altamente recomendable en mujeres adultas (ideal para embarazadas y lactantes), o bien para prevenir la osteoporosis, anemia, caída de cabello y/o otras dolencias típicas de la menopausia.

Observaciones

Su alto contenido en ácidos grasos beneficios como Omega 3 en su versión CLA, (Acido Linoleico Conjugado) facilita la digestión de los ácidos grasos saturados también contenidos en el queso, aunque las personas que tengan el colesterol elevado deben tomar este (y todos los quesos) con moderación o según prescripción médica.

Más información:

AGENCIA MAD&COR
prensa@madandcor.com

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR
www.madandcor.com
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>